**Подготовительная к школе группа**

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.

**Физкультурные занятия**

Как и в предыдущих группах, ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие; при этом больше внимания, чем ранее, следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработке легкости и точности их выполнения. На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить (продумать) ее и объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. Во второй половине года в упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования (это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков), тщательно продумывая физическую и эмоциональную нагрузку с учетом подготовленности детей. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К оценке целесообразно привлекать и самих детей.

В целях повышения двигательной активности в зависимости от содержания занятия и уровня развития двигательных умений и навыков необходимо использовать разные способы организации, прежде всего при выполнении основных движений. Так, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

В вводную часть занятия наряду с разными видами ходьбы, бега, танцевальными движениями включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения, подготовительные к спортивным. Последние используются для подготовки ребенка к выполнению движений со сложной координацией, требующих значительных физических усилий. Например, перед обучением прыжкам с разбега можно предложить детям бег широкими шагами (из обруча в обруч), перед ходьбой на лыжах – упражнения, имитирующие ходьбу на лыжах.

Важное значение с точки зрения подготовки ребенка к школе имеют упражнения для мелких групп мышц кистей рук, стопы, шеи, поэтому их необходимо использовать на каждом занятии.

В этой возрастной группе детей продолжают учить готовить спортивный инвентарь для занятий, ухаживать за ним.

**Строевые упражнения**

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо (на месте и в движении), в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом (на месте и в движении); равняться;

производить размыкание и смыкание (с места и в движении); производить расчет на первый – второй.

Строевым упражнениям следует уделять особое внимание: они настраивают на занятия физическими упражнениями, способствуют выработке хорошей осанки. Воспитатель должен использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования).

**Общеразвивающие упражнения**Основные принципы их подбора те же, что и в старшей группе. На одном занятии дети выполняют 8-10 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их 6–8 раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. Многие общеразвивающие упражнения, предусмотренные «Программой», требуют значительного физического напряжения, поэтому важно правильно определить их дозировку и темп выполнения. При выполнении таких упражнений, как поднимание туловища из исходного положения лежа, прогибание лежа на животе и др., дыхание должно быть произвольным. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет также оценка качества выполнения упражнений.

**Основные движения**

**Ходьба.**Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук. На одном занятии можно использовать упражнения в 4–5 видах ходьбы (повторяются 5–6 раз примерно по 5 секунд). В летнее время детей следует упражнять в ходьбе по естественному грунту, песку, дорожке из камней, с подъемом и спуском, с перешагиванием (используются разные способы ходьбы).

**Бег.**Необходимо продолжать отработку легкости, ритмичности, «полетности» бега; закреплять умение непринужденно держать руки, голову, туловище. Следует чаще проводить бег с преодолением препятствий, сочетая его с другими движениями; учить бегать с мячом, скакалкой, а также из разных исходных положений. Бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед вводится только со II квартала: он требует хорошей физической подготовки.

Для развития скорости бега нужно использовать элементы соревнования, подвижные игры, повторный бег на расстояние 20–30 м с небольшой паузой и возвращением к старту спокойным шагом, а также бег на такую же дистанцию с постепенным ускорением. В беге на скорость нужно формировать умение ставить ногу вначале на носок. Упражняя детей в медленном беге (на выносливость), их учат эластично ставить ногу (перекатом с пятки на носок), активно действовать руками (без излишнего напряжения). Во время этих упражнений педагог должен быть очень внимателен к каждому ребенку, чтобы не допустить перегрузки и обеспечить своевременный отдых. Увеличение нагрузки осуществляется постепенно, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и его физической подготовки. В начале учебного года (в течение 1–2 месяцев) дозировка и интенсивность бега должны быть такими же, как в старшей группе. Детям, только что поступившим в дошкольное учреждение или долго не посещавшим его, в течение первого месяца нагрузку в беге на выносливость следует снизить в 2 раза.

**Прыжки.**В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания (хлопок перед собой, поворот кругом), с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа и т. д. Необходимо продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места (перед прыжком ноги слегка расставлены, согнуты в коленях; энергичное движение рук в момент отталкивания и вынос обеих ног вперед как можно дальше). Для увеличения дальности прыжка целесообразно использовать зрительные ориентиры.

При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением (не более семи шагов), энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Необходимо научить детей разбегаться с отталкиванием слитно, без остановки, выполнять полет, группироваться, подтягивая обе ноги, выносить ноги вперед и приземляться перекатом с пятки на всю стопу, руки вперед, слегка в стороны.

Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту. Разбег для прыжка с приземлением на мягкое препятствие должен быть равен трем шагам. Все прыжки с разбега являются сложными упражнениями и требуют обязательной страховки при приземлении. В начале учебного года высота и длина прыжка должны быть те же, что в старшей группе в конце года; увеличивать их надо постепенно, в зависимости от возможностей детей.

В теплый период года необходимо чаще проводить разнообразные прыжки со скакалкой, привлекая к ним и мальчиков. Интенсивность движений в этих упражнениях велика, поэтому надо строго регулировать их дозировку (3–4 раза по 30–40 прыжков с перерывом и в сочетании с ходьбой).

**Бросание, ловля, метание.**В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи

разных размеров – диаметром от 4–5 см до 20–22 см. Упражнения с мячом лучше проводить на воздухе в теплый период года, однако их следует включать и в занятия, которые проводятся в зале. Следует продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей (весом 1 кг) разными способами: снизу, от груди, из-за головы (расстояние определяется возможностями детей).

Реклама

Обучая детей метанию предметов на дальность, воспитатель напоминает, каким должно быть исходное положение, как надо выполнять замах и энергичный бросок – активизируя движение кисти и выпрямляя руку. Те элементы движений, которые детям даются труднее, надо показывать отдельно (вычленить из показа в целом), объяснять ход их выполнения. Целесообразны фронтальные подготовительные упражнения в бросках предметов на дальность без замаха, только с активизацией кисти рук («Кто дальше бросит»). Для увеличения дальности броска можно использовать зрительные ориентиры. Детям следует объяснить и показать, как выполняется бросок правой и левой рукой вперед-вверх: это способствует увеличению его дальности. Показ, сопровождаемый объяснением, многократное повторение движений позволяют добиться хороших результатов.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель сложнее, чем метание на дальность. Целесообразно менять условия проведения упражнений, постепенно увеличивая расстояние до цели, уменьшая ее размер до 15–10 см; можно использовать движущуюся цель. Закреплению разных способов метания способствуют игры: городки, кольцеброс, серсо и др. Умения и навыки, сформированные в процессе упражнений в катании, бросании, ловле, ведении мяча, позволяют ребенку успешно овладеть такими спортивными играми, как настольный теннис, бадминтон, волейбол, хоккей, баскетбол.

**Ползание, лазанье.**Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений (прыжки с места и с разбега вверх). В течение года следует варьировать условия (ползание по траве, скамейке, полу), менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Это способствует выработке более прочных умений и навыков, а кроме того, дает возможность судить об уровне их сформированности. Воспитатель должен обеспечивать умеренную страховку.

**Упражнения в равновесии.**Кроме специальных упражнений формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега и др. В процессе упражнений на равновесие, рекомендуемых «Программой», детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов. Продолжается работа по формированию статического равновесия. Детей учат выполнять упражнения типа «Ласточка», «Лев», фиксируя положение тела на 8-10 секунд.

**Подвижные игры**Подвижная игра проводится на каждом физкультурном занятии; при этом, как и ранее, особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. С этой целью следует организовывать такие подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды (игры-эстафеты, игры с элементами соревнований, упражнения на дорожке препятствий). Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое их сочетание с физическими упражнениями, чтобы не возникала перегрузка одних и тех же групп мышц. Играя в знакомую игру, дети сами вспоминают ее основные правила и ход. Если возникает необходимость что-то уточнить, воспитатель делает это, подчеркивая наиболее ответственные, важные моменты.

**Спортивные упражнения и спортивные игры**В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Большинство из них требует высокого уровня физического развития, координации движений, соблюдения определенных правил безопасности. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Наиболее удобна работа по подгруппам: с одной подгруппой разучивается наиболее сложное упражнение, другая выполняет те, которые уже хорошо усвоены и не требуют особого внимания, например, катание на санках, метание снежков на дальность в цель и др. Ответственным за проведение упражнения можно назначить кого-либо из детей. Постепенно исполнять эту роль должны научиться все.

**Утренняя гимнастика**Упражнения (8-10) для утренней гимнастики в данной группе становится интенсивнее. Дозировка и темп задаются воспитателем с учетом сложности упражнения (от 6 до 10 раз); дозировка бега, прыжков определена в «Программе». Важно выработать у детей положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном ее выполнении.

**Физкультминутки**Физкультминутки в случае необходимости проводятся в середине занятия, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, небрежно выполнять задание. Им предлагается выполнить 3–4 упражнения (по 4–6 раз) для разных групп мышц, простые по содержанию (их можно провести рядом с рабочим местом). Лучше начинать с упражнений для мышц рук, плечевого пояса, а затем переходить к упражнениям для мышц туловища, ног. Физкультминутку не следует продолжать более 2–3 минут. Важно, чтобы она сняла утомление, но не перевозбудила детей.

**Подвижные игры вне занятий**В течение дня с детьми проводят (фронтально) не менее двух подвижных игр. Новую игру следует четко, кратко объяснить, отдельные движения можно показать. В ходе игры – по мере необходимости – воспитатель напоминает отдельные моменты, подсказывает правила. Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками; при этом важно отмечать проявление взаимовыручки, соблюдение правил, качество двигательных действий, самостоятельность в организации и проведении игр.

**Прогулка за пределы участка**С детьми данной группы периодически, примерно один раз в квартал, в зависимости от сезона и погодных условий необходимо проводить пешеходные и лыжные прогулки длительностью 40–45 минут в один конец. Как и в старшей группе, воспитатель заранее определяет и проверяет маршрут, продумывает организацию детей, их деятельность и отдых (через каждые 15–20 минут). Расстояние для прогулки на лыжах должно равняться 2 км. Педагог учитывает физические возможности всех детей, заранее готовит к прогулке новичков и детей, физически недостаточно подготовленных (при этом необходим совет врача).

**Самостоятельная двигательная деятельность**Воспитателю следует чередовать разные виды самостоятельной двигательной деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы и др.). Особое внимание нужно обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, которые используются с учетом погоды, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

**Физкультурные праздники и досуг**

В подготовительной к школе группе один раз в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью 40 минут. В их содержание включают знакомые детям упражнения, игры-эстафеты, игры-забавы, аттракционы: им должно быть весело, интересно и радостно.

Два раза в год (зимой и летом) на открытом воздухе проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В празднике обычно участвуют дети параллельных групп, допускается и объединение детей из разновозрастных групп. В содержание праздников включают спортивные упражнения, игры (с учетом сезона), в которые входят знакомые детям общеразвивающие упражнения, основные движения, игры с элементами соревнования. Организуя праздник, воспитатель должен продумать сюрпризные моменты и формы поощрения. Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг к другу независимо от того, кто победил, а кто проиграл.