

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Ручеёк»
г. Рассказово Тамбовской области

**Специфика проведения физкультурных занятий
в первой младшей группе**

Зайцев С.В.
инструктор по физической культуре

В первой младшей группе воспитатель должен хорошо знать физическое развитие детей: двигательный опыт небольшой, движения часто преднамеренны, направления случайны; не устойчивы эмоциональные проявления; плохо развито активное торможение; не умеют самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движения.

Основная задача: формировать умения действовать совместно, подражая воспитателю и в соответствии с его указаниями.

Проводятся занятия 2 раза в неделю длительностью 15 минут. За 30 минут до еды и после еды.

В первую половину года все дети делятся на 2 подгруппы (по сформированности двигательных навыков, по состоянию здоровья). Одна подгруппа занимается, другая находится под присмотром няни.

Со второго полугодия занятия проводятся со всей группой одновременно.

Обучение детей основано на подражании воспитателю. Использовать упражнения лучше в игровой форме. Игровой образ должен быть хорошо знаком детям. Игровые движения побуждают детей к занятию. Похвала воспитателя, его поощрения способствуют созданию хорошего настроения. К проведению занятий надо хорошо подготовиться:

- наметить конкретные задачи;
- при необходимости составить план-конспект;
- подобрать пособия, игрушки, инвентарь;
- проветрить помещение;
- осмотреть одежду, обувь и др.

Занятие состоит из 3 частей.

Первая вводная часть (2-3 мин.).

В начале года дети ходят стайкой, затем (во второй половине) дети строятся с помощью воспитателя и зрительной ориентировки в колонку без учета роста. Воспитатель говорит: «Оля, подойди и встань около мишки, около шнура» или «Дети, встаньте все за Олей, вдоль шнура, кто за кем

хочет. И Саша, И Катя. Хорошо встали. Молодцы. Смотрим все в затылок друг другу. А теперь все повернулись ко мне, подравнялись все по шнурочку (осмотреть внешний вид детей). Молодцы, все подготовились к занятию. А теперь все повернулись за Олей и пошагали на месте. Ноги поднимаем выше (8-10 шагов). А теперь пошли в обход по залу за Олей (идти впереди детей спиной вперед, следить за навыками)». Непрерывный бег в первой половине года – 15 секунд. Повторить 2 раза (медленный бег – 45-50 метров). Во втором полугодии – 30-40 секунд (медленный до 80 м). После бега дети переходят на ходьбу (1 полугодие строятся в рассыпную, 2-ое – в круг с помощью воспитателя, зрительной ориентировки).

Основная часть.

А) Общеразвивающие упражнения (4-5 раз) имитационного характера, большинство с предметами (заранее обыграть, учить детей правильно брать, класть).

Исходное положение – стоя, сидя, лежа на животе, спине, сидя на коленях; для ног – «узкой дорожкой», «пошире»; для рук – внизу, на поясе, за спину, согнуты в локтях у пояса.

Методические приемы: назвать упражнения; просить принять исходное положение (как у меня); показать, объяснять, выполнять упражнения вместе с детьми. Упражнения не расчленяют на части, выполняют слитно, не добиваются точности движения от детей, т.к. это им недоступно, но следят, чтобы выполняли упражнения вместе с воспитателем. Важно, чтобы дети не задерживали дыхание, добиваться умения сочетать дыхание с движением.

Б) Основные движения – 1-2 движения, дозировка – 3-4 раза.

Обучение детей движениям идёт в ходе выполнения, воспитатель объясняет, показывает и одновременно с показом сразу выполняет. Старается уделить внимание каждому ребенку, особенно ослабленным и малоподвижным детям. Используются поточный и фронтальный способы обучения. При обучении используются игровые приемы (прыгаем через ручеек, каждое движение повторяется не менее 3 раз). Воспитатель

использует только положительную оценку, основные движения нужно распределять с учетом трудности и необходимости повторения материала с разрывом в повторении 2-3 недели. Повторяя материал следует использовать различные пособия, менять ситуацию, создавать эмоциональный настрой, не изменяя характер движения.

В) Подвижная игра должна быть знакома детям. В ней принимают участие все дети. Одна игра может повторяться на 2-3 занятиях без изменения. Дозировка – не менее 3 раз. Желательно брать также игры, в которых нет основных движений.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба, элементарные упражнения для рук, элементы танцев, упражнения на правильную осанку или малоподвижная игра.

Каждое занятие повторяется без изменений в течение недели.

Список информационных источников:

- Горькова Л.Г., Обухова Л.А.* Занятия физической культурой в ДОУ. - М., 2005
- Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2009.
- Степаненкова Э. Я.* Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я.* Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Степаненкова Э. Я.* Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
- <https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitie/fizkulturnye-zanyatiya-v-pervoj-mladshej-gruppe-metodika-i-praktika.html>
- <http://deti-club.ru/organizaciya-i-metodika-provedeniya-fizkulturnykh-zanyatij-v-detskom-sadu>
- http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p44.html