**ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ**

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, **физкультура** подходит, как ничто другое.



**Организация занятий по физкультуре в нашем детском саду**

Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в зале или группе и 1раз занятие на улице. Их продолжительность от 10 - 30 минут в зависимости от возраста детей. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

Физкультура проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик - попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

**Физкультурная форма для детского сада**

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Если нет конкретных требований на этот счет, то в качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.



**Советы инструктора по физической культуре**

**Чему учатся наши дети?**

У детей **3-4 лет** продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук. Приучаются действовать совместно. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закрепляют умение энергично отталкивать предметы при катании и бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками одновременно. Обучаются хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляют умение ползать. Учатся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учатся выполнять правила в подвижных играх. Развиваются психофизические качества, самостоятельность и творчества при выполнении физических упражнений в подвижных играх.

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

        Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

        Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

        Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

        Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.

        Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.

       Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

**Совет родителям:** Родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

У детей **4-5 лет** продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземлятся в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

        Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

        Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

        Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

        Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.

        Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

        Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

        Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

        Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

        Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

**Совет родителям:** В этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

У детей **5-6 лет** совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

        Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

        Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

        Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.

        Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

        Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

        Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

        Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

У детей **6-7 лет** формируется потребность в ежедневной двигательной деятельность. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

        Выполнять правильно все основные виды движений.

        Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.

        Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.

        Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

        Сохранять правильную осанку.

        Активно участвовать в играх с элементами спорта.

        Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Совет родителям:** Родители должны поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Как заинтересовать ребенка занятиями дома?**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не стоит принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Занятия дома должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы. Пробудить у ребенка интерес, также можно демонстрируя его умения перед членами его семьи или же его сверстниками. Так у ребенка развивается уверенность в своих силах, и стремление учится дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

**Игры, физические упражнения, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.**

**Давай поиграем малыш!**

В играх развиваются активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовываются игры с правилами. Дома больше поощряйте игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивайте навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводите различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывайте дома у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние периоды, и есть жизнь. Нелегкая полная загадочных происшествий и захватывающих событий…**

**Играем дома, в саду, на природе!**

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей – **игра**. Игровая деятельность – это очень важный и просто не обходимый элемент развития каждого ребенка. Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Если у вас семейный праздник или у ребенка день рожденье, включите в праздничный день несколько подвижных игр. Дети будут рады, и вам будет весело!

**Помните: Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!**