**ПАМЯКА «Структура физкультурного занятия»**

**(инструктор физкультуры МДОУ №16 Смирнова Наталья Викторовна).**

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания ребенка. Основной формой в детском саду являются физкультурные занятия. Основная задача физкультурных занятий формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества удовлетворять естественную потребность в движении.

В нашем детском саду физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с приказом Минздрава России от 04.04.2003г № 139 « Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» два раза проводятся в зале провожу их я , 1 раз на улице проводят воспитатели.

Физкультурное занятие состоит из трех частей.

Первая часть вводная в ней используются строевые упражнения такие как: ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы, осанки, танцевальные движения, подскоки, могут быть упражнения в равновесии, завершается перестроением на выполнение комплекса

Длительность части разная: 2мл. гр. 1,5 – 2ми, ср.гр. 2-3мин, старш. гр. 4-5мин, подг.гр. 4-5мин.

Вторая часть основная. Состоит из Обще развивающих упражнений и Основных видов движений (ОРУ+ОВД). Обще развивающие упражнения это упражнения направленные на все группы мышц, порядок выполнения **сверху вниз**, учитывается возраст ребенка, индивидуальные особенности. **Основные виды движений**, это движения в виде: ползания, лазания, упражнений на пресс, упражнений на равновесия, метания и т.д. завершает эту часть **подвижная игра** разная по тематике, основная задача подвижной игры - большая подвижность детей ( пик нагрузки). Длительность этой части:

* ОРУ 2мл. гр. 3-5 мин ОВД 2-3 мин Игра 1-2мин
* ОРУ ср.гр. 5-6 мин ОВД 3-4 мин Игра 2-3мин
* ОРУ старш. гр. 6-7 мин ОВД 4 Игра 3 мин
* ОРУ подг.гр. 6-7мин ОВД 3-5 мин Игра 4мин.

Третья часть занятия это заключительная часть в этой части используются: Ходьба в спокойном темпе, дыхательные упражнения, игра малой подвижностью, подведение итогов занятия. Упражнения на расслабления.

 Длительность:

* 2мл. гр. 2мин
* ср.гр. 3мин,
* старш. гр. 3- 4мин,
* подг.гр. 3-4 мин.

Физкультурные занятия могут быть игровыми, в такое занятие входит 4 игры. Основная задача таких занятий закрепить знания и умения детей через игровые ситуации.