**Методика проведения физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений**

Вторая группа раннего возраста

Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления. Вместе со старшими детьми они принимают участия в народных праздниках, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребностью ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

Младшая группа

Физкультурный досуг проводиться во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка».

Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

Средняя группа

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Длительность его 20-30 минут. В «каникулы», а также в летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц.

С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

Старшие группы

В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки.

Требование ко времени физкультурного досуга такие же, как и в средней группе, длительность – 30 минут. Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения. Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами. После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры-соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

**Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.**

***Первый вариант.***

Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеёк», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей.

Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры-упражнения на равновесие. «Пройди, не упади», на внимание «Помни свое имя», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой двигательной активностью предлагаются игры- упражнения типа «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».

Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами.

После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры- соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

***Второй вариант.***

Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально-дифференцированный подход.

Так, детям с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовленностью предлагаются более сложные элементы спортивных игр с достаточно высокой физической нагрузкой. К этим детям предъявляются более строгие требования по качеству выполнения задания.

Детям с низким уровнем двигательной активностью и с отставанием в развитии моторики рекомендуем давать более простые задания с постепенным увеличением физической нагрузки.

***Третий вариант.***

Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания.

Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

***Четвертый вариант.***

Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх-эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузках.

Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра-эстафета «Построй эстафету».

Второй подгруппе (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета - «Кто быстрее прокатит мяч». Игры-эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5-7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

***Пятый вариант.***

Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду.

После 10-15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. В центре круга стоит воспитатель (ведущий) с мячом, называет кого- либо из детей по имени и бросает ему мяч. Если ребёнок поймал мяч, то он встает в центр круга и становится ведущим. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку. После прослушивания (через 2-3 минуты) воспитатель предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально-ритмического комплекса («танец петушков», «пингвинов», «медвежат»).

Успех проведения такого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и физкультурной работы.