**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Дата: смена отделение возраст детей Руководитель по физ. воспитанию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная часть**: | | | | |
| **Цель:**повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к к нагрузкам основной части; строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения. | | | | |
| **Содержание**: | Виды ходьбы и бега | Упражнения | | Построение, перестроение |
| **Основная часть**: | | | | |
| **Цель**: обеспечить тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам | | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | **1**  **2**  **3**  **4**  **5** | | **6**  **7**  **8**  **9**  **10** | |
| **Цель:**способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду | | | | |
| **Обучение детей основным видам движений.** | **1** | **2** | | **3** |
| **Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку. | | | | |
| **Подвижная игра** | **1** | **2** | | **3** |
| **Заключительная часть**: | | | | |
| **Цель**:восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.  малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания. | | | | |
| **Содержание:** | **Подвижные игры** | **Упражнения** | | **Построение, перестроение** |