Физкультурные занятия – основное средство обучения детей физическим упражнениям. Методика их проведения должна быть направлена на поэтапное, последовательное и систематичное формирование двигательных навыков ребенка. Важную роль на занятиях играет сочетание наглядного, словесного, практического, игрового, соревновательного и других методов и приемов, обеспечивающих сознательное и творческое освоение движений ребенком. Каждый ребенок неповторим и уникален. При обучении необходимо развивать его индивидуальность, вооружать определенным двигательным опытом.

Кроме использования оригинального оборудования, существуют широчайшие возможности для того, чтобы разнообразить физкультурные занятия, превратив их в увлекательную игру или захватывающее спортивное состязание, отправившись в путешествие или оказавшись на веселой ярмарке. Нынешние условия жизни заставляют искать новые подходы и методы к обучению и организации детей на занятиях. Нетрадиционные формы проведения занятий, несомненно, оправдывают себя – убеждаешься в этом, когда видишь горящие глазенки или открытые от удивления рты. Поэтому часть своих занятий я провожу в нетрадиционной форме, используя при этом различные игровые приемы.

Составляя план работы, я определила 15 типов физкультурных занятий: образно-игровые, предметно-образные, сюжетно-игровые, тематические, в форме круговой тренировки, музыкально-ритмические, по сказкам, по литературным произведениям, по интересам, на свободное творчество, фольклорные, из подвижных игр, в форме эстафет и соревнований, комплексные, контрольные.

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, а частая смена двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание, снимает напряжение. Время занятия проходит незаметно и увлекательно. В связи с этим я стала включать в занятия не только подражательные движения-имитации (образно-игровые занятия «Цветы», «Деревья в лесу», «Веселый зоосад»), но и обыгрывание сказочных образов, литературных героев (занятия по сказкам «Три поросенка», «Колобок», по литературному произведению «В гости к Айболиту»), на которых дети стараются как можно выразительнее передать образ того или иного персонажа. Наряду с этим я постоянно включаю в занятия сюжетные задания: «пройти по мостику через реку», «перебраться по кочкам через болото», «пролезть в пещеру» и т.д. Часто все занятие связываю с единым игровым сюжетом (сюжетно-игровые занятия «Прогулка в парк», «Любимый цирк») или единой тематикой (тематические занятия «Дальнее плавание», «Джунгли зовут!»).

Особо хотелось бы выделить предметно-образные занятия, которые проводятся мною с целью объединения разнообразных движений на одном снаряде, развивают интерес к данному снаряду (например, занятие «Чудесное бревно») и занятия по интересам и на свободное творчество, цель которых выявить дополнительные двигательные возможности детей (занятия «Девчонки и мальчишки», «Игровая площадка»). Я выставляю знакомые и незнакомые детям спортивные снаряды и пособия и веду наблюдение, какие пособия дети используют больше, кто из них проявляет творческую самостоятельность в играх и упражнениях, причем свободные игры чередую с организованными. Этот тип занятий для меня ценен тем, что на них дети раскрываются с совершенно неожиданной стороны – проявляется артистичность, самостоятельность или, наоборот, беспомощность; выявляется индивидуальный «репертуар» излюбленных движений каждого ребенка.

Именно после таких занятий у меня возникла мысль проведения музыкально-ритмических физкультурных занятий и занятий ритмо-силовой направленности, на которых вырабатывается умение владеть своим телом в движении, развиваются координационные способности, дети учатся сочетать движения с темпом и ритмом музыки, без которой, я считаю, вообще невозможно проведение таких занятий. Несмотря на сложность, любят дети выполнять и акробатические упражнения, видимо их привлекает красота исполнения, явно выраженная пластичность и гибкость.

Наиболее любимы мною и близки мне по духу физкультурные занятия в форме эстафет и соревнований, а также из подвижных игр. На них никогда не бывает равнодушных, даже застенчивые дети раскрепощаются, важно только дать им такие задания, в которых они смогли бы показать себя с лучшей стороны. Занятия в такой форме активизируют детей, стимулируют инициативность.

Оправдывает себя и проведение комплексных занятий (например, занятие «Опора и двигатели нашего организма»), т.к. я считаю, что ребенок должен знать, с какой целью он выполняет физические упражнения, и делать это осознанно.

Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Я убедилась в этом, проведя музыкально-ритмическое занятие с элементами фольклора «Посиделки» и физкультурный досуг «Вспомним забытые игры». Я стараюсь использовать фольклор (потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки, считалки, народные песни и пляски) во всех формах работы с детьми по ФИЗО: на занятиях, в утренней и корригирующей гимнастиках, подвижных играх, физкультминутках, досугах и праздниках.

Если в содержание занятия включить упражнения имитационного и образного характера, ритмическую гимнастику, танцевальные движения и акробатические упражнения, эстафеты, подвижные игры, задания по интересам, ребята будут с нетерпением ждать следующего занятия, придут на него с радостью, все задания выполнят с энтузиазмом, а положительный эмоциональный настрой будет всегда обеспечен.