***«Методика проведения физкультурных занятий».***

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области ***«Физическое развитие»*** на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

* развитие физических качеств *(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)*
* накопление и обогащение двигательного опыта детей *(овладение основными движениями)*
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В системе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях используются следующие основные организационные формы двигательной деятельности детей (см слайд 5)

Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения. Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные. (см слайд 6)

**Виды физкультурных занятий**

**Физкультурные занятия бывают:**

**- Учебно-тренировочное:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

- **Сюжетное**: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Колобок», решаются задачи совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

**-Игровое:** построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

-**Физкультурно-познавательное**: занятие носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.

**-Тематическое**: посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

**-Контрольное:** проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах. Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

**Способы организации детей на занятии.** (**см слайд 7)**

При использовании **фронтального способа**все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**– один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе**дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

**Индивидуальный способ**применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий

Методы, используемые в практике физического воспитания, направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы: **(см слайд 8)**

* наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);
* словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);
* практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются **физкультурные занятия.** (см слайд 9 )

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

**Содержание занятия** составляют: состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

**Структура занятия** – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи.

**В первой (вводной)** **(см. слайд )**

- части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.

В содержание вводной части входят: ходьба (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями), бег (в колонне по 1, врассыпную); прыжки (на 2-х, на одной ноге, на месте с продвижением), подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную, игры на внимание («Найди себе пару», «Найди свое место», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»). Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы) сосудистой и дыхательной систем. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

**Во второй (основной)** **(см слайд )**

-части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

В младших группах даются 2-3 основных вида движений (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количеств основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно. В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Продолжительность основой части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)

**В третьей (заключительной)**  **(см. слайд )**

- части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

В проведение физкультурного занятия, должна быть хорошо продумана организационная работы, подготовлены условия для проведения занятий.

**Требования к методике руководства физкультурной деятельностьюв детском саду**

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена.

**Младшая группа.**

Занятия в младшей группе детского сада проводятся три раза в неделю, их продолжительность составляет 15 минут.

**Вводная часть**(2—3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, является небольшой разминкой. Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба примерно половину «круга», а затем — бег полный «круг», и задания повторяются. Можно по углам зала поставить ориентиры, чтобы детям легче было ориентироваться ……………………….

«При обыкновенной **ходьбе** передвигаемая вперед нога становится на почву пяткой, а затем при передвижении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходит постепенно к носку стопы. В младшей группе детей учат ходить свободными , естественными движениями рук, внимание обращают на положение корпуса, головы , продолжают приучать не шаркать ногами. разворачивать стопы наружу и не косолапить.

Ребенок младшего дошкольного возраста выполняет разные виды ходьбы: ходьбу на наружном крае стопы («косолапый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

**Для бега** ребенка 3 лет характерен мелкий, семенящий шаг. Многие дети плохо отталкиваются от почвы и бегут на всей ступне. В этом возрасте дети охотнее бегают, чем ходят. В начале освоения навыка они бегают не ритмично, тяжело ступая, плохо соблюдают направление. По мере обучения закрепляются признаки правильного бега: корпус слегка наклонен вперед, голова приподнята, руки согнуты в локтях, движения рук и ног согласованы.

**Построения и перестроения** развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия. Воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну, по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12—15 минут) включает:

- гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них;

-основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании);

-подвижную игру.

В младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

**Основные движения** — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

**Упражнения в равновесии**

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются сэтим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке

повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – «пойдем помостику, по тропинке» и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется:

повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 см.

Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, «как лягушки», попрыгать, «как зайки»,похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку(мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это

позволяет держать голову и спину прямо.

**Упражнения в прыжках**

Детям 3–4 лет доступны разные виды **прыжков**, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры)

Прыжки **с продвижением вперед** дают высокую двигательную нагрузку. Не все детихорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Значительное место отводится и прыжкам с **небольшой высоты**.

Основная задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). **Прыжки в длину с места** – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая– 15–20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшем их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие.

**Упражнения в бросании и метании**

Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1,5–2 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Для обозначения исходного положения можно применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираются. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудностей. Воспитатель повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3–4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Ловить мяч надо двумя слегка согнутыми в локтях руками, поймав, не следует прижимать мяч к груди, надо свободно держать его кистями.

При метании вдаль, важно напомнить детям, чтобы они бросали мяч, мешочек не вперед-вниз,а вперед-вверх, так как при этом дальность броска увеличивается.

**Упражнения в лазании**

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу шнур педагог обращает внимание детей нетолько на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное вниманиеуделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами.

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2-3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.   
  
**Средняя группа**

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 мин. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре:

*Вводная часть*(3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Детям в средней группе знакомы уже разные способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом и т.д)

Продолжительность бега для детей 4—5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек……………….

Но не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Для формирования этого умения детям даются задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и поднимать бедро повыше вперед, делая более широкий шаг. (упражнения в беге через линии, веревки)

**Построения и перестроения** В колонну и шеренгу детей средней группы приучают становиться по росту, перестраиваться из одной колонны в несколько звеньев, для этого заранее распределяют детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число, и назначают ведущих. Но, они еще плохо ориентируются в пространстве, испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге.

*Основная часть*(12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

**Равновесие.** Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

**Прыжки**

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично, отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места - одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает: исходное положение - ноги слега расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

**Упражнения в метании**, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

**Упражнения в бросании и ловле** должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

**Упражнения в лазании**

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.По гимнастической скамейке дети ползают, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу)

**Старший возраст 5-7 лет**

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—7мин), основной (18—20 мин) и заключительной (З—5 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

**Развитие основных видов движений**

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—б лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. **Упражнения в прыжках**. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значитель­ное сходство. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выно­сит руки вперед—в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и 'устойчивое приземление

Прыжок в длину с разбега Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5—6 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег рав­ноускоренный, последний шаг перед отталкиванием не­сколько короче; отталкиваются одной ногой с одновремен­ным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгиба­ют в коленях и перед приземлением выносят вперед; при­земляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны  Основные ошибки у детей на начальном этапе разучи­вания данного прыжка — неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

Детей 5—6 лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревочку вы­сотой 10—15 см с одного шага толчком одной ноги и махом другой с приземлением на обе ноги. Прыжки со скакалкой.

Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5—7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туло­вища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки вы­полняют в медленном темпе, затем темп вращения ска­калки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на пра­вой и левой. Все это способствует гармоничному раз­витию силы обеих ног.

**Упражнения в метании**. Упражнения в метаниях предметов для детей 6—7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок дол­жен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д. Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5—4 м.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечит равно­мерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туло­вища ребенка и будет способствовать гармоническому развитию.

Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения в равновесии.** Для детей старшего дошкольного возраста упражне­ния в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуть­ся кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эти упражне­ния желательно проводить с мешочком или медицинболом массой 300—500 г на голове, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные поло­жения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук  (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

**Упражнения в лазанье**. Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и полза­нии. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем не­много поднимается и перемещает как можно дальше впе­ред правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую но­гу. Далее движение повторяется в той же последователь­ности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко.

К одному из наиболее интересных и полезных упражне­ний для детей 6—7 лет относится перелезание через пре­пятствие (бревно, скамейка). Выполняют это разными способами: можно лечь на грудь и живот вдоль бревна, перенести вначале на противоположную сторону ноги, за­тем — руки или одну ногу и руку, а потом — вторую ногу и руку. При втором способе ребенок опирается о бревно обеими руками, затем поочередно ставит на него ноги и, отталкиваясь ими, преодолевает препятствие

Перед детьми этого возраста во время выполнения уп­ражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке (лесенке), правильная координа­ция движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская перекладин.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/375071-organizacija-i-metodika-provedenija-zanjatija>