**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

****

Для правильного построения физкультурно-спортивных занятий с дошкольниками необходимо знать возрастные уровни развития движений.

Примерные данные развития движений у детей дошкольного возраста по годам:

**3 ГОДА.** Самостоятельно умываются, чистят зубы, обуваются и одеваются, не застегиваясь, завязывают узел.

**3-4 ГОДА.** Вследствие мягкости скелета, подвижности позвоночника тело отличается неустойчивостью и дети с трудом сохраняют равновесие. Чтобы увеличить площадь опоры, трехлетние дети стоят и ходят, широко раздвинув ноги. При ходьбе дети беспорядочно размахивают руками, шаркают ногами. Вследствие слабости мышц тело принимает неправильные положения (спина согнута, голова опущена и т.д.). Прыжки трех-четырехлетним детям пока не даются. Они способны лишь на подпрыгивание на месте. Работоспособность мышц невелика, однако трехлетние дети, не утомляясь, могут совершать без отдыха прогулку по ровной местности на расстояние в 1 км. Умеют бросать мяч. Ловят мяч на расстоянии 1-1,5 м .

**5 ЛЕТ.** Сила и работоспособность мышц у пятилетних детей значительно больше, чем у трех-четырехлетних. Тело их устойчивее, ходьба более правильная, движения верхних и нижних конечностей более согласованны, отрыв от почвы более выражен, прыжок делается более уверенно и с меньшими усилиями, чем в три-четыре года. Размер прыжка в длину у пятилетних детей почти в два раза больше, чем у трех-четырехлетних. Умеют не только бросать и ловить мяч, но и попадать в цель на близком расстоянии. Способны сохранять равновесие при ходьбе по узкой (12-15 см) доске или бревну. Пятилетние дети могут совершать прогулки по ровной местности без перерыва, не утомляясь, в течение 20-25 мин.

**6 ЛЕТ.** Все виды движений достигают значительного совершенства. При ходьбе и беге шестилетние дети проявляют меньшую утомляемость, большую согласованность в работе мышц и экономии сил. Шаг становится четким, ритмичным, бег легким. Поза тела красивая и не напряженная (голова не опущена, плечи несколько отодвинуты назад, не сутулятся). Уменьшается количество лишних движений, повышается способность к сохранению равновесия. Хорошо владеют прыжком в длину (с места, с разбега), в высоту (с места, с разбега) и в глубину. Научились правильно, мягко приземляться на полусогнутые ноги. В 6 лет дети овладевают умением метать вдаль  с должным поворотом, выдвиганием вперед ноги, противоположной бросающей руке, замахиванием руки вперед и назад. Шестилетние дети способны попадать в цель мячами, снежками, мешочками (в 100-150 гр) на расстоянии 2-2,5 м.

Знания о развитии движений у детей по годам помогают более рационально использовать все допустимые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Дети от 5 до 7 лет могут заниматься в спортивных секциях по плаванию, худ. гимнастике, теннису и фигурному катанию, а вот акробатикой, спортивной гимнастикой, лыжным спортом лучше заняться в возрасте после 7 лет.

Инструктор по физической культуре: Протасова Елена Валентиновна