Физкультурные занятия в детском саду: **ФИЗКУЛЬТУРА**

Физкультура с малышами как непосредственная образовательная деятельность проводится три раза в неделю длительностью не больше 8-10 минут по подгруппам. Физкультура с малышами проводится в проветренном групповом помещении или в физкультурном зале. Для детей предусмотрена облегчённая форма одежды, например шорты и футболка.

Содержание деятельности включает в себя три части:

* в первой (вводной) части малыши закрепляют виды ходьбы и бега;
* во вторую (основную) часть включается выполнение общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами, обучение основным движениям и подвижная игра;
* в третьей (заключительной) части возможно проведение спокойной игры.

Так как детки на третьем году жизни ещё очень боязливы и неуверенны в своих силах, широко используем индивидуальный подход, словесное поощрение малыша, непосредственную помощь взрослого и, конечно, игровые упражнения.

**Для освоения ходьбы и бега** хороши такие игровые упражнения, как: «Побежим тихо как мышата», «Пройдём тихо как котята», «Пройди по мостику», «Кто меня догонит» и другие.

**Для закрепления навыков ползания и лазания** не обойтись без таких упражнений, как: «Собачки догоняют мяч», «Пролезь в воротца», «Доползи до куклы», «Перелезь через бревно», «Обезьянки» (с лазаньем по гимнастической стенке) и другие.

Послужат **обучению катанию, бросанию и метанию** игровые упражнения с предметами. Например: «Перебрось мяч через заборчик», «Мячик катится с горки», «Брось шишку белочке» и другие.

В первой младшей группе появляется новое основное движение – прыжки на двух ногах. Игровые упражнения, такие как «Прыгаем как мячики», «Скачет зайка по дорожке», «Перепрыгни через лужицу», «Позвони в колокольчик» и другие будут полезны в освоении прыжков малышами.

Для того, чтобы у малышей формировалась правильная осанка в физкультуру включаем упражнения из разных исходных положений (стоя, лёжа на спине, сидя).

В настоящее время большую популярность приобретает сюжетное построение физкультуры как непосредственно образовательного вида деятельности. И практика показывает, что такое построение вызывает у детей больший интерес, чем классическая форма и результаты освоения движений лучше.

К 3-м годам Ваш ребенок:

* ходит и бегает не наталкиваясь на других;
* прыгает на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд,
* прыгает в длину;
* выполняет различные действия с мячом;
* владеет навыками ползания и лазанья;
* с удовольствием играет в несложные подвижные игры.

ЭТО ЗНАЧИТ, что он овладел необходимыми умениями и навыками образовательной области «Физическая культура».