**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** |