**Физическое развитие детей в ДОУ.**

**Инструктор по физической культуре Пивоварова Елена Владимировна,**  работаю с детьми 3-7 лет, посещающих ГБОУ ООШ №6 СП «Д/С «Бабочка».

Для того чтобы обеспечить развитие здорового ребенка, необходимо комплексное использование всех средств физического развития.

Это: физические упражнения, обеспечивающие оптимальный двигательный режим, закаливающие мероприятия, рациональный режим дня, полноценное питание, гигиена одежды и помещения, психологический комфорт.

В нашем детском саду для решения задач физического развития используются такие формы организации двигательной деятельности как: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, гимнастика пробуждения, релаксация, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, фитбол - гимнастика, аэробика, флешмобы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность. Для поддержания постоянного интереса детей к физкультурным занятиям применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме, занятия, построенные на подвижных играх, музыкально-ритмические занятия, сюжетные занятия, занятия с нетрадиционными формами работы. Для повышения эмоционального настроя все виды ходьбы и бега даются под музыку. На каждом физкультурном занятии, в каждый комплекс утренней гимнастики обязательно включены упражнения, направленные на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, дыхательные упражнения.

**Цель физического развития в детском саду** сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей, совершенствование их физического развития.

**Основные задачи инструктора по физической культуре**

направлены на укрепление здоровья, физического и психического развития, на создание эмоционального благополучия, позволяющие обеспечить гармоничное развитие каждого ребёнка.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, укладу жизни семьи. Я надеюсь, что советы, размещенные на этой странице, помогут правильно организовать здоровый образ жизни детей.

**Физическая культура для детей дошкольного возраста**

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте - это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей.

Благодаря детской физкультуре есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом - плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

В систему оздоровительной работы в детском саду входят: создание условий, способствующих благоприятному развитию организма; организация рациональной двигательной активности детей; проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

Для эффективного оздоровления воспитанников в детском саду мы соблюдаем санитарно-эпидемиологические нормы и правила.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей. Двигательная активность способствует:

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Можно выделить следующие формы организации двигательной активности:

* занятие в физкультурном зале и на спортивной площадке;
* утренняя гимнастика;
* физкультминутки;
* оздоровительный бег;
* подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе;
* открытые занятия;
* физкультурные досуги, праздники, "Дни здоровья" и т. п.

При организации двигательной активности воспитанников применяем индивидуальный подход и помним о том, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости. Двигательную активность сочетаем с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включаем в комплекс физического развития элементы дыхательной гимнастики.

**Особенности физического развития дошкольников**

**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.

**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** летпродолжают 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 4-5 лет могут:***

* Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу
* Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
* Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
* 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:***

* 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.

**Физическая культура в детском саду**

Физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ 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 физической культуре в детском саду**

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, от 10 до 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физической культуре проводятся в нем. Физкультура проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

   На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учим 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).

Содержание занятий по физкультуре в детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря и наличия спортзала.

**Гимнастика в детском саду**

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, бега, подвижных игр. Продолжительность утренней гимнастики – от 5 – 10 минут.

В перерывах между образовательной деятельностью и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, минутки здоровья (для снижения психоэмоционального напряжения, повышение психоэмоциональной устойчивости, снятие мышечной усталости):

* минутка тишины: время шуток, забав, юмора;
* музыкальная пауза;
* музыкотерапия (психолог);
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательная гимнастика;
* беседы на тему о ЗОЖ.

**Физкультурная форма в детском саду**

   У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой, дети всех возрастных групп в ДОУ имеют спортивную форму – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

Физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов.

На ноги можно надеть 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.