



ЧДОУ «Детский сад Швабе – Эврика»

Занятия физической культурой в спортивном зале



2-я группа
раннего возраста



инструктор по физической культуре
Кошкина Татьяна Васильевна

Вот и подросли малыши, пошли в детский сад. Раньше, родители знали о каждом шаге своего малыша: где был, что делал, что нового увидел, узнал... А сейчас большую часть времени ребята проводят со сверстниками и воспитателями. Что же они там делают? Чему их учат? ...

А дел у ребят много!

*Они рисуют, танцуют, слушают сказки, учатся красиво и правильно говорить.

*Учатся общаться друг с другом и играть.

*Игра для дошколят - главное дело и занятие. Ведь только в игре, дети с интересом овладевают всеми знаниями, умениями и навыками нужными и важными в жизни.

*Даже ходить, бегать и прыгать нужно сначала научиться. А когда же это ещё делать, как не на физкультурном занятии?!....

С детками 2-3 лет занятие длится 10 минут. Структура построения занятия в зале достаточно проста.

- Вводная часть – это различные виды ходьбы и бег. Дети учатся ходить стайкой за воспитателем, паровозиком друг за другом. не наталкиваясь, действуя вместе со всеми.



1 –я часть занятия - общеразвивающие упражнения:
упражнения для рук, повороты туловища вправо - влево,
наклоны вперёд и вбок.



Упражнения для ног, приседания и прыжки на месте.



2-я часть – это основные движения:
упражнения на равновесие, лазанье, метание,
прыжки.







Метание

- * Это - любые действия с мячом.
- * Учимся крепко держать, катать вперёд, бросать далеко, в корзину и воспитателю в руки.





Прыгать можно разными способами.

Не так - то легко научиться оторвать себя от пола без крыльев.

- * Сначала учимся подпрыгивать вверх на двух ногах вместе, как воробышки. Затем, вперёд маленькими прыжочками – как зайки.



И лишь потом, вперёд через плоские предметы:
ленточки, верёвочки, кочки и т.д.



Подвижные игры

- ★ Самая весёлая часть в конце занятия.





Заключительная часть занятия включает в себя - ходьбу и упражнения на дыхание. А так же можно поблагодарить себя и нового друга за приятное занятие.



Спасибо за внимание! Развивайтесь с нами!