**Развитие физических качеств детей в дошкольных организациях при реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательная область «Физическое развитие» в детском саду предусматривает овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Наш детский сад сделал акцент на развитие физических качеств и формирование специальных умений и навыков, обогащающих содержание детской деятельности на прогулке, и поэтому мы выбрали зимний вид спорта коньки.

В детском саду многолетний опыт обучения детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках.

Сегодня - это кружковая деятельность.

Задачи, которые мы решаем:

1.Приобретение опыта в двигательной деятельности

2.Развитие физических качеств

3.Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

4.Овладение подвижными играми с правилами

5.Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

6.Становление ценностей здорового образа жизни.

Процесс обучения катанию на коньках включает два этапа: подготовительный и основной.

1 этап. Подготовительный. На этом этапе кроме необходимости вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;

ВАЖНО обеспечить общую физическую подготовку, т.к. движение на льду требует устойчивого равновесия, больших физических затрат. Поэтому особое значение придаём общей физической подготовке, упражнениям в равновесии, укрепляем мышцы ног.

На этом этапе рассказываем детям о видах спорта на коньках, истории появления коньков, их эволюции, классификации коньков, правилах безопасного катания на коньках. Рассматриваем иллюстрации, фотографии, используем дидактические игры: «Одень спортсмена», «Лото», «Кубики», книги, раскраски.

Несколько занятий посвящается подбору коньков. ***Рекомендую*** *(коньки примеряем на шерстяной носок, пальцы в коньках не сжаты);* учимся правильно шнуровать *(носок шнуруем туго, взъём послабже, потуже стягивая подъём ноги).* На этих же занятиях осваиваем стойку «конькобежца» *(ноги расставлены, согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперёд),* ходим по полу, выполняя пружинку. Особое внимание уделяем обучению технике падения; а так же правилам безопасного катания на льду.

С появлением снега начинается устройство катка. В этой работе активно участвуют дети старших групп, коллектив детского сада, родители.

Сначала мы с детьми трамбуем снег, затем делаем первую заливку при температуре 5-7 градусов, всю инструкцию по заливки катка можете прочесть в книге Пустынниковой Л.Н. «Коньки в детском саду».

Пока идёт полная заливка катка, дети выходят на утрамбованную площадку, и выполняют подводящие упражнения и учимся правильно падать (падаем только на бок или «Рыбкой»).

И когда каток готов и погода позволяет нам выйти на лёд, начинается 2 этап обучения катанию на коньках, мы осуществляем основную задачу: формирование двигательных умений и навыков катания на коньках. Дети выходят на лёд группами по 3-5 человек. На льду с инструктором находятся несколько помощников.

Длительность первых занятий – 10 – 15 минут. Дети учатся делать два-три шага и кататься на параллельно поставленных ногах. Этим приемом дети овладевают достаточно быстро, уже после трех выходов на каток.

Затем идёт обучение передвижению скользящим шагом с попеременным отталкиванием. Овладением этим приемом требует более длительного обучения.

В этот период учим детей скольжению на одной ноге, катанию «большими шагами».

Следующий этап: повороты на льду. Показываем детям простейшие повороты, обучаем поворотам с перенесением ноги влево или вправо. Далее учимся торможению. Большинство детей легко выполняют торможение, упираясь ребром коньков в лед, сводя носки вместе (плугом и полуплугом).

Формирование прочных умений и навыков в катании на коньках зависит от отношения детей к этим занятиям. Обычно им интересны новые, сложные движения на коньках. Они стремятся выполнить их как можно лучше. Постепенно дети овладевают техникой выполнения упражнений

«Ёлочка» (сохраняя правильную позу конькобежца и устойчивого равновесия, отталкиваться одним коньком, правым и левым)

«Стульчик» (скольжение на полусогнутых ногах)

«Фонарики»

«Цапля» , «Ласточка» (скольжение на одной ноге)

Видео «Упражнения на льду»

Видео «Игры с элементами хоккея»

Видео «Ярмарка»

Полученные двигательные навыки закрепляем в играх: «Зимушка-зима», «Жмурки», «Карусель», «Воротики». Дети, находясь на льду, строго соблюдают правила катания.

Большую радость у детей вызывает игры с элементами хоккея. Особый интерес у ребят к танцевальным композициям под музыку, в которых дети соединяют умение кататься и импровизировать на льду, создавая яркие образы.

В конце сезона организуем праздники, такие как «Масленица», «Однажды на катке», «Всех нас ждет олимпиада», «Ярмарка». Дети имеют возможность показать всё, чему научились, получить положительные эмоции и впечатления.

***К Концу года дети умеют:***

* *Свободно и легко скользить по ледяной площадке;*
* *Выполнять специальные упражнения на льду;*
* *Кататься по кругу;*
* *Выполнять повороты;*
* *Выполнять торможение «плугом», «полуплугом»;*
* *Разбег и скольжение на одной ноге;*
* *Разбег с поочередным отталкиванием обеими ногами и скольжение на двух ногах;*
* *Ориентироваться на площадке во время подвижных игр и свободного катания;*
* *Полученные умения и навыки применять в подвижных играх на льду.*

Катание на коньках – это по форме игровая технология физического оздоровления, профилактики и творческого самовыражения детей. Они стремятся кататься красиво, представляют себя звёздочками на льду. Игровые и танцевальные приёмы обучения позволяют совершенствовать приобретённые навыки катания на коньках.