**Структура занятий по физической культуре**

**во 2 младшей группе.**

Доступность содержания занятий по физической культуре определяется программным материалом, подобранным с учетом возрастных особенностей детей.

Условно занятие делится на три основные части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть несет определенную функцию.

Вводная часть (3-5 мин) настраивает дошкольников на выполнение двигательных заданий, активизирует их внимание, создает положительный настрой. Она включает в себя упражнения в ходьбе (на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом, в стороны), беге (в колонне, со сменой направления, в парах, по кругу). Также дети выполняют разные виды прыжков, бросание и ловлю предметов, упражнения в равновесии, построения и перестроения (в круг, колонну, в пары, друг за другом).

Основная часть (10-12 мин) предусматривает решение задач дифференцированного обучения детей основным видам движений. С целью рационального планирования на весь учебный год необходимо распределить виды движений по степени интенсивности: высокой, средней, низкой.

Одним из условий успешной реализации программного содержания по развитию основных видов движений является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Желательно заранее распределить воспитанников на две основные подгруппы с учетом состояния здоровья, уровня двигательной активности и развития движений.

В первую группу войдут дети, имеющие средний показатель двигательной активности и достаточно хороший уровень развития движений. Им предлагается больше основных движений средней и низкой степени интенсивности (80%): игровые упражнения на развитие внимания, точность и ловкость выполнения действий, координацию движений. Упражнения высокой степени интенсивности составляют 20%.

Вторую группу составят дети, имеющие слабое здоровье (часто болеющие, с ограниченными возможностями), низкий уровень развития движений и двигательной активности. Для них предлагается больше игровых упражнений средней и высокой степени интенсивности (80%): упражнения, направленные на быстроту движений, скорость, ловкость и выносливость. Игровые упражнения низкой интенсивности составляют 20%.

Каждая подгруппа занимается по своей программе, направленной на улучшение показателей развития моторики, регулирование двигательной активности детей. При подборе дифференцированных игровых упражнений для младших дошкольников следует заранее позаботиться о наличии необходимого оборудования:

* балансиры, гимнастические мячи (для развития координации движений);
* батуты, утяжеленные мячи весом до 0,5 кг (для развития скоростно-силовых качеств);
* мячи, обручи, гимнастическая стенка (для развития ловкости, точности выполнения действий).

В основной части занятия все виды движений проводятся в игровой форме. Упражнения составлены с учетом особенностей двигательной активности детей: для обеих подгрупп дается одна подвижная игра с разными видами движений, например, "Солнышко и дождик", "Самолеты", "Лошадки", "Воробышки и кот" и др. С детьми разучивается лишь одно упражнение, остальные им хорошо знакомы. Основная часть занятия завершается подвижной игрой (для обеих подгрупп), которая повторяется 2-3 раза.

Содержание образовательной области "Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи, при этом обязательно подчеркиваются характерные черты движений каждого из них. Для малышей огромное значение имеет воображаемая ситуация. Так, в подвижной игре с лазанием "Кролики" дошкольники терпеливо сидят в домиках, считая, что они закрыты на замок до тех пор, пока к ним не подойдет сторож и не откроет.

В процессе игровой деятельности детей воспитатель добивается от них выполнения условий и правил (задания на ориентировку в пространстве). Следует постоянно активизировать действия застенчивых и малоподвижных малышей, помогая им справиться с разными заданиями, а от чрезмерно подвижных дошкольников - добиваться четкости и последовательности выполнения разных движений.

В заключительной части занятия (3-4 мин) обеспечивается постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию организма. Дошкольникам предлагаются малоподвижные игры на ориентировку в пространстве ("Найди, что спрятано", "Найди свое место"), упражнения на релаксацию, хороводные игры ("Ручеек").

В течение года во второй младшей группе следует проводить 50 разных вариантов занятий игрового, сюжетно-игрового и тематического характера. Каждое занятие повторяется дважды в течение недели и более 3-4 раз в году.

**Построение игровых занятий**

Значительное место (60%) отводится игровым занятиям, так как они являются естественной формой передачи детям необходимого объема знаний и двигательных умений и навыков. Занятие состоит из 3-5 подвижных игр разной интенсивности, посредством которых воспитанники усваивают одно новое движение и повторяют 2-3 хорошо им знакомых. При построении занятий данного типа следует учитывать принципы дидактического подбора игр.

Вводная часть включает игры низкой и средней интенсивности, которые постепенно увеличивают физическую нагрузку на организм ребенка. В основной части предлагается одна общая игра для обеих подгрупп и 1-2 игры, поддерживающие объем нагрузки на оптимальном уровне. В заключительной части занятия проводится игра низкой интенсивности (как правило, на ориентировку в пространстве).

Основу таких занятий составляет целостная игровая ситуация, объединяющая действия единым игровым сюжетом, отражающим окружающий мир ребенка, например, "Магазин игрушек", "Ежиха и ежата", "Птички в гнездышках" и др.

Сюжетно-игровые занятия при планировании программного материала дополняются тематическими, которые направлены на обучение детей играм с мячом, обручем, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде. Занятия данного типа проводятся на воздухе (в зависимости от времени года).

В помощь работникам дошкольных учреждений в приложениях 1-4 соответственно представлены разнообразные игровые занятия по физической культуре с детьми младшего дошкольного возраста - на развитие ловкости и быстроты движений, координации, ловкости и точности выполнения движений, на внимание.

***Приложение 1***

Примерные варианты игровых занятий по физической культуре для детей младших возрастных групп

Сюжетно-игровое занятие "Магазин игрушек"

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы.

Оборудование: игрушки (машины, куклы, мишки, зайки и т. д.), гимнастические скамейки, ребристые дорожки, обруч, доска, набивные мячи.

**Вводная часть**

Воспитатель: Сейчас мы пойдем в магазин игрушек, где каждый выберет себе одну из них.

«(Дети идут за воспитателем к магазину, здороваются с игрушками. Каждый ребенок берет понравившуюся. Педагог предлагает рассмотреть ее и поиграть. Под музыкальное сопровождение дети ходят, бегают врассыпную, выполняют движения, подражая воспитателю, в течение 3-5 мин. Звучит сигнал - педагог собирает детей в круг.)

**Основная часть**

Воспитатель: Дети, полюбуемся нашими игрушками: какие они красивые! Покажем их друг другу и посмотрим, что же они умеют делать: машина - ездить, зайчик - прыгать, кукла - танцевать.

(Воспитатель выполняет с детьми общеразвивающие упражнения с игрушкой.)

Воспитатель: Исходное положение - ноги врозь, руки с игрушкой внизу. Руки поднять вверх. Встать на носки и потянуться (посмотреть на игрушку), вернуться в исходное положение. Исходное положение - ноги врозь, игрушка впереди на вытянутых руках. Повернуться вправо-влево, вернуться в исходное положение. Исходное положение - то же (игрушка перед грудью). Наклониться, игрушку опустить вниз - "Кукла пляшет", вернуться в исходное положение.

(Воспитатель предлагает детям погулять со своей игрушкой в парке. Звучит музыкальный сигнал.)

Воспитатель: Светит яркое солнышко! Давайте поиграем, побегаем, попрыгаем с кочки на кочку. Походим по наклонным мостикам. Вдруг пошел дождик. (Дети садятся на скамейку, а воспитатель в это время строит полосу препятствий, которую дошкольники преодолевают вместе со своей игрушкой.) Первая подгруппа:

ходьба и бег врассыпную под музыку с игрушкой в руках (60 с); ходьба по наклонной доске, ребристым дорожкам;

упражнение на полосе препятствий: ходьба по гимнастическим скамейкам с перешагиванием набивных мячей;

игра-упражнение на внимание "Стань первым". Вторая подгруппа:

ходьба в быстром темпе по гимнастическим скамейкам и спрыгивание в обруч (при помощи воспитателя);

прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей);

прыжки с продвижением вперед на расстояние 2 м;

игра-упражнение на быстроту движений "Топ-топ и прыг";

подвижная игра с бегом для обеих подгрупп "Найди себе пару".

**Заключительная часть**

Воспитатель предлагает детям отдохнуть и сделать дыхательную гимнастику. Затем каждому ребенку надо найти себе пару с такой же игрушкой и вместе, взявшись за руки, покружиться. Дети возвращаются к магазину и прощаются с игрушками.

Игровое занятие Задачи:

учить детей ходьбе и бегу "стайкой" за воспитателем в заданном направлении; развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями). Оборудование: игрушки (кукла, мишка), две длинные веревки (2,5-3 м).

**Вводная часть**

(Дети входят в зал за воспитателем "стайкой".)

Игра-упражнение "Маленькие ножки шагали по дорожке"

Воспитатель (показывает детям куклу):

Посмотрите, как умеет ходить кукла Катя.

(Педагог ведет куклу впереди себя под четкий ритм стихотворения "Маленькие ножки шагали по дорожке, топ-топ-топ, топ-топ-топ". Вторую часть стихотворения он читает несколько медленнее: "Большие ноги шли по дороге. Топ-топ-топ". Игра проводится 2-3 раза.)

**Основная часть**

Комплекс общеразвивающих упражнений "Птички"

Упражнение "Птички машут крыльями". Исходное положение - дети стоят лицом к воспитателю, затем по его показу поднимают руки в стороны и опускают их.

Упражнение "Птички клюют зернышки". Исходное положение - дети стоят лицом к воспитателю, присаживаются, стучат несколько раз пальцами по коленям, выпрямляются, поднимают руки вверх.

Упражнение "Птички полетели". Дети бегают за воспитателем по залу (30 с), а затем ходят за ним стайкой (30 с).

Основные виды движений

Игра-упражнение "Шагаем по дорожке" (первая подгруппа)

Задача - пройти по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками (расстояние между ними 25¬35 см). Вначале воспитатель берет ребенка за руку и помогает ему пройти, затем каждый делает это самостоятельно, а педагог встречает его в конце пути.

Игра-упражнение "Не замочи ножки" (вторая подгруппа)

Ходьба по дорожке (длиной 3 м) в одну сторону, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед по дорожке за воспитателем в другую сторону.

Подвижная игра с бегом "Догони меня" для обеих подгрупп

Дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель предлагает им догнать его. Дошкольники бегут, стараясь как можно быстрее поймать воспитателя. Когда они догоняют его, педагог останавливается и предупреждает, что теперь он будет их догонять. Дети бегут и возвращаются на свои места.

**Заключительная часть**

Спокойная ходьба за воспитателем в заданном направлении.

***Приложение 2***

Игры и игровые упражнения на развитие ловкости и быстроты движений

"Зайка серый умывается"

Оборудование: обручи по количеству детей, мягкие модули.

Описание: Дети сидят в домиках, сделанных из обручей, - это "зайцы". На противоположной стороне за мягкими модулями сидят 1-2 ребенка - это "волки".

Воспитатель: Дети, наступило утро, все звери проснулись, потянулись, сделали зарядку.

(Дети шагают на месте, выполняют упражнения для рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) и приседают. "Зайки" в бодром настроении идут умываться и выполняют имитационные движения в соответствии с текстом.)

Воспитатель: Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. Вымыл носик, вымыл ротик, Вымыл ушко, вытер сухо. По сигналу "Волк!" зайчата убегают в домики, а "волк" выбегает и ловит их.

"Кто быстрее до игрушки"

Оборудование: игрушки маленькие, коврики разного цвета, дуги.

Описание: На полу перед каждым ребенком лежит коврик, напротив него - игрушка, перед ним стоит дуга. Дети подходят к дуге, подлезают под нее, затем ползут по коврику к игрушке. В одном из вариантов игры дошкольники могут не ползти, а бежать.

"Мяч с горки"

Оборудование: мячи по количеству детей, наклонная доска или модуль, ворота, туннель.

Описание: Дети скатывают мяч с небольшой горки, бегут за ним, поднимают, и игра повторяется. Еще один вариант игры, когда дошкольники скатывают мяч с горки, стараясь, чтобы он закатился в ворота или туннель, и пролезают через него. Третий вариант: воспитанники скатывают мяч с горки, стараясь сбить кегли, стоящие перед горкой.

"Машины"

Оборудование: обручи и конусы разного цвета по количеству детей, флажок.

Описание: Ребенок держит обруч как руль и поворачивает его вправо-влево, бегая по площадке. Воспитатель поднимает флажок, ребенок останавливается. Еще один вариант игры: по углам площадки расставлены конусы разного цвета. По сигналу воспитанник находит конус цвета своего обруча и надевает его сверху.

***Приложение 3***

Игры и упражнения на развитие координации, ловкости и точности выполнения движений

"Полетим на парашюте"

Оборудование: парашют, мячи (диаметром 15 и 25 см).

Описание: Дети стоят в кругу и держатся одной рукой за ручку парашюта. В его центре лежит мяч. Дошкольники бегут по кругу, держась за ручку парашюта, а по сигналу воспитателя "Стоп!" быстро останавливаются, стараясь удержать мяч. Затем они бегут в обратную сторону.

Еще один вариант игры может быть таким: дети стоят в кругу, на парашюте лежат маленькие мячи. По сигналу "Вверх!" дети поднимают и опускают парашют, стараясь, чтобы мячи попали в лунку (отверстие в центре парашюта).

"Веселые Петрушки"

Оборудование: колпачки (диаметром 20 см).

Описание: Дети стоят произвольно в зале с закрытыми глазами. Воспитатель надевает им на голову колпачки. Дошкольники открывают глаза и ходят спокойно по залу, стараясь не уронить их. Нужно перенести колпачки в обручи, которые лежат на противоположной стороне зала.

"Перенеси предметы"

Оборудование: геометрические фигурки, колечки, мешочки, платочки, обручи маленькие по количеству детей, два больших обруча.

Описание: На одной стороне зала разложены разные предметы. Дети берут по одному предмету и переносят на другую сторону зала, девочки - в один обруч, мальчики - в другой. Можно переносить предметы на спине, передвигаясь на четвереньках, либо на голове, стараясь не уронить. В одном из вариантов дошколь¬ник может переносить предметы в свой обруч, лежащий на противоположной стороне зала. Кто больше перенесет предметов - тот выиграл.

"Липучки"

Оборудование: набор из присосок, мячи разного размера, обручи.

Описание: Дети стоят по кругу, в руках у каждого из них по одному мячу среднего размера. В центре, в обруче, лежат шарики-присоски. По сигналу дошкольники бегут к обручу, выбирают любой шарик и прилепляют к мячу. Затем придумывают название получившейся игрушке.

Первый вариант: надо взять шарик того же цвета, что и мяч.

Второй вариант: в центре круга лежит большой гимнастический мяч. Присоски лежат за детьми. По сигналу воспитателя они берут присоски (по одной) и прилепляют к мячу.

"Сбей кеглю"

Оборудование: мячи маленькие, кегли, обручи разного цвета.

Описание: Дети стоят в шеренге с мячами. Напротив, на расстоянии 2-3 м, - кегли. По периметру зала разложены обручи разного размера. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в кегли. Затем берут сбитую кеглю и ставят в обруч такого же цвета.

"Спасем зайчиков"

Оборудование: круги, кольца, игрушки зайцев.

Описание: В зале разложены в ряд круги и кольца на расстоянии 40 см один от другого. На одной стороне зала стоят игрушки зайцев. В центре - "болото". Воспитатель говорит детям, что надо спасти зайцев, вынести их из "болота". Идти через него нужно по "кочкам" (кругам, кольцам). Дошкольники берут игрушки и возвращаются обратно.

"На прогулку"

Оборудование: две стойки для прыжков, парашют, зонтик большой.

Описание: Дети ходят по залу в разных направлениях. По сигналу "Прогулка!" каждый из них находит себе пару и все идут через ворота, образованные стойками для прыжков; делают произвольные движения в парах. Услышав слова "Дождик пошел!", дети бегут к воспитателю под зонтик или парашют (держат два педагога). Воспитанники также могут превращаться в разных зверей, которые выходят на прогулку и прячутся от дождика.

***Приложение 4***

Игры и упражнения на развитие внимания

"Найди пару"

Описание: Дети спокойно ходят по залу парами, держась за руки. По сигналу воспитателя "Один!" расцепляют руки и разбегаются в разных направлениях по всему залу, делают произвольные танцевальные движения, а по сигналу воспитателя "Пары!" дети быстро находят свою пару, берутся за руки. Можно разнообразить игру, предложив дошкольникам встретиться друг с другом ладошками, спинами, коленками. Воспитатель может встать в пару с одним из детей, и тогда дошкольник, оставшийся без пары, считается проигравшим.

"Найди домик для игрушки"

Оборудование: разноцветные игрушки, разноцветные круги, кольца.

Описание: Дети стоят полукругом, перед ними лежат игрушки разного цвета. На расстоянии 3-4 м от них разложены разноцветные круги. Дети берут по одной игрушке, находят для нее круг - "домик" того же цвета и помещают ее туда.

Вариант проведения игры может быть следующим: по сигналу воспитателя девочки берут одну игрушку и бегут к кругам. Кто быстрее найдет для нее "домик", тот и выиграл. Затем бегут мальчики.

Еще один вариант - дети ходят вокруг игрушек по кругу, по сигналу воспитателя берут игрушки и бегут к "домикам". Вместо кругов можно использовать разноцветные кольца.

"Стройся в колонну"

Оборудование: кегли, кубики, колечки.

Описание: Дети разбиваются на три подгруппы с равным числом участников. Каждому ребенку одной подгруппы дается один из одинаковых предметов (кегля, кубик, колечко). В начале задания участники встают на свое место в зале, отмеченное таким же предметом, что и у них в руках. По первому сигналу дети разбегаются по залу, делая произвольные движения с предметом; по второму сигналу возвращаются на свое место и выстраиваются в колонну. Также можно предложить дошкольникам после второго сигнала остановиться и закрыть глаза. Воспитатель перекладывает предметы, лежащие на полу. По третьему сигналу дети открывают глаза, находят свой предмет и бегут к нему, затем выстраиваются в колонну.