# Методика подготовки и проведения физкультурных занятий

# в детском саду

**Цели и задачи физкультурных уроков в детском саду**

Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) обозначены следующие ключевые цели проведения физкультурных занятий в детском саду:

* развитие и совершенствование физических качеств (скорости, силы, выносливости и координации);
* предотвращение нарушений развития опорно-двигательного аппарата (за счёт тренировки правильной осанки, устойчивого статического и динамического положения тела);
* формирование базовых культурно-гигиенических навыков (мыть руки, умываться, одеваться по погоде и пр.);
* приобщение к ЗОЖ — здоровому образу жизни (в младших группах это может быть привычка ходить летом босиком в песочнице, в средней — умываться прохладной водой, а в старшей и подготовительной, при наличии согласия родителей, проводить зарядку на улице в любое время года);
* воспитание заинтересованности спортом.

Эти цели конкретизируются задачами занятий с детьми разного возраста в рамках работы над образовательным направлением «Физическое развитие».

**Таблица: задачи организации физкультурных занятий с дошкольниками**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Задачи |
| Первая младшая группа(1,5–3 года) | * учиться выполнять прыжки на месте, двигаясь при этом вперёд (обе ножки толчковые);
* тренировать непрерывный бег в течение 30–40 секунд;
* отрабатывать навык залезать на 2–3 рейки гимнастической стенки;
* осваивать манипуляции с мячом (бросать, держать, переносить, катать);
* учиться перешагивать препятствия высотой около 10 см;
* практиковаться в метании обеими руками на расстояние до 1 м;
* приобщаться к выполнению имитационных упражнений (скакать, как лошадка, стоять на одной ноге, как цапля и др.).
 |
| Вторая младшая группа (3–4 года) | * учиться бегать, поднимая ноги, глядя прямо перед собой, а также перекрёстно ориентируя руки и ноги;
* практиковаться в построении в шеренгу, колонну, круг;
* осваивать умение и начинать, и заканчивать упражнение в одной позе — исходной;
* тренироваться в выполнении подачи и приёма мяча двумя руками;
* отрабатывать навык перехватывать рейки при продвижении вперёд по шведской стенке;
* учиться выполнять условия подвижных игр;
* воспитывать творческий взгляд на участие в играх через отношения сотрудничества, а также поощрение инициативы в выборе игр и персонажей.
 |
| Средняя группа (4–5 лет) | * тренировать бег и ходьбу в определённой технике (к примеру, приставляя шаг);
* учиться лазить по гимнастической стенке, опираясь на руки, пальчики ног, коленки;
* совершенствовать навыки обращения с мячом (в том числе и отбивать о пол, не теряя, до пяти раз);
* учиться удерживать равновесие в динамике и статике;
* отрабатывать умение кататься на двухколёсном велосипеде, выполняя повороты в разные стороны;
* воспитывать культуру движений, выполняя их пластично и выразительно.
 |
| Старшая группа (5–6 лет) | * пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперёд, приставными шагами и пр.);
* совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх);
* создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше);
* отрабатывать культурно-гигиенические навыки (без помощи взрослых одевать и переодевать спортивную форму, обувь, мыть руки и умываться после занятия);
* продолжать стимулировать интерес к спорту (например, за счёт просмотра и обсуждения выступлений известных спортсменов на крупных соревнованиях);
* воспитывать стремление к ЗОЖ (например, пополняя багаж знаний относительно здоровой и нездоровой пищи);
* привлекать к подготовке и проведению спортивных досуговых мероприятий (так, малыши с родителями могут предложить по 1–2 игры на праздник, посвящённый Дню защиты детей, а педагог из этих вариантов составит общий сценарий).
 |
| Подготовительная группа (6–7 лет) | * тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.);
* учиться подтягиваться, используя опору;
* приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.);
* воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения;
* поощрять стремление организовывать игры со сверстниками.
 |