

**Физкультурные занятия во второй младшей группе детского сада.**

**Инструктор по ФК**

**Кульпичева М.Н.**

**Физкультурные занятия** – это основная форма организации физического воспитания в детском саду.

 Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Помещение (спортивный зал) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, футболка, чешки).

 Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

 **Вводная часть (2–3 минуты**) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

 Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании.

 Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

 В начале года, на первых занятиях дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через несколько занятий педагог предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

 **Основная часть** (12–15 минут) включает

* *гимнастические упражнения общеразвивающего* характера с различными предметами и без них;
* *основные виды движений (*упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании),
* *подвижную игру.*

 Для выполнения ***общеразвивающих упражнений*** построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

 Особое внимание педагог уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

 Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты педагог выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию взрослого.

 В основном упражнения педагог показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки.

 В течение одной недели каждого месяца общеразвивающие упражнения проводятся без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование (флажки, кубики, ленточки, платочки, погремушки, мячи и др.) Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

 Во второй младшей группе обычно *планируется два вида основных движений* на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

 Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, а также и местоположения детей и педагога.

 Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является ***подбор основных движений*** для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

 *Систему планирования основных видов движений* можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином «метание»): на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии. В практике работы данная система названа «круговой».

 ***Подвижная игра*** — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

**Заключительная часть (2–3 минут).** После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

Используемая литература : «Физкультурные занятия в детском саду.

 Вторая младшая группа» Людмила Пензулаева.