

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основная задача физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневную физзарядку, физкультурные занятия, подвижные игры и развлечения в помещении и на свежем воздухе. Для физкультурных занятий необходима ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ФОРМА.

### **Младшая группа.**

Физкультурные занятия включают в себя элементы ритмопластики и упражнения направленные на обучение детей жизненно важным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

#### **Ходьба и бег.**

Программа физического воспитания предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении, ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, со сменой направления по сигналу, с переходом ходьбы на бег и обратно, с остановкой после ходьбы, бег враспынную небольшими группами и всей группой, ходьба с перешагиванием

через предметы. Эти упражнения направлены на развитие ловкости, внимания, учат ориентироваться в пространстве, выполнять движения по сигналу.

### **Упражнения в прыжках.**

Обучение прыгать на месте и продвигаться вперед на определенное расстояние, прыгать с небольшой высоты, прыгать в длину с места, перепрыгивать через предметы. Упражнения направлены на развитие ловкости, устойчивого равновесия, согласованности движений различных частей тела.

### **Упражнение в метании.**

Обучение прокатыванию мяча в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мяча учителю, вверх и ловля его двумя руками, метание мяча в цель и на дальность. Упражнения развивают ловкость, глазомер, реакцию.

### **Упражнения в лазании.**

В этом возрасте проводятся упражнения в ползании на четвереньках преимущественно с опорой на ладони и колени, подлезание под дугу, шнур. Упражнения развивают силу, ловкость, координацию движений, укрепляют мелкие и крупные группы мышц.

### **Старшая группа.**

Занятия направлены на дальнейшее совершенствование основных видов движений: ходьбы, бега, прыжкам, равновесию, метанию, лазанию. Занятия проводятся в игровой форме с элементами ритмопластики.

### **Ходьба.**

Включает ходьбу враспынную, ходьбу с нахождением своего места в колонне, ходьбу с перешагиванием через предметы, ходьбу по кругу, ходьбу с изменением направления движения, ходьбу «змейкой», ходьбу в колонне по одному, ходьбу парами, ходьбу в чередовании с бегом. Упражнения улучшают общую координацию движений, согласование движений рук и ног, умение действовать по сигналу, способствуют улучшению ориентировки в пространстве.

### **Бег.**

Включает бег враспынную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения. Упражнения улучшают пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу, приучают детей к выполнению совместных действий.

### **Упражнения в равновесии.**

Включают ходьбу по ограниченной площади опоры, умение ходить на цыпочках, стоять на одной ноге. Упражнения направлены на то, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в различных ситуациях.

### **Упражнения в прыжках.**

Включают прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед, прыжки с невысоких предметов, прыжки в длину с места. Упражнения укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

### **Упражнения в метании.**

Включают умение прокатывать мяч друг другу, подбрасывание и ловлю мяча индивидуально и в парах, метание мяча в цель и на дальность. Упражнения улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц.

### **Упражнения в ползании и лазанье.**

Развивают силу, ловкость, координацию движений, способствуют формированию правильной осанки, укрепляют мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

**Физзарядка** проводится утром и после тихого часа. Включает выполнение простых физических упражнений, дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, массаж биологически активных зон, предотвращающих простудные заболевания.

Во время занятий проводятся **физкультминутки** или динамические паузы, которые являются прекрасной возможностью для ребенка сделать перерыв и снять эмоциональное напряжение. Включают пальчиковые игры и игры-упражнения в стихотворной форме.

**Подвижные игры**, помимо двигательной активности, направлены на формирование способности проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в команде, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию. Проводятся во время физкультурных занятий и во время прогулок.