**Организация физической культуры в детском саду**

 Основными задачами детского сада по физическому воспитанию являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.

2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

**ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Третий год жизни** - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможениеплохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания педагогу или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводят два занятия в неделю. В первой половине учебного года детей делят на две подгруппы с учетом состояния их здоровья и уровня сформированности двигательных навыков. Продолжительность занятий с одной подгруппой до 15 минут. Остальные дети в это время играют под наблюдением помощника воспитателя.

**К концу года дети первой младшей группы могут:**

•    ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга;

•    прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.;

•    брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

•    ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников **в младшей** группЕ отвечает следующим программным требованиям:

•  продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

•  совершенствовать пространственную ориентировку детей;

•  поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

•  способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

В этой группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждого занятия 15-20 минут.

**К концу года дети могут:**

•  Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться.

•  Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

•  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 чем на 30 - 40 см.

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

•  Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

**На пятом году жизни** движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Продолжительность всего занятия 20-25 минут. Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

**К концу пятого года дети могут:**

•  Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

•  Лазать по гимнастической стенке, 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 исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 50 - 60 см.

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

•  Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

•  Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

•  Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

•  Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

•  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.

**СТАРШАЯ ГРУППА**

На **шестом году** жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 - 30 минут. Одно из них организуется на прогулке.

**К концу шестого года дети могут**

•  Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

•  Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

•  Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

•  Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6 - 7 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

•  Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

•  Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

•  Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

•  Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

•  Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 1 км; ухаживать за лыжами.

•  Кататься на самокате.

•  Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

•  Плавать произвольно.

•  Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

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

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой,творческойличности.

На **седьмом году** жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

**К концу года дети могут:**

•  Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

•  Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 110 -140 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

•  Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 8-11 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

•  Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

•  Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

•  Сохранять правильную осанку.

•  Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 1,5 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

•  Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

• Плавать произвольно на расстояние 15 м.

Дети способны выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.