**Физкультурные занятия - основная форма организационного систематического обучения физическим упражнениям.**

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребёнок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение освоение программного материала в определённой последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводиться систематически. Занятие строится по определённому плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая её, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предотвратить травматизм при их выполнении.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятие, тем богаче двигательный опыт ребёнка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

**Физкультурные занятия должны** доставлять удовольствие детям, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам страховки, развивать физические качества (силу, выносливость и т.д.),

формировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

**По дидактическим задачам можно выделить следующие виды физкультурных занятий:**

* **Для обучающих занятий** характерно разучивание упражнений. Однако занятия, в которых содержание основной структурной части полностью новое, проводятся редко, например, на лыжах.
* **Тренирующие занятия** строятся на знакомом материале. Педагогическая направленность такого занятия – повторение, закрепление, совершенствование движений, выполнение упражнений в более быстром темпе, вариативное исполнение заданий.
* **Занятия тренирующего типа** (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.). Это могут быть специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание — бег.
* **Контрольно–учетные занятия**  также строятся на знакомом материале, но отличаются по характеру двигательной деятельности детей и особенностям методического руководства. Здесь проверяется уровень двигательных навыков детей, степень их обученности. Поэтому используются творческие задания – придумать движение, которое подсказывает музыка, упражнения и игры соревновательного типа, эстафеты. К этому типу можно отнести занятия, организуемые в нестандартных условиях с целью проверки, умеют ли дети использовать приобретенные двигательные умения и навыки в новой обстановке.

Чтобы повысить интерес детей к выполнению движений, спортивным физическим упражнениям, в своей работе я использую разнообразные **формы проведения физкультурных занятий в соответствии с возрастом детей:**

* Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
* Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).
* Сюжетные занятия (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
* Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
* Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).
* Занятия – соревнования, построенные на командных играх и играх-эстафетах;
* Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).
* Контрольно-проверочные занятия (выявление уровня физической подготовленности детей).

**Подробнее хочу остановиться на сюжетных занятиях.**

Сюжетные занятия позволяют нам формировать у детей правильное отношение к физкультурным занятиям, учитывая возрастные особенности детей.

Такие занятия являются одной из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию у детей интереса к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в занятии «Птицы»  применяется упражнение пальчиковой гимнастики «Птичка», общеразвивающие упражнения «Птички клюют зернышки», «Птички машут крылышками», «Птички чистят перышки» и др., подвижные игры «Воробышки и кот», «С ветки на ветку»).

Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно – игровую ситуацию, отражающую окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия.

Сюжетное занятие включает в себя элементы ходьбы и бега во вводной части занятия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, основные движения, подвижные и спортивные игры в основной части, дыхательные упражнения, пальчиковые игры и игры малой интенсивности в заключительной части. Занятия такого характера отличает интересное содержание, игры, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого.

**Использование сюжетных занятий помогает в решении следующих задач:**

* - закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей в игровой форме;
* - развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
* - развитие музыкально-ритмических способностей,
* - воспитание интереса и потребности в систематических занятиях

физическими упражнениями.

* - воспитывать и развивать у детей творческие способности, воображение
* - способствовать появлению интереса к импровизации различных действий в процессе занятия.

**Все сюжетные занятия можно разделить:**

***1. Сюжетно-образные физкультурные занятия.***

Цель: через знакомый подражательный образ привлечь детей к выполнению разнообразных движений, приобретение разнообразных двигательных навыков

На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы или один

образ воплощается в разных движениях.

Это могут быть «Котята», «Мышата», «Птички»

***2. Сюжетно-игровые физкультурные занятия.***

Цель: Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

а). Через игру «В гости к куклам» или «Едем по городу» дети учатся преодолевать игровые препятствия в выполнении движений, ориентировке в пространстве и т. д.

б) Через сюжетную игру с определенным назначением, например «Поможем солнышку разбудить лучики», уже вначале перед детьми ставится цель, для достижения которой необходимо преодолевать двигательные трудности, уметь разрешать проблемную ситуацию.

***3.Сюжетно-тематические физкультурные занятия.***

Сюжетно-тематические занятия в свою очередь можно разделить на три вида:

* Сюжетно-тематическое физкультурное занятие по сказкам и литературным произведениям.

Цель таких занятий - учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях, развивать у детей творчество, фантазию и воображение;

а) Занятие может быть построено на сюжете одной сказки, литературного произведения, например «Колобок», «Теремок», «Волк и семеро козлят»

б) Занятие построено на встрече с героями из разных сказок, например «Путешествие в страну сказок».

в) На протяжении всего занятия присутствует один сказочный герой, например Мишка-топтыжка, Буратино, Доктор Айболит.

* Сюжетно-тематические физкультурные занятия***,*** связанные с сезонными явлениями в природе, общественной жизнью.

Эти занятия создают благоприятные условия для совершенствования основных движений;

способствуют умственному и физическому развитию дошкольника;

стимулируют двигательную активность, регулируют ее, обеспечивая, таким образом, гармоническое развитие ребенка.

Познавательное развитие дошкольников осуществляется ненавязчиво, в игре. Так, на занятии «Прогулка в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму (орехи, грибы), что у нее не одна кладовая, а несколько. На занятиях «Мишке холодное лесу, стужа детки на носу», «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» дети узнают, что медведь — лесной зверь. Он осенью ложится спать в берлогу до весны. На занятии «Мишка-Топтыжка» -что медведь сильный, может лазать по деревьям, бегать, плавать.

А на таких занятиях, как «Приключение снежинок», «Путешествие на север» дошкольники узнают об особенностях явлений природы.

Такие занятия, как «Матросы на корабле», «Летчики-пилоты» , «Мы -спортсмены», «Цирк» помогают детям закрепить знания о труде взрослых, явлениях общественной жизни.

* Сюжетно-тематические физкультурные занятия с одним пособием.

На таких занятиях есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного пособия в различных видах двигательной деятельности (прыжках, метании, равновесии, беге).

Целью таких занятий является:

-Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;оказывает положительное влияние на все группы мышц;

-способствует развитию воображения, самовыражения, творческой деятельности: дети фантазируют, придумывают различные упражнения, учатся использовать один и тот же предмет в разных ситуациях.

Занятия с одним пособием используются во всех возрастных группах, они направлены на обучение и закрепление движений.

Это могут быть такие занятия, как «Весёлый мяч», «Волшебный обруч», «Волшебная палочка», «Лесенка – чудесенка», «Прыгалка – скакалка».

Очень интересно проходят занятия с нестандартными палочками, которые включают в себя следующие виды деятельности:

строевые упражнения (разные виды ходьбы с палкой; ходьба и бег с перешагиванием через палки; бег с перепрыгиванием через палку); общеразвивающие упражнения; выкладывание дорожки из палочек и ходьба и бег по этой дорожке, прыжки через нее; подвижная игра с палочками, упражнения для развития мелкой моторики рук –массаж, выкладывание из палочек разнообразных предметов (круг, домик, солнце, машину и т.д.)

Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, образ подталкивает к исполнению подражательных движений, которые очень любятдошкольники.Разные роли для детей - это и разные двигательные задачи. Например, дети - «мышки» - выглядывают из норок, ходят мелким шагом, дети - «котята» - выгибают спинку, ловят свой хвостик, играют с клубком, пока «мышки», испугавшись, наблюдают за ними.Дети в роли зайчишек учатся прыгать, в роли физкультурников - осваивают упражнение с палкой, в роли моряков учатся «ходить и ползать по высокой и скользкой палубе.

Это является одной из причин проведения сюжетных физкультурных занятий. Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Литературные герои учат детей преодолевать двигательные трудности в достижении цели, ориентироваться в проблемных ситуациях. Этот тип занятий ценен тем, что на них дети раскрываются с неожиданной стороны, например: проявляется артистичность, музыкальность, самостоятельность.

Занятия по физической культуре в сюжетной форме начинаю с эмоционального рассказа, в котором задается воображаемая ситуация, перед детьми раскрываются условия принятия роли, сообщается последовательность выполнения упражнений и их содержание. В каждой возрастной группе стараюсь применять разнообразные приемы создания игровой мотивации, которые способствуют увлеченному выполнению детьми физических упражнений: это и загадки про животных, про явления природы, художественное слово, и волшебные превращения в разных героев; использование игрушек, масок. При подборе упражнений учитываются возрастные особенности детей, принимается во внимание и уровень их физической подготовленности.

Разнообразие на занятии стандартного и нестандартного оборудования, шапочек, наличие и использование природного материала способствует лучшей организованности, повышению двигательной активности детей.

В соответствии с образовательной программой «Радуга» мною разработаны конспекты сюжетных занятий по физической культуре для детей 2 младшей, средней и старших групп.

Для проведения таких занятий мною составлена картотека подвижных игр на все возрастные группы, изготовлены маски, карточки с изображением животных, птиц.

Сюжетные занятия провожу 1 – 2 раза в месяц. Тематика таких занятий зависит от перспективного тематического планирования в детском саду.

Таким образом, сюжетные физкультурные занятия позволяют самостоятельно находить оптимальные способы выполнения основных движений, общеразвивающих упражнений, способствуют развитию физических качеств, развитию творчества, психических процессов.

Эти занятия открывают широкие возможности для работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию дошкольника, стимулируют двигательную активность, регулируют её, обеспечивая, таким образом, гармоническое развитие ребёнка.

Литература

1. Н.В.Полтавцева,Н.А.Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» М. просвещение 2007
2. Л.Г.Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» М.2007.
3. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка» М.,АРКТИ, 1999.
4. М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»

М., Сфера 2012.

5. В.И.Анферова «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». М.Сфера 2012

6. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в

дошкольном учреждении» М.1999