

Советы инструктора по физической культуре

Инструктор по физической культуре

Юшкова Т.В.

Культура семейных отношений и физическая культура - нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Чему учатся наши дети?

3-4 года

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.

1. Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

2. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

3. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

4. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.

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

6. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Совет родителям: Родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

4-5 лет

У детей **4-5 лет** продолжают 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, перелезть через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться 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:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стене, 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.
3. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
8. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

Совет родителям: В этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

5-6 лет

У детей **5-6 лет** совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

1. Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
3. Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

Совет родителям: 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.

6-7 лет

У детей **6-7 лет** формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. 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 перелезать 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 статическом 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:

1. Выполнять правильно все основные виды движений.
2. Прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
3. Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
4. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
5. Сохранять правильную осанку.
6. Активно участвовать в играх с элементами спорта.
7. 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.