

Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г.Чернышевского

Е.В.Колосова

***Проведение физкультурных занятий и
подвижных игр для детей***

Учебно-методическое пособие

САРАТОВ
2018

УДК 796 - 053.4 (072.8)

ББК 75.1 я 73

К 61

Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 160 с.

ISBN

Пособие составлено в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура». В пособии изложены формы организации и методика проведения физического воспитания в детском саду: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, спортивные праздники, «Дни здоровья», а так же методика проведения занятий аэробикой, плаванием и йогой для детей дошкольного возраста.

Для студентов ВУЗов с педагогической направленностью очной и заочной форм обучения, воспитателей дошкольных учреждений, учителей начальных классов, методистов и инструкторов по физической культуре.

Рецензенты:

к.п.н., доцент института физической культуры и спорта *И.Ю. Водолагина*

к.п.н., профессор кафедры технологического образования факультета ППиСО *В.Н. Саятин*

Работа издана в авторской редакции

ISBN

796 - 053.4 (072.8) УДК

75.1 я 73 ББК

© Колосова Е.В., 2018

Оглавление

Введение.....	6
1.ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1.Оздоровительные задачи.....	6
1.2.Образовательные задачи.....	7
1.3.Воспитательные задачи.....	7
2. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	8
3.ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	11
4.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА	15
5.ОСАНКА ДЕТЕЙ.....	16
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	18
7.ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	19
8.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ И СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	21
9.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ.....	22
9.1 Ходьба, методика обучения ходьбе, основные виды ходьбы.....	24
9.2 Равновесие, прыжки, метание, лазанье.....	26
9.3 Упражнения ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие.....	27
10.ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА	32
10.1 Виды гимнастики и их характеристика	33
11.УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ	36
11.1 Формирование в детях самостоятельности при выполнении утренней гимнастики.....	37
11.2 Утренняя гимнастика с детьми третьего года жизни	39
11.3 Утренняя гимнастика для детей четвертого года жизни	41

11.4 Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни	42
11.5 Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни.....	44
11.6 Комплекс подражательных упражнений. Для детей от 3 до 7 лет.....	45
11.7 Использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики.....	46
12. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ СНА.....	48
13. ЗАКАЛИВАНИЕ	55
14. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.....	60
14.1 Примерные сочетания упражнений в физкультминутке	61
14.2 Классификация физкультминуток.....	63
15. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	71
15.1 Примеры подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).....	75
15.2 Подвижные игры для детей 5-7 лет.....	79
15.3 Методика разучивания и проведения подвижных игр с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.....	80
15.4 Игры с бегом.....	82
15.5 Игры с прыжками.....	84
15.6 Игры с метанием и ловлей	85
Передай мяч	85
15.7 Упражнения и игры со скакалкой	85
15.8 Спортивные игры для дошкольников.....	90
16. АЭРОБИКА.....	91
17. «ЙОГА» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	95
18. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	103
18.1 Игры на воде.....	107
18.2 Игры для младшего и среднего дошкольного возраста на воде	108
18.3 Игры, для старшего дошкольного возраста на воде.....	108
19. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ	110
20. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ	111
21. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ».....	120

<i>Приложение 1</i>	123
<i>Приложение 2</i>	129
<i>Приложение 3</i>	134
<i>Приложение 4</i>	144
<i>Приложение 5</i>	156
Библиографический список	159

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Введение

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия (как в детских садах, так и семье), свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

В данном пособии предлагаемый практический материал (примерные конспекты занятий по физической культуре, комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики для проведения в помещении и на свежем воздухе, физкультминутки, подвижные игры, спортивные развлечения и праздники, «Дни здоровья», методические рекомендации по проведению занятий по плаванию), окажет помощь воспитателям в физической подготовке детей.

1. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Оздоровительные задачи.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепление здоровья.

Исходя из особенностей развития детского организма задачи укрепления здоровья определяются в конкретной форме по каждой системе: помогать формированию изгибов позвоночника; укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций); развивать все группы мышц; особое внимание уделять слабо развитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу; укреплять дыхательную мускулатуру; способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

1.2.Образовательные задачи.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей футбол и др).

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.).

У детей дошкольного возраста очень важно воспитать навык правильной осанки, т.е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех органов и систем организма, она во многом зависит от развития костно-мышечной системы. Но правильная осанка- это навык, который необходимо своевременно формировать.

В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, освобождение носа, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о костюме, обуви, поддержание в чистоте игрушек, физкультурных пособий и т.д). От этих навыков, привычек во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Получение знаний позволяют детям заниматься более осознанно и более полноценно самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Дети должны знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ними, правила ухода за одеждой и обувью. Объем знаний, относящихся к физическому воспитанию, с возрастом детей расширяется.

1.3.Воспитательные задачи.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку

к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Умственное и физическое воспитание тесно связано между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки. В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

2. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В дошкольных организациях большое внимание уделяется технологиям здоровьесбережения. Они ориентированы на разрешение одной из наиболее важных миссий дошкольного образовательного учреждения – сохранение, обогащение и поддержание здоровья детей.

На сегодняшний день многими педагогами, сотрудниками медицинской сферы и психологами разрабатываются огромное количество разнообразных здоровьесберегающих методик, которые имеет смысл систематизировать по нескольким отдельным группам. Это методико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на гарантированное социально-психологическое благополучие воспитанников, ознакомление детей и родителей с основными валеологическими аспектами. Все перечисленные технологии были разработаны и направлены на воспитание и развитие физически и психологически здоровых детей.

Методико-профилактические технологии призваны сохранить и приумножить здоровье воспитанников под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачами данной технологии являются координирование питания в дошкольных учреждениях, контроль физического развития, закаливание; проведение профилактических мероприятий, полоскание горла после еды; организация здоровьесберегающей среды ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на укрепление физического здоровья и развитие ребенка.

Задачами этой технологии являются становление физических качеств; контроль двигательной активности и развитие физической культуры дошкольников; предотвращение развития нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование двигательной осанки; выработка привычки повседневной физической активности; оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо осуществлять под наблюдением инструктора по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами – в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз. Эта деятельность обеспечивает эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; поддерживает социально-эмоциональное благополучие дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, бодрое настроение детей являются важными для их здоровья.

Инновационные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе дошкольного воспитания, отражают два направления оздоровительно-развивающей деятельности: ознакомление ребенка с физической культурой и применение развивающих форм оздоровительной работы.

Принципами здоровьесберегающих технологий в дошкольном воспитании, применительно к детям, считаются: обеспечение значительного уровня реального здоровья ученику детского сада и развитие валеологической культуры, осмысленного отношения детей к здоровью и жизни человека, знаний о состоянии здоровья и умений оберегать, поддерживать и сохранять это здоровье.

Применительно ко взрослым, следует помнить о содействии становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ.

Взрослые постоянно несут ответственность за то, что происходит с ребенком, пребывающим под их опекой. Это относится и к детскому здоровью. Непосредственно в детском саду, под надзором воспитателей, дети проводят существенную часть своего времени, и никак не содействовать им в сохранении здоровья было бы проявлением бездушия и непрофессионализма со стороны педагогов.

Среди здоровьесберегающих технологий можно выделить три основные группы.

Технологии сбережения и активизации здоровья: Стретчинг – система упражнений, главная задача которых – растяжка связок и мышц, а также повышение эластичности тела, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и

спортивные игры, релаксация, технологии эстетической ориентированности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, ортопедическая зарядка.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые тренинги и терапии.

Коррекционные технологии: Арттерапия – методика лечения при поддержке художественного творчества. Рисуночная терапия применяется при сложностях психологического развития, страха, депрессии, ощущении одиночества, разногласиях в межличностных взаимоотношениях в семье, группе ДООУ, высокой тревожности, низкой степени развития игры, отсутствии игровых мотивов и интереса к игре. Данные методы дают возможность ребенку раскрыть собственные новые возможности, осознать и принять свои переживания и чувства, исследовать их, подняться на более значительную ступеньку развития своей личности.

Помимо этого, используется зарядка с применением танцевальных движений и музыки, которая базируется на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а слово и музыка, выступая в единстве, влияют на эмоции и сознание детей. Игра считается одной из основных форм релаксации – расслабления после интенсивной интеллектуальной работы. Песня также считается хорошим видом релаксации, эта форма дает возможность расслабиться и служит развитию фонетических, лексических, грамматических способностей. Пение пробуждает функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, формирует музыкальный слух и память, снижает утомленность за счет эмоционального настроения.

Формирование комфортной атмосферы в дошкольном образовательном учреждении – ещё одно необходимое условие обеспечения производительности образовательного процесса. Следует создавать настрой на здоровый образ жизни учеников через мотивационную базу здравоохранительного поведения – один из аспектов комфортности ребенка в обучении.

Дошкольный период обосновано является самым важным периодом в личностном формировании человека. В этом возрасте наиболее усиленно формируются разнообразные способности, черты характера, складываются нравственные ценности. В дошкольный период закладывается основа здоровья и развития физических качеств, которые необходимы для участия ребенка в разнообразных видах активной двигательной деятельности, что в свою очередь, создает условия для стремительного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования состояния здоровья детей дошкольного возраста показало, что в последние десять лет снизилось количество здоровых детей, а количество детей,

имеющих хронические заболевания, повысилось. По стране, в среднем, на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год.

Стандартными отклонениями в строении опорно-двигательного аппарата обладают почти 90% детей дошкольного. Среди подобных отклонений чаще всего обнаруживается нарушение осанки, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса, неравновесный мышечный тонус, не оптимальность соотношения статистических и динамических движений.

Невротические проявления можно наблюдать у 20-30% детей старшего дошкольного возраста. При этом, потенциальными больными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются 85% этих детей. Около 50% детей необходима психокоррекция. В основной массе ребят, начиная с дошкольного возраста, замечен дефицит движений и сниженный уровень иммунитета. Мышечная нагрузка у этих детей уменьшается вследствие отсутствия достаточного количества подвижных игр, чрезмерное увлечение интеллектуальным развитием (компьютерными играми и кружками раннего развития).

Не нужно забывать о том, что основной задачей детского сада является приготовление ребенка к самостоятельности с помощью обучения необходимым умениям, навыкам, и воспитанию в ребенке определенного набора привычек.

Здоровьесберегающими технологиями в дошкольном образовании называют те технологии, которые нацелены на разрешение приоритетных вопросов современного дошкольного образования. Первой и основной проблемой считается формирование и укрепление здоровья детей на базе комплексного и системного использования всех средств физического воспитания, которые могут быть доступны для дошкольного учреждения, а также оптимизация активной работы на свежем воздухе. Стоит также отметить такую задачу, как предоставление активной позиции детей в ходе получения знаний о здоровом образе жизни и плодотворное сотрудничество педагогического коллектива, самих воспитанников и их семей в укреплении и поддержании здоровья.

3.ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

На данный момент довольно остро во всем мире стоит задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Приступать решать ее надо обязательно с самого рождения. Для гармоничного развития ребенка польза движений является общепризнанной и не требует специального обоснования.

Интегрированные занятия – это совместные занятия педагога-психолога, воспитателя, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре.

Понятие, интегрированное занятие содержит в себе приемы, которые направлены на раскрытие сути поставленной цели, посредством приложения к ней

нескольких видов деятельности, являющиеся взаимопроникающими и взаимодополняющими.

Технология интегрированного занятия в ДОО позволяет выполнить основную задачу дошкольного обучения - раскрыть тему полно и глубоко, но при этом сделать занятие минимально продолжительным. Это способствует тому, что дети не перегружают себя и оставляют больше времени для другого мероприятия (прогулки, подвижные игры).

Поднявшийся в последние годы интерес к интегрированным занятиям не случаен: на таких занятиях дети используют знания из разных сфер деятельности, процесс обучения становится более расчетливым, экономным, у детей создается единая и целостная картина мира, нераздробленная на аппликацию, рисование, развитие речи, физическую культуру и прочее. Данные занятия позволяют ребенку воплощать свои творческие возможности. Значительный плюс интегрированных занятий состоит в том, что они проводятся в игровой форме и включают в себя много видов двигательной активности: физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры.

К одним из специальных видов интегрированных занятий относятся элементы артикуляционной, пальчиковой, и дыхательной гимнастики.

Существенной особенностью интегрированного физкультурного занятия является смена видов деятельности детей. Во время занятия рассчитывается применение многообразных видов деятельности, которые можно интегрировать между собой (сочетание сказки с физическими упражнениями, конструирование из строительного материала, изобразительная деятельность, использование ИКТ на занятиях).

Занятия интегрированного характера порождают интерес, помогают снятию перенапряжения, перегрузки, утомляемости за счет переключения их на разнообразные виды деятельности. Данные занятия содействуют более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате формируется взросло-детское общество.

Направления интегрированных занятий

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей активно формируется фантазия, ребенок учится работать в коллективе, двигательная активность способствует развитию творческих способностей, так же положительно настраивает ребенка на развитие интереса и желания заниматься физической культурой и спортом, у детей формируется правильное дыхание и фонематический слух.

Интеграция физкультурных и музыкальных занятий благоприятно воздействует на эмоциональный фон ребенка, что в свою очередь способствует запоминанию движений. Сюда можно включить: ритмичную гимнастику, различные игры и упражнения под музыку, пение, под музыкальным

сопровождением проводятся спортивные соревнования и спортивные игры, формируются артистические способности. В числе музыкального оформления обычно применяется фонограмма музыкальных сказок или музыка из мультфильмов.

Физическая культура и изобразительная деятельность в большинстве своем способствуют овладению связной речи, обогащению словарного запаса ребенка, развитию его сенсорики. В ходе занятий изобразительной деятельностью у дошкольников вырабатываются и развиваются нравственно-волевые качества. У детей формируется сосредоточенность, они учатся доводить начатое дело до конца, преодолевать различные трудности и поддерживать своих товарищей. Быстрее при этом происходит физическое развитие детей, так как от них требуются активные движения и систематические прогулки на свежем воздухе.

Наполнение занятий математическим содержанием. Педагоги и медики с особой тревожностью отмечают, что дети в наше время ведут малоподвижный образ жизни. Давно известно, что без движений ребенок не сможет вырасти здоровым. Считается, что развивать элементарные математические представления у дошкольника, нужно, так что бы у него было представление о том, что математика существует не сама по себе, различные связи и отношения свойственные предметам окружающего мира, находят отражения в математических понятиях. Существует множество видов деятельности, где дети могут применить математические знания. Есть различные варианты обучения детей математики вместе с физическими упражнениями. На занятиях физической культуры детям нужно сравнивать предметы по величине и форме, определять правую и левую стороны. Необходимо давать физическую нагрузку и, обязательно, предлагать выполнять упражнения по устному инструктажу. При выполнении физических упражнений применяют различные геометрические фигуры, карточки с всевозможными изображениями, цифры. К примеру, подпрыгнуть на одной или двух ногах необходимое количество раз; подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе или же прыгать по пять раз на правой и левой ноге и далее в подобном ключе.

Интеграция физической культуры и познавательной деятельности. На данных занятиях улучшается мозговое кровообращение, активно запускаются психические процессы, которые обеспечивают восприятие, переработку и восприятие информации. Под воздействием физических упражнений увеличивается объем памяти, увеличивается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, ускоряются зрительно-двигательные реакции. Организация и проведение спортивных досугов с компонентами интеграции, является главным путем воздействия на физическое развитие ребенка, они задействуют различные виды деятельности детей в дошкольном учреждении, включая многообразие физических упражнений, которые позволяют ребенку удовлетворить естественные потребности и восполнить

недостаток двигательной активности. Выделяют следующие цели проведения спортивного досуга:

- реализация преемственности, как принципа гарантирующего непрерывное воспитание и развитие ребенка
- развитие различных вариантов совместного дошкольного образования
- обеспечение возможности проведения целостного процесса образования (синтез воспитания, развития и обучения)

Оздоровительные задачи:

- сохранить и закрепить физическое и психическое самочувствие детей
- создавать такие комфортные условия, что бы у детей была возможность удовлетворить потребность в движении
- контролировать физическую нагрузку ребенка с учетом самочувствия, возраста и функциональных возможностях

Образовательные задачи:

- создать такие знания, которые будут соответствовать основам здорового образа жизни, и приобщать к физической культуре
- помогать овладеть детям игровой деятельностью, придерживаясь основным правил игры
- способствовать закреплению у детей элементарных знаний и навыков выполнения различных видов движений

Воспитательные задачи:

- воспитать у детей интерес к подвижным играм с применение различных предметов, а так же к физическим упражнениям
- подтолкнуть детей к самостоятельности и активности в игре и упражнениях
- развить у ребенка умение играть дружно

Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии могут быть самыми разными. Данная методика направлена на устранения негативного влияния интеллектуальных нагрузок на ребенка дошкольника, так же она направлена на сочетание физических упражнений и развитие первичных знаний о природе, формирование основ здорового образа жизни, творческой и игровой деятельности во время прогулов по тропам здоровья. К примеру, наблюдение за природными явлениями, беседы о природе могут быть полезны в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой умеренного темпа по экологической тропе, а затем применяются физические упражнения в общепринятой последовательности, а также в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физических нагрузок. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, которые проводятся в последней части занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад. В подготовительной же части занятия могут использоваться физические упражнения (ходьба в сочетании с бегом), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые сочетаются с тематическими упражнениями и подвижными играми.

Занятие завершается или же бегом в сочетании с ходьбой, или же наблюдениями в сочетании с ходьбой умеренного темпа.

4.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг. К 6—7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении — 32—34 см. В течение первых 3—4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5—3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4—0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12—15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность *головы* при рождении ребенка примерно 34—35 см. Впервые 9 месяцев она увеличивается на 3—3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2—3 года жизни на 1—1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2—3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5—4 кг в младшем дошкольном возрасте (3—4 года) до 13—15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища.

5. ОСАНКА ДЕТЕЙ

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки. При правильной осанке голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед; плечи (надплечья) симметричны, слегка отведены назад; лопатки максимально приближены к позвоночнику и плотно прилегают к ребрам; позвоночник представляет стройную волнообразную линию, живот подтянут. Неправильная осанка (наклон головы вперед, сутулость, крыловидные лопатки, сдвинутые вперед плечи, выпяченный живот) чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины, живота. Упражнения в основных движениях укрепляют мышцы туловища, способствуют воспитанию правильной осанки. Требования, предъявляемые к развитию основных движений дошкольников с точки зрения формирования правильной осанки, следующие.

Во время ходьбы дети должны не опускать голову, идти с развернутыми плечами. К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой или длиной, а на мягкое приземление. При упражнениях в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо, чтобы кисти рук ставились не уже, чем на ширину плеч. Иначе лазанье может неблагоприятно повлиять на осанку.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины. Однако воспитатель должен помнить, что после этих упражнений обязательно надо дать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник (например, добежать до стоек, на которых повешены колокольчики, и, подпрыгнув, позвонить двумя руками).

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильных замах и позу. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения метания надо обязательно выполнять и правой, и левой рукой.

Упражнения на растягивание мышц, связанные с резкими рывками или маховыми движениями (например, руки из исходного положения выпрямить в сторону – назад не плавно, а рывками; резко взмахивать ногой вперед – вверх, стараясь достать носком ладонь руки, вытянутой вперед на уровне плеч), для дошкольников недопустимы, так как у них подвижность суставов еще слабо регулируется мышцами. Кроме того, при выполнении подобных упражнений дети не могут сохранить правильное исходное положение, что отрицательно влияет на осанку. Чтобы правильно подбирать физические упражнения для формирования осанки, воспитателю нужно владеть простейшей методикой обследования осанки детей.

При осмотре обращать внимание: 1) на линию боковых контуров шеи, плеч, так как форма и уровень состояния плеч при боковых искривлениях позвоночника несколько изменяются (опускается и несколько уплощается одно из плеч); 2) на высоту и равномерность стояния углов лопаток (расстояние между углами лопаток можно измерить в сантиметрах); 3) на линию остистых отростков позвоночника.

Данные таких осмотров, как и рекомендации медицинских работников, воспитатель должен обязательно учитывать в индивидуальной работе с детьми. Надо обращать внимание на осанку детей не только на занятиях физкультурой, но и во всех повседневных видах их деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, и показ, и контроль за осанкой как со стороны воспитателя, так и со стороны самого ребенка.

5.1 Навык правильной осанки

Поддерживая правильную осанку, не надо напрягать мышцы, тело не должно быть скованным («как аршин проглотил»). Излишнее напряжение особенно характерно в начале обучения, когда при попытке выпрямиться деревенеет не только туловище, но и руки, и даже лицо.

Для формирования хорошей осанки очень важно ощущение положения собственного тела в пространстве. Правильные исходные положения, правильное выполнение упражнений развивают мышечно-суставное чувство, помогают выработать правильный двигательный стереотип. Принимать правильную осанку и исправлять замеченные дефекты помогает использование зеркала, а еще лучше — большого трельяжа, в котором можно осмотреть себя не только спереди, но и сбоку. Исходные положения сами по себе являются одновременно упражнениями: они выравнивают тонус мышц с правой и левой стороны туловища, нормализуют физиологические изгибы позвоночника и тонус позных мышц,

помогают выработать навык правильной осанки. Перед тем как приступить к выполнению упражнений, научите ребенка правильно принимать исходные положения.

Лежа на спине. Голова, туловище и ноги расположены на одной прямой, лоб и подбородок — на линии, параллельной полу, плечи опущены, руки лежат вдоль туловища, поясница прижата к полу.

Лежа на животе. Голова, туловище и ноги расположены прямо, лоб опирается на тыльную поверхность положенных друг на друга ладоней. При выполнении упражнений из исходного положения лежа на животе руки могут располагаться вдоль тела ладонями вниз или опираться ладонями на пол по бокам от груди. При повышенном тонусе мышц плечевого пояса лоб и плечи можно положить на валики.

Лежа на боку. При выполнении упражнений в этом исходном положении необходимо удерживать туловище именно на боку: не заваливаясь вперед или назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах и сохраняя нейтральное положение поясницы (без прогиба вперед или назад). «Нижнюю» руку втягивают вперед или подкладывают ладонь под щеку. «Верхняя» рука, поставленная «окошком» (перед грудью, опирается ладонью о пол), помогает поддерживать и контролировать положение туловища .

Стоя. Голова поднята так, чтобы лоб и подбородок находились на одной вертикальной линии; плечи немного опущены и отведены назад, лопатки сведены и прилегают к спине, руки свободно опущены вдоль туловища или опираются ладонями на пояс, грудь выступает вперед, живот втянут, колени выпрямлены, стопы параллельны, на ширине одной ступни или на ширине плеч.

Сидя. Голова и туловище — в том же положении, что и в позе стоя, ладони на бедрах или на поясе, ноги расположены симметрично, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы согнуты под прямым углом, опора на ягодицы одинакова. Приведенные ниже упражнения не надо выполнять все подряд. Для каждого занятия выбираются 3—5 упражнений для выработки правильной осанки, столько же — на равновесие, столько же — на расслабление, на растягивание и укрепление определенных мышц и т. д. — в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основной формой обучения детей разным видам движений является учебное занятие по физической культуре

Эффективность занятий по физической культуре может быть обеспечена при условии, что двигательная активность детей организуется педагогом с учетом принципов систематичности, наглядности, доступности, активности и сознательности, постепенного повышения основных требований к усвоению

учебного программного материала. В то же время успех проведения занятия во многом зависит от взаимоотношений педагога с детьми (умение общаться с ребенком, необходимость своевременно то, что его заинтересовало, оказание помощи). При этом важно постоянно поддерживать интерес ребенка к занятию физической культурой путем внесения элементов новизны (новые пособия, варианты движений и новые способы его выполнения).

Личный пример педагога, его отношение к физической культуре формирует у дошкольников необходимые привычки и навыки, составляющие основу здорового образа жизни. Любовь педагога к детям обеспечивает психологический комфорт, дает ребенку чувствовать себя уверенным, самостоятельным и защищенным.

Педагогу необходимо использовать современные технологии, которые определяются конкретными задачами, поставленными перед проведением каждого занятия. На занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Приемы обучения движения могут быть разнообразными: показ и объяснение, указание и пояснение, игровые и имитационные приемы, использование зрительных и слуховых ориентиров. Поощрение и поддержка помогают дошкольникам преодолевать различные трудности, и способствует развитию уверенности в своих силах и возможностях.

7.ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Доступность содержания занятий по физической культуре определяется программным материалом, подобранным с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

1.Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части). Условно занятия по физической культуре делятся на три основные части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть занятия(5-7 мин) настраивает дошкольников на выполнение двигательных заданий, активизирует их внимание, создает положительные эмоции.

Вводной части занятия следует использовать ходьбу в среднем темпе, с ускорением и замедлением. Педагог напоминает детям что во время ходьбы они не опускали голову, спину держали прямо.

Вводная часть включает легкий бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин (в зависимости от уровня функциональных возможностей детей) дети могут так же бегать на носках, высоко поднимая колени, широкими шагами, в колонне, парами, в разных направлениях.

Основная часть занятий (15-29 мин) направлена на развитие у детей функциональных и двигательных возможностей, формирование умений и навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений и основных видов движений, целенаправленное развитие физических качеств.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, которые повторяются 4-5 раз. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений в медленности или среднем темпе, педагог показывает каждое упражнение, дети повторяют все действие за ним. Особое внимание обращается на осанку детей, их дыхание (оно не должно быть учащенным). Детям предлагается упражнение с различными предметами (массажным мячом, обручем, гимнастической палкой, детской гантелей и т.д.)

Заключительной части занятия (4-5 мин) происходит постепенный переход от достаточной физической нагрузки к спокойному состоянию организма. Детям предлагаются мало подвижные игры на ориентировку в пространстве («Найди, что спрятано», «Найти свое место»), хороводные игры («Ручеек»), упражнение на релаксацию.

В течение учебного года в учебном саду следует проводить занятия разного типа (игровые, сюжетно-игровые, тренировочные, контрольно-проверочные и тематические).

2. Игровое занятие состоит из 3-5 подвижных игр (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.) и игровых упражнений разной интенсивности. В вводную часть включают игры на внимание низкой и средней интенсивности. В основной части 2-3 игр вариативного характера. В заключительной части предлагаются малоподвижные игры.

3. Занятия тренировочного типа тренировочные занятия которые направлены на развитие функциональных и двигательных возможностей детей.

(ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

4. Сюжетно-игровые занятия — комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

5. Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

6. Самостоятельные занятия Сюжетно-игровые занятия строятся на целостной сюжетно-игровой ситуации, где действия объединяются единым игровым сюжетом, отражающим окружающий мир ребенка («Магазин игрушек», «Ежика и ежата», «Цирк» и др.) так же педагогу следует отвести место на тематические занятия, которые направлены на обучение детей играм с мячом, обручем, ходьбе на лыжах и езде на велосипеде. (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

7. Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

8. Контрольно-проверочные занятия Контрольно - проверочные занятия направлены на выявление индивидуальных показателей в разных видах основных

движений (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

8.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ И СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В дошкольном возрасте становятся наиболее интересными сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Дошкольники в общих чертах владеют всеми видами основных движений, которые становятся более координированным. Они достаточно хорошо осваивают разные виды ходьбы. У большинства детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета, но беговой шаг остается еще не достаточно равномерным, скорость не высока, отталкивание не сильное, полет короткий. Вот почему особое внимание обращается на то , чтобы дети бегали легко, ритмично, энергично отталкивая носком и полностью выпрямляли ногу . Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц , связок, суставов ног, недостаточным умение концентрировать свои усилия в нужный момент . Детей учат прыгать с места из правильного исходного положения, энергично отталкиваться , сочетание отталкивание со взмахом рук .

У детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущие двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение.) достаточно высокая двигательная активность дошкольников проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата .

Важным средством увеличения объема движений дошкольников являются двигательные импровизации под музыку(притопывание, кружение, различные подскоки), которые приносят детям огромную радость .Следует использовать музыкальное сопровождение во время занятий по физической культуре при закреплении и совершенствовании движений .

Увеличению двигательной активности детей способствует благоприятная окружающая обстановка: наличие свободного места в физкультурном зале ,большое разнообразие предметов и игрушек, активное участие педагога в организации подвижных игр и упражнений . Педагог во время занятий должен использовать разные приемы и метода руководства двигательной активностью детей , чаще поощрять их творчество , поддерживать интерес к разным видам упражнений с использованием физкультурных пособий и игрушек, а также привлекать к их расстановке и уборке.

9. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7—9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозированной, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей. Разнообразие **основных движений** и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. При **выполнении движений** обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий.

Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам.

Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение **бега, прыжков, метания, лазанья**. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях. **Обучение основным видам движений** строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании.

Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом. Каждое новое **движение** следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся. Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их. Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в **подвижные игры**, игры с элементами соревнования, **игры - эстафеты**. Во время **разучивания движений** необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявлять требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы. При **усвоении движений** следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели. Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении

воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Воспитателю необходимо знать **основную технику движений**, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

9.1 Ходьба, методика обучения ходьбе, основные виды ходьбы

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым). При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела.

Методика обучения ходьбе

Дети начинают самостоятельно ходить на 9—12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка, всякое ограничение в ней вызывает у

него недовольство. Даже частые падения не пугают малыша. Встав, он вновь пытается идти, используя как опору стулья, каталки, тележки, санки. С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения. Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств — быстроты, ловкости, выносливости.

При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, расслабляют уже имеющуюся у них координацию. Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку.

Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспособиться к темпу и длине шага идущего впереди. Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например свободной группой или в шеренгу.

Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание — дойти до дерева, большого камня, до флажка, игрушки и т.п. Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др. Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

Основные виды ходьбы

Обычная ходьба в умеренном темпе; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба высоко поднимая колени; ходьба широким шагом; ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба приставным шагом; ходьба в полуприседе и приседе; ходьба скрестным шагом; ходьба выпадами; ходьба с закрытыми глазами; ходьба спиной вперед; гимнастическая ходьба.

9.2 Равновесие, прыжки, метание, лазанье

Равновесие – способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Равновесие зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы (умение побороть страх перед высотой).

Для усложнения упражнений в равновесии надо постепенно уменьшать ширину опоры и повышать высоту. Для этого рекомендуется, кроме гимнастических скамеек, иметь стремянки с набором досок разной ширины.

Прыжки

В подготовительной к школе группе даются разнообразные прыжки «Программа воспитания в детском саду» указывает, что в этой группе надо учить детей сочетать при прыжках разбег и отталкивание.

- Подпрыгивать стоя на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см. Спрыгивать с высоты (30-40 см), мягко приземляться. Прыгать через короткую скакалку.

- Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперед. Прыгать в длину с места (50-70 см). Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Метание

Метание развивает глазомер, точность, ловкость движений. В программе по физической культуре для подготовительной к школе группы указывается, что у детей этой группы надо развивать меткость, используя разные виды метания. С этой целью, кроме упражнений в метании в цель и на дальность, предлагается для включения в занятия ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча. Все эти упражнения развивают физические качества детей, которые в дальнейшем будут способствовать овладению элементами спортивных игр (теннис, баскетбол, волейбол).

- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, двумя руками (8-10 раз без падения), перебрасывать мячи друг другу снизу, из-за головы (расстояние 1,5-2 м). Отбивать мяч одной рукой об пол, продвигаясь вперед шагом и бегом.

- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками, попадать мячом, снежком в движущуюся цель.

- Подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка.

- Перебрасывать мяч (двумя руками) через сетку, натянутую выше головы ребенка. Перебрасывать мяч друг другу поочередно правой и левой рукой.

Лазанье

Лазанье, перелезание, пролезание различные способы преодоления препятствий. Лазание развивает смелость, координацию движений, помогает преодолению боязни высоты. В программе для подготовительной к школе группы указывается: «При обучении лазанью развивать ритмичность и координированность движений».

- При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролета на другой

- Пролезать между рейками, проползать под скамейкой, пролезать в обруч, не касаясь руками пола.

- Лазать по гимнастической стенке, вышке, по наклонным лестницам (не выше 2-2,5 м).

- Подниматься и опускаться на четвереньках по наклонной доске или лесенке. Перебираться на другую сторону вертикальной лесенки.

9.3 Упражнения ОРУ, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие

Эти виды упражнений имеют особое значение для детей подготовительной к школе группы. В школе ребенку с первых же дней придется сидеть за партой по 3-4 часа. Если в дошкольном возрасте недостаточно укреплены мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, то они быстро утомляются, и ребенок будет принимать наиболее удобную для него, облегченную, но неправильную позу.

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от воспитателя большого внимания, знания, хотя бы схематично, расположения крупных мышечных групп.

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки.

Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки. Они используются в занятиях и как подготовительные при обучении детей основным движениям. Это обязывает воспитателя особенно тщательно подходить к каждому упражнению. Детям в подготовительной к школе группе при выполнении упражнений необходимо предъявлять требования точности, четкости и некоторого напряжения в движении.

Упражнения способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимать одновременно руки вперед и вверх.

2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

3. Поднимать и опускать плечи

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить в стороны и снова обхватывать плечи.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе.

7. Передовать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя.

Упражнения для мышц ног

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку, находящуюся в руках.

6. Ходить по палке боковым приставным шагом, переменным шагом.

Упражнения, способствующие формированию стопы и предупреждающие плоскостопие:

1. *И.п.:* стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.

2. *И.п.:* то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.

3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).

4. Вращение стопы. *И.п.:* сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.

5. *И.п.:* то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

6. *И.п.:* сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и поднимать их.

7. Рисование ногами. *И.п.:* то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем к низу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки т.п.

8. «Надень носки». *И.п.:* то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.

9. *И.п.:* то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2-2,5 м)

10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.

11. *И.п.*: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).

12. *И.п.*: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).

13. *И.п.*: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой сверху).

14. *И.п.*: то же, сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед назад.

Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или укатанному грунту.

Упражнения для мышц туловища

Эти виды упражнений можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса.

Упражнения для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения, сидя на полу со скрещенными ногами – по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле.

Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед вниз, с последующим полным выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения, стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь.

Упражнения «рыбка», «лодочка», когда в положении лежа лицом, вниз приподнимаются одновременно ноги и верхняя часть туловища, увеличивают изгиб позвоночника в поясничной части вперед и могут проводиться только по назначению врача с отдельными детьми при наличии у них плоской спины, но это уже относится к области корригирующей гимнастики. Поэтому такие упражнения проводятся специалистами.

Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение лежа на спине. Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пресса работают почти изолированно. Кроме того, положение лежа на спине разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизны позвоночника и дает ребенку ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения дается подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу (согнуть ноги, выпрямить ноги).

Воспитатель должен так подбирать упражнения, чтобы на одном занятии при их выполнении вовлекались по возможности все крупные мышцы туловища ребенка.

При выполнении общеразвивающих упражнений воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

Построение и перестроение

Этот вид упражнений в подготовительной к школе группе не должен быть самоцелью (упражнение ради упражнения). Основная задача – научить детей быстро организованно, самостоятельно строиться на физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, игру. Воспитатель должен научить детей строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу; равняться в колонне, круге, шеренге; перестраиваться из одного круга в несколько, из одной колонны в несколько на ходу; делать повороты (направо, налево).

Построение в колонну по одному

Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки). На первом занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки). На равном расстоянии (40-45 см) один от другого. Воспитатель выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем вызывает второго, третьего и т.д. Когда дети построены по росту воспитатель предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем по сигналу (удар в бубин), команда «разойтись!», «разбежаться!» дети ходят (бегают) в рассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места.

Построение в шеренгу

Построив детей по росту в колонну по одному, воспитатель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (бокком к друг другу) – называется шеренгой. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто – слева, кто – справа). Затем воспитатель проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии надо равняться по носкам.

Построение парами

Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и воспитатель говорит «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «Дерево», второй – «куст», третий – «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит: «куст», третий в шеренге говорит: «дерево» и т.д. Такие игровые приемы построения в пары применяются в подготовительной группе лишь в первое время. В дальнейшем дети могут рассчитываться на «первый-второй».

Построение в круг

Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровный. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом воспитатель предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому – назад, чтобы круг был ровный. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

Повороты направо и налево

Дети подготовительной к школе группы должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево – к окну» и т.п.). Но вначале воспитатель предлагает детям, стоящим в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) - это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону переступания.

Дети, переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую). Сначала поворот производится без счета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для старших школьников – прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Воспитатель показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком – раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону.

Правила записи физических упражнений. При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений, например: построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо» и т.д.

При записи общеразвивающих упражнений надо указать название упражнения (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно — и.п., цифрами обозначается счет.

Например: **«Растягивание резинки»**. И.п.: ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью. **1** — руки в стороны; **2** — и. п.

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «туловище» — при наклонах; «нога» — при выставлении ее на носок; «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «ладони вниз» — в положении руки в стороны, влево (вправо); «носки (носок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» — при движении ног, рук; «вперед», «спереди» — при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «прогнувшись» — если техника выполнения предопределяет это положение; «хват сверху» — как наиболее

распространенный; «дугами вперед» — если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног — основная стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук — основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение ног (например, стойка — ноги врозь).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка — **о.с.**; правая рука (нога) — пр. рука (**нога**); левая рука (нога) — лев. рука (**нога**).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых не одновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают.

Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, то надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом «и» (наклон, прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон, прогнувшись, руки в стороны с поворотом головы вправо).

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти расслаблены).

Правила записи физических упражнений должны выполняться независимо от того, для какой возрастной группы воспитатель составляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию.

10. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания.

Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и синтеза движений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование.

Таким образом, гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

10.1 Виды гимнастики и их характеристика

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Ряд исследователей подчеркивают необходимость осторожного подхода педагогов к обучению ребенка кувыркам (М. Н. Поняев, О. Сытель и др.). Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный воротник (Т. Доман, Д. Доман, Б. Хаги и др.) или стелить мягкий коврик (И. Борисова).

В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Аэробика

В задачи детской аэробики входит:

1. формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. предупреждение плоскостопия — укрепление мышц стопы и голени;

3. развитие и укрепление всех мышечных групп;
4. повышение функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация пищеварения и терморегуляции, улучшение обменных процессов и предупреждение застойных явлений;
5. улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости;
6. формирование двигательных умений и навыков;
7. повышение интереса к занятиям спортом.

- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывает морально – волевые качества: выдержку, самообладание, решительность, настойчивость в достижении цели.

Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивают свои социальные навыки.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

11. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н.А.Метловым в 30-е годы XX столетия. Задача утренней гимнастики — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ.

Ежедневное проведение упражнений способствует укреплению мышц. Использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены. Она благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы. Чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Ходьба должна быть разнообразной: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. Это снимет монотонность, однообразие занятий, психологическая

нагрузка вызовет у детей сосредоточенность. Перемещения в пространстве должны быть знакомы детям.

Работа мышечной системы активизирует сердечнососудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для умственной работоспособности.

После ходьбы может быть непродолжительный бег в умеренном темпе. Он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий.

После разминки и повышения физиологической нагрузки, наступает пик физиологической кривой. В старших группах можно изменять нагрузку, применять различные прыжки. После прыжков предлагается ходьба, которая снижает нагрузку.

Закончить утреннюю гимнастику можно специальным дыхательным упражнением с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах.

Утренняя гимнастика может быть в виде игр и игровых упражнений. Вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники». Для пика физической нагрузки используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой.

Упражнения проводятся на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях — в течение всего года. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость. К концу года дозировка этого бега может составлять: в младшей группе — 80 м (1 мин), в средней — 160 м (1,5 мин), в старшей — 240 м (2 мин), в подготовительной — 320—340 м (2,5—3 мин). Целесообразно двигаться, используя всю территорию детского сада. Дети получают большое удовольствие от смены маршрута перемещения

11.1 Формирование в детях самостоятельности при выполнении утренней гимнастики

Удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки. Решить задачу воспитания у детей потребности в выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Утренняя гимнастика составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6—8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них по 6—8 раз. Соблюдение ритма и темпа обеспечивают увеличение

работоспособности детского организма, развивает координации у детей, влияет на формирование правильной осанки.

В работе по формированию у старших дошкольников самостоятельности в выполнении утренней гимнастики нужно обеспечить правильное выполнение общеразвивающих упражнений на основе самоконтроля, без надзора взрослых. Для решений этой задачи можно использовать схематическое изображение упражнений на карточках. Работу с карточками следует проводить в виде игр, используя индивидуальную и групповые формы в повседневной жизни.

В начале работы целесообразно провести с детьми игру: «Я покажу, а вы найдите это упражнение на рисунке», после «Покажи, какое упражнение здесь нарисовано». На основе этой работы складывается предпосылка к организации игр, предусматривающих взаимодействие детей.

Контроль за точностью передачи направления и амплитуды двигательного действия составляет сущность игры «Так, не так?», один ребенок загадывает упражнение и оценивает выполнение, учитывая правильность передачи структуры, направления движения, а другой ребенок старается достигнуть точности в своих действиях.

В схематическом изображении общеразвивающих упражнений ребенок первоначально воспринимает положение рук. Положение ног и туловища воспринимается тогда, когда оно необычное. Для привлечения внимания дошкольников к положению всех частей тела можно подбирать карточки. Например, применяются карточки, на которых поднимание рук в стороны изображается из исходного положения: ноги сомкнуты, ноги скрестно или пятки вместе, носки врозь, из положения сидя и т.д., или выполнение приседания осуществляется с разным положением рук.

Можно использовать и прием, когда педагог, выполняя упражнение на глазах у детей, производит смену положения другой части тела, а дети находят соответствующую карточку. Дети должны уяснить, что, для того чтобы выполнить упражнение, нужно встать, сесть или лечь, посмотреть, как стоят ноги, что нужно делать руками.

На следующем этапе ставится задача научить детей составлять общеразвивающие упражнения из знакомых элементов или придумывать самостоятельно его продолжение. К показанной карточке можно предложить занимающимся подобрать возможное предшествующее положение или, используя ее в качестве исходного положения, придумать само общеразвивающее упражнение, его вариант.

Для запоминания комплекса общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике в групповой комнате можно иметь специальное панно, на котором выставляются карточки с изображением упражнений в определенной последовательности.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми упражнение. Впоследствии можно поручить детям, провести утреннюю гимнастику с родителями или братьями и сестрами. Включение утренней гимнастики в сюжетно-ролевые игры должно вызывать поощрение со стороны педагога. Активность самих детей, использование их организаторских способностей формирует у детей положительное отношение к утренней гимнастике.

11.2 Утренняя гимнастика с детьми третьего года жизни

Указания к организации. Впервые утренняя гимнастика включается в режим дня в первой младшей группе. Она проводится сначала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность ее до 5 минут.

Утренняя гимнастика в данном возрасте, помимо основной задачи, обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.

Учитывая, что многие дети третьего года жизни не сразу включаются в организованную воспитателем деятельность, отстают во времени при выполнении заданий, воспитателю следует очень тонко и дифференцированно подходить к отдельным детям, не настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике.

Содержание. Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение враспынную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводная и заключительная ходьба могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, враспынную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища.

Общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Количество повторений каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 – 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя

гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Из упражнений в названной последовательности составляется комплекс, который без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд.

Каждый новый комплекс выполняется обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3 – 4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Через некоторое время (2 – 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса для упражнений с предметами.

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т.п.).

Воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателям, который является участником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание.

Игровое проведение комплекса вызывает у детей желание участвовать в нем. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений. Чтобы не надоедал сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит новые образы («Птички», «Бабочки» и т.д.). Действия остаются те же. Усвоение движения, сопровождающееся свободой легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовольствие.

11.3 Утренняя гимнастика для детей четвертого года жизни

Указания к организации. Организация утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из детей не принимал участия в утренней гимнастике, то через 1,5 – 2 месяца заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в нее без лишних напоминаний воспитателя. Увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5 - 6 минут).

Содержание. Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений. В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног. Спины, живота и всего туловища, рекомендованные в разделе занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Последовательность упражнений та же. Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 – 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей. В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием. Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1 – 2 недели.

Приемы руководства. Во время выполнения утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, что бы оно выполнялось указанным способом. Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на действиях известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения. Однако воспитатель не выполняет с детьми упражнения до конца. Прodelав 2 – 3 раза и задав темп выполнения он продолжает

вести упражнение словесно, одновременно наблюдая за действиями детей, делая необходимые указания, по ходу движения.

К середине и особенно к концу года становится возможным использовать упражнения не привязанные к слитному сюжету.

Во время выполнения упражнений воспитатель напоминает детям, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы и бега.

11.4 Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни

Указания к организации. Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 6 – 8 минут.

Содержание. В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться. Приемы руководства. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности

организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, понижее, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, коленки вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп – примерно 12 – 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.)

Эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Они предлагаются воспитателем, если это необходимо. Легкое учащение дыхания является реакцией на интенсивные

движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

11.5 Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни

Указания к организации. Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, что бы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут.

Содержание. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зеленый – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 – 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звеня. В звенях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звеня через одно делают шаг в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям

назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминая детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связаны с небольшим естественным натуживанием. В момент такого натуживания происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.

Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

11.6 Комплекс подражательных упражнений. Для детей от 3 до 7 лет

С трехлетнего возраста физические упражнения проводятся в форме утренней зарядки, подвижных игр и занимают важное место в режиме дня ребенка. Продолжительность зарядки — около 6—8 минут.

1. «Аист ходит по болоту»: ходьба с высоким подниманием попеременно и то правой, то левой ноги, согнутой в колене
2. «Лягушонок»: приседания с разведением коленей в стороны

3. «Самолет»: наклоны туловища вправо и влево с разведением рук в стороны
4. «Гребля»: из положения сидя на стульчике вытягивание рук вперед. ∴ тем сгибание и прижимание их к туловищу
5. «Бабочка»: плавные движения рук, имитирующие взмахи крыльев бабочки
6. «Лодочка качается на волнах»: из положения сидя на стульчике наклоны туловища вправо и влево с разведением рук
7. «Снимите шляпу»: поднимание и опускание обруча над головой
8. «Достань из воды»: из положения, сидя на стульчике наклоны вправо и влево с целью достать лежащий на полу предмет
9. «Длинные и короткие ноги»: в положении сидя на полу сгибание и выпрямление ног
10. «Мишка»: в положении стоя на коленях поднять вверх руки, походить на четвереньках, остановиться, поднять одну руку вверх и повернуть гол - » туловище в ту же сторону
11. «Попади в цель»: бросание мяча в фиксированный обруч
12. «Дровосек»: сцепить руки в замок и опускать их вниз, проводя между ног
13. «Рыбка»: лежа на животе вытянуть руки в стороны и назад и слегка поднять верхнюю часть туловища
14. «Большие деревья качаются»: поднять руки вверх и потянуться, наклониться влево, вправо
15. «Бревно на дороге»: перепрыгивание через предмет, лежащий на полу
16. «Перейти через ручеек»: ходьба по дощечке

11.7 Использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики

Выполнение упражнений под музыку помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. При звучании бодрой музыки, марша они подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Плавная, тихая музыка побуждает идти спокойно, широким шагом. Быстрая, громкая музыка призывает детей к бегу, подскокам, внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналами к остановке или смене движения и т.п.

Звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности.

На физкультурном занятии музыка должна звучать эпизодически: во время ходьбы, бега, подпрыгиваний, перестроений, некоторых общеразвивающих упражнений. Основная часть занятия, как правило, проводится без музыки, хотя отдельные подвижные игры могут включать музыкальное сопровождение. Занятия обычно заканчиваются маршем. Песня на физкультурном занятии и утренней гимнастике звучать не должна (исключение составляют некоторые подвижные игры), так как это требует дополнительных усилий от ребенка, не дает полного восстановления дыхания.

Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива, увеличению амплитуды, пластичности движений. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением проводятся главным образом в старших возрастных группах. Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполняются ими свободно и непринужденно. Ребенку трудно действовать в соответствии с музыкой. Если он плохо владеет движением. Поэтому всякое движение предварительно должно быть разучено с детьми без музыкального сопровождения. Из общеразвивающих упражнений наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.

На утренней гимнастике звучание музыки организует весь комплекс упражнений, подбор ее зависит от их содержания. На физкультурном занятии под музыку проводят вводную часть, общеразвивающие упражнения, танцевальные ритмические движения и некоторые игры.

Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать его смысл и назначение. Подбор музыки осуществляется музыкальным работником совместно с воспитателем. При этом учитывается характер движений и возраст детей. В средней группе музыкальное сопровождение должно иметь особенно ярко выраженный размер музыкальных фраз, проводиться в более медленном темпе и с более резкой сменой мелодий, чем в старшей группе.

Музыка помогает лучше всего организовать утреннюю гимнастику. Освобождая воспитателя от регулирования темпа и ритма упражнений, от счета, она позволяет сконцентрировать его на педагогическом процессе, объяснениях, индивидуальных указаниях и помощи, исправлении ошибок по ходу выполнения упражнений. Музыкальное сопровождение позволяет добиваться не только высокой четкости и правильности, но и пластичности, выразительности движений. Во многом этому способствуют двигательные импровизации детей на различные темы в соответствии с ритмом и характером музыки.

Примерное музыкальное сопровождение упражнений для детей подготовительной группы.

1. «Вальс» Б. Асафьева — напевный, широкий, мягкий по звучанию, используется в упражнении — поднятие обруча вверх, над головой и опускание вниз, на пол. И. п. (исходное положение): сидя на корточках, обруч в вертикальном положении, опирается на пол.

Такты 1—4. Поднять обруч над головой.

Такты 5—8. Вернуться в исходное положение.

Такты 9—16. Повторение движений тактов 1—8.

2. «Веселое путешествие» Д. Кабалевского отрывисто-моторного характера, быстрого темпа, сопровождает упражнение — рывки согнутыми и прямыми руками. И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью.

Такт 1. Два рывка согнутыми руками.

Такт 2. Рывок прямыми руками.

Такты 3—8. Повторение движений тактов 1—2.

3. «Игровая» И. Кишко — спокойная, певучая, колыбельного характера используется в упражнении — наклоны вниз (1-я часть) и повороты туловища вправо и влево (2-я часть). И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища.

Такты 1—2. Плавно наклониться влево к левой ноге.

Такты 3—4. Выпрямиться.

Такты 5- 8. Повторить движения 1—4 тактов вправо к правой ноге.

Такты 9—10. Плавно повернуть корпус вправо, одновременно опуская параллельно движущиеся руки.

Такты 11 —12. Повторить движения влево.

Такты 13—14. Повернуться влево.

Такты 15_16. Возвратиться в исходное положение.

Такты 17—24. Повторить движения 1—8 тактов.

4. «Английская народная мелодия» — веселая, подвижная, плясового характера сопровождает упражнение — ходьба звеньями вперед-назад, наклоны вниз и возвращение в исходное положение с одновременным хлопком в ладоши над головой. И. п.: дети стоят свободно.

Такты 1—4. Идут легким шагом вперед.

Такты 5—8. Идут таким же шагом назад и кончают движение прыжком на расставленные ноги.

Такты 9—16. Дети быстро наклоняются, ударяя ладонями об пол, и выпрямляются, хлопая в ладоши над головой. На сильную долю 16-го такта ноги прыжком ставятся вместе.

12. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ СНА

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель **гимнастики после дневного сна** – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение **гимнастики** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. **Гимнастику** начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере **пробуждения**.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса **гимнастики после сна**:

- ✓ устранить некоторые **последствия сна** (*вялость, сонливость и др.*);
- ✓ увеличить тонус нервной системы;
- ✓ усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Комплекс оздоровительной **гимнастики после дневного сна** состоит из нескольких частей:

- ✓ разминочные упражнения в постели;
- ✓ выполнение ОРУ у кроваток (*дыхательная гимнастика*);
- ✓ ходьба по «*дорожке здоровья*» (*ходьба по массажным, ребристым дорожкам*);

Общая длительность оздоровительной **гимнастики после дневного сна** должна составлять не менее 12-15 минут - старший возраст, 7-10 минут - младший возраст. Длительность **гимнастики** в постели – около 2-3 минут.

Главное правило **гимнастики после сна** – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки. Поэтому после подъема детей целесообразно под музыкальное сопровождение провести различные построения (по диагонали, противходом, «змейкой», зигзагом и т.д.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. По содержанию такие занятия могут иметь следующие варианты:

1.«Разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, перестроений, и передвижений в построении; 2-3 общеразвивающих упражнения; подвижные игры

или эстафеты; успокаивающие упражнения (ходьба в медленном темпе или спокойная игра, упражнение на расслабление или дыхательные упражнения)»

2.«Вместо 2-3 общеразвивающих упражнений проводится один вид движений на расслабление или дыхательные упражнения, прыжки, метание, лазание, элементы танцев»

3.«Три подвижные игры (например, «Ровным кругом», «Ловушка», «Эстафета с бегом по гимнастической скамейке)»

4.«Индивидуальные игры с мячами или скамейками, ракетками для бадминтона: очень подвижная и спокойная игра»

5. Общеразвивающие упражнения с предметами или без них, которые входят в программу утренника, физкультурного праздника, подвижная игра и успокаивающие упражнения.

6.«Упражнение лежа в постели после сна, затем игра или эстафета, хоровод или танец.»

7.Комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут. (Комплексы подобраны из методической литературы).

1. «Потягивание»

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Потянутся, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

2. «Нарисуй Радугу»

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо-красота,

Растисные ворота!

*В небе радуга повисла,
Как цветное коромысло!*

3. «Гром»

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

*По дорожкам пыль летит!
Гром грохочет, гром гремит!
Спрячемся от грома,
Громкого такого!*

4. «Кораблики»

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

*В голубенькой рубашке
Бежит по дну овражка
Веселый ручеек.
Запустим мы кораблики,
Бумажные кораблики,
И путь их так далек.*

5. «Кисонька-Мурысонька»

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.*

Дети изображают кошку, свернувшись калачиком.

Киска, глазки открывай!

День зарядкой начинай!

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

*Захотела наша кошка
Когти поточить немножко.*

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

*Потянула кошка лапки,
Убедилась: все в порядке.*

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

*Кошка хвостиком махнет,
Поворачивают голову вправо-влево.*

Спинку плавно разогнет.

Прогибают и выгибают спину.

*После разминки – надо подкрепиться,
Молока из блюдечка следует напиться.*

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

Кошка умывается, лапкой утирается.

Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

Чешется за ухом.

Может, это муха?

Муху надо бы поймать.

Не мешает пусть играть.

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

Со скамейки кошка – прыг!

И поймала муху вмиг!

6. «Просыпалочка-Заряжалочка»

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

Глазки открываются,

Реснички поднимаются,

Дети просыпаются,

Друг другу улыбаются.

Дышим ровно, глубоко

И свободно, и легко.

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает,

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет.

Крепко кулачки сжимаем,

Руки выше поднимаем

Сильно-сильно потянись.

Солнцу шире улыбнись!

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец-то мы проснулись!

Добрый день!

Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

7. «Побудка в кровати»

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружочек.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

8. «Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

9. «Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она.

Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» -спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» -прогнуть спину, голову приподнять.

10. «Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек.

И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

11. «Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

12. «Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

13. Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза).

14. Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

*Камушки морские тоже,
Для здоровья всем помогут,
Помассируют вам пятки,
Будет все у вас в порядке.
Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)*

15. «Побудка в кровати, потягивание».

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению. (0,5 мин.)

*Вы ребятки просыпайтесь,
Свои глазки открывайте.
Солнце светит нам в окно
И проснетесь вы легко.
Руки к солнцу поднимите,
А потом их опустите.
Потянулись, все проснулись
И друг другу улыбнулись.*

16. «Ветерок»

Цель: укрепление мышц шейного отдела позвоночника. (5-6раз)

*Ветер, ветер, ветерок,
Ты подуй на нас дружок.*

И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

17. «Жук»

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. (0,5 мин)

*Наш жучок упал с цветка,
Не поднимется никак.*

И. п.: Лежа на спине. Болтать в воздухе руками и ногами.

18. «Радуга»

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, пресса. (3-4 раза)

*Дождь прошёл и красота,
В небе чудо ворота.*

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо, и справа налево. Повторить то же самое левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

19. «В лес»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. (1 мин.)

*В лес пойдём дремучий мы.
Нам преграды не страшны.
Вместе их преодолеем
Мы бояться не умеем.*

И. п.: спина прямая.

Ходьба на месте.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

20. «Грибы»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин)

*По тропинке мы пошли
И грибов полно нашли.*

*Наклонись скорей дружок,
Набери их в кузовок.
Ходьба на месте.
Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.*

20. «Мотылек»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей. (3-4 раза)

*Я веселый мотылек,
Прилетел я на цветок.
Быстро крыльями махал
И нектар я собирал.*

Выполнять махи руками.
Присесть, обнять руками колени.
Встать, выпрямить спину.

21. Упражнение на дыхание «Дровосек»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

13. ЗАКАЛИВАНИЕ

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур - к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен, только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.

Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Лето - самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше со щадящих процедур - воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях,

исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

Основные принципы и средства закаливания

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными

особенностями

ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

"ВОДА"

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер

закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Одежда детей на прогулке в зимнее время года

от + 6 до - 3

4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t^0 выше 0 градусов).

от -3 до -8

4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

от -9 до -14

5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Сон в группе при $t^0 +16 +15$ - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

Одежда детей при различной t^0 воздуха помещения

+ 23 и выше

1-2-хслойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

+21- 22

2-хслойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20

2-хслойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

+16 – 17

3-хслойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

Организация закаливания летом

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

14. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но опыт показывал, что она дает положительные результаты.

Физкультминутка – это кратковременное (в течение 1-2 мин) мероприятие, проводится с целью активно изменять деятельность детей, ослабить утомление.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

В подборе упражнений для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. Если дети долго держали в руках кисть или карандаш, стоит включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения данного занятия. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

14.1 Примерные сочетания упражнений в физкультминутке

1.

1. *И.п.*: сидя за столом, руки на столе, пальцы сцеплены в «замок», голова опущена. Поднять сцепленные руки (ладонями вверх) и голову, подтянуться, вернуться в исходной положение.

2. *И.п.*: сидя на стуле, руки за голову. Поворачивать туловище влево и вправо с разведением рук в стороны.

3. *И.п.*: стоя, руки на поясе. Пскоки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте (четыре поскока, четыре шага)

2.

1. *И.п.*: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения прямыми руками спереди назад (непрерывное движение рук вперед – вверх – назад – вниз), когда руки находятся наверху, приподнять голову и посмотреть на них.

2. *И.п.*: сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, руки на поясе. Низко наклониться вперед с прямой спиной, встать, опустить руки вниз, поворачивая их ладонями наружу и отводя плечи назад, хорошо выпрямится, вернуться в исходное положение.

3. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

3.

1. *И.п.*: стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. Присесть, охватить колени руками, вернуться в исходное положение.

2. *И.п.*: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях ладонями вниз. Поднять согнутую в колене ногу, коснуться коленом ладони, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой.

3. *И.п.*: сидя за столом, опираясь локтями о стол, предплечья поставлены вертикально. Сжимать кулаки и разжимать их, разводя пальцы в стороны.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную

нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом - детям срочно требуется физминутка!

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но возможный фактор здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Физкультурная минутка поможет ребенку отдохнуть от статического напряжения, умственной деятельности, переключится с учебной задачи на движение.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, эмоциональной, а также хорошо развивает слуховое восприятие.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут!

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физкультминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Веселые физминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста.

Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

14.2 Классификация физкультминуток

Физкультминутка – это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости. Но усталости чего? Что устало у детей именно сейчас?

Какая физминутка принесет наибольшую пользу? Ответы на эти вопросы воспитатели обязательно должны знать прежде, чем предложить физминутку детям.

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Выбор эффективной, подходящей вашим детям физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с дошкольниками, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки малыши нуждаются больше всего.

1 Двигательно-речевые.

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечнососудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной

образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Варианты двигательно-речевых физкультминуток:

❖ Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись. пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

❖ Рисовали и устали.

Дружно очень тихо встали.

Ручками похлопали: раз, два, три.

Ножками потопали: раз, два, три.

И еще потопали и дружней похлопали.

Сели-встали, встали-сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

Рисовать опять начнем.

❖ Что за чудо – будет дом!

Мы пока в нем не живем... (ходьба врассыпную)

Мы его построим сами (остановились)

Кистью и карандашом! (руки на пояс)

На бумаге не спеша

Поднялись три этажа:(потянулись вверх)

Крыша (дотронуться до головы),

Окна (руки вперед),

Дверь (руки в стороны),

Балкон (наклон, руками дотронуться до пальцев ног),

Получился славный дом! (прыжки)

А потом его украсим,

Подрисуем и раскрасим. (ходьба)

2. Офтальмологические паузы.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинке на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Примеры офтальмологических пауз:

Для самых маленьких

«День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

«Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

«Мячик»

Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок соответственно водит глазами).

«Далеко-далеко»

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

Офтальмологическая пауза для детей младшей и средней группы.

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капай не желей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи!

(моргают)

Офтальмологическая пауза для детей старшей и подготовительной группы.

“Весёлая неделька”

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- *В понедельник*, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- *Во вторник* часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- *В среду* в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.

(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- *В пятницу* мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- *Хоть в субботу* выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый уголок и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- *В воскресенье* будем спать,

А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

3. Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

4. Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

5. Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

6. Пальчиковая гимнастика.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

Что может помочь в этом случае?

Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

Сорока.

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:

- Сорока-белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.

Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.

или, как вариант :

- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!

При этом большой палец не загибается.

Замок!

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли
- В чистой тепленькой воде.
- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То заруются в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Пальчик-мальчик.

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил.
- С этим братцем щи варил.
- С этим братцем песни пел.
- С этим - в дудочку дудел.

Этот пальчик.

Предложите малышу согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка,
- этот пальчик - батюшка,
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.

7. Релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц.

Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Подготовка к релаксации

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на коврики, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла – комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Шалтай-Болтай»

Инструкция

Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне

«Кулачки»

Инструкция

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем —

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза — поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый

ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Волшебный сон»

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза.— поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться!

15.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются, но внимание у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых

образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку;

он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания детей младшего дошкольного возраста. В формировании разносторонне развитой личности ребёнка младшего дошкольного возраста подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на

организм ребёнка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях, проявляет интерес к бегу, прыжкам, лазанию, перелезанию, бросанию, ловле, увертыванию и т.д.

Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребёнок. Увлеченность ребёнка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребёнка, в ней он раскован и свободен. Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребёнка младшего дошкольного возраста: таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка младшего дошкольного возраста.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психологических качеств ребёнка.

Подбор подвижных игр, подготовка и руководство игрой. Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребёнка младшего дошкольного возраста, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога. Проведение подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста имеет свои особенности, которые необходимо учитывать воспитателю или педагогу.

15.1 Примеры подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

"Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел,

бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Как-кап-кап!». Постепенно дождь утихает, и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

"Воробушки и кот"

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.

Описание: На земле нарисованы круги «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорожку, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда. Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом кто-нибудь из детей.

"Воробушки и автомобиль"

Еще одна игра для детей 3-5 лет про воробушков. Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.

Описание: Дети «воробушки», сидят в своих «гнездышках» (на скамейке). Воспитатель изображает «автомобиль». Как только воспитатель произнесет: «Полетели воробушки на дорожку», дети поднимаются со скамейки и начинают бегать по площадке. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите воробушки в свои гнездышки!» «автомобиль» выезжает из «гаража», а дети должны вернуться в «гнезда» (сесть на скамейку). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

"Кот и мыши"

Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге, но разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5-2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

"Птички и кошка"

Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Описание: для игры понадобятся маска кошки и птичек, начерченный большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

"Снежинки и ветер"

Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Описание: По сигналу «Ветер!» дети «снежинки» бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Пет ветра!» приседают («снежинки упали на землю»).

"Найди себе пару"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары. Все эти подвижные игры можно с успехом использовать для игры в детском саду в группе или на прогулке. Дети разного возраста: от малышей 3-х лет до детей средней группы 4-5 лет с удовольствием играют в них.

«Гуси-Гуси»

Задачи: развивать внимательность, двигательную активность, умение соотносить движения с текстом, активизирует речь, а также ловкость и быстроту реакции.

Описание: Волка выбрать считалочкой. На одном конце зала стоит пастух (воспитатель), на другом конце стоят дети в масках гусей (гуси), в стороне притаился волк (ребёнок в маске волка).

Пастух. Гуси - гуси!!!

Гуси. Га - га - га!!!

Пастух. Есть хотите!!!

Гуси. Да - да - да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя!

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой!

Пастух. Ну летите как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси вытянули руки в стороны, и полетели, волк выбегает из укрытия и догоняет гусей. Пойманный гусь (ребёнок), становится волком. Игра повторяется 2 раза.

«Мышеловка»

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг - «мышеловку», остальные - мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели, Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели. Вот расставим мышеловки,
Берегитесь же плутовки, Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши», оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

«Самолеты»

Задачи: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Описание: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

«Лиса в курятнике»

Задачи: учить мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Описание: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Один из играющих назначается считалочкой «лисой», остальные - «куры». По сигналу «куры» прыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова прыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур»

«Зайцы и волк»

Задачи: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание: Одного из играющих выбирают считалочкой «волком». Остальные - «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Воспитатель:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают - не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения.

После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Мыши водят хоровод»

Задачи: научить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, ориентироваться в пространстве, бегать легко, на носках, стараясь не попадаться ловящему.

Описание: Выбирается водящий считалочкой «кот Васька», остальные «мыши».

Дети

водят хоровод, «кот» спит в середине круга. На слова «разобьет наш хоровод», дети

разбегаются, «кот» ловит детей.

«Мыши водят хоровод

На лежанке дремлет кот

Тише мыши не шумите

Кота Ваську не будите

Вот проснется Васька кот

Разобьет наш хоровод»

Птицы, блохи, пауки

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицо друг другу жест, обозначающий выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Возраст: от шести лет

Цель игры: разрядка, концентрация внимания

Количество игроков: 10 — 30

Место игры: просторное безопасное помещение

15.2 Подвижные игры для детей 5-7 лет

У детей в 5-6, 6-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника. В эти игры можно также играть в детском саду.

"Медведь и пчелы"

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

"Ловля оленей"

Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.

Описание: Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

"Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

"Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук водящий. Все остальные ребята мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, и подсчитывается количество пойманных мух.

"Мышеловка"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят: «Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели! Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!» Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

15.3 Методика разучивания и проведения подвижных игр с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Среди игр для детей седьмого года жизни преобладают бессюжетные, и это вполне закономерно. Детей этого возраста интересует не образ («кошка», «мышка»), не само движение, соответствующее данному образу, например подкрадывающиеся шаги кошки, а результат этого движения – поймать мышку благодаря быстроте и ловкости движения. Движения в играх становятся более сложными: меньше игр с бегом в одном направлении, а в те игры, где бег имеется,

вводятся различные осложнения (два ловящих в игре « Два Мороза»; бег двух групп навстречу друг другу в игре «Перебежки»). Преобладают игры с бегом враспынную (всевозможные «Ловишки», «Хитрая лиса»), появляется больше игр в преодолении препятствия («Волк во рву», «Кто первый добежит до флажка?»). Характерным для игр детей этого возраста наличие двух сторон, но не команд интересы которых противоположны: например в игре «Два Мороза» одна сторона «Морозы» заинтересована заморозить как много больше детей; другая сторона «дети» - избежать «замораживания».

Воспитателю необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении содержания игры избегать не нужных деталей, выделять правила (в некоторых случаях можно предложить кому – либо повторить правило). Затем воспитатель распределяет роли и указывает расположение играющих. Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, т.к. когда дети находятся на одном месте, они более внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторять ее содержание, но правила игры обязательно повторяет или воспитатель или дежурный, или ребенок по указанию воспитателя. Желательно, чтобы повторил ребенок часто нарушающий их.

Во время игры воспитатель не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов. Воспитателю надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить соответствующей репликой не решительного, остановить нарушившего правила игры.

Воспитатель должен помнить и о дозировке игры это очень ответственный момент. Дозировать нагрузку в игре труднее, чем в гимнастике. Нельзя спрашивать детей устали ли они. Увлеченные игрой, если она интересная, дети не замечают усталости, между тем утомление может уже наступить. Поэтому воспитатель должен тщательно следить за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. Конец игры может быть разным. Детей 6-7 лет интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения каждой игры необходимо дать оценку – анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто проявил себя как хороший товарищ, а кто еще нарушает правила. Иногда уместно только посчитать количество пойманных, сравнить, кто поймал больше. В каждом отдельном случае воспитатель сам выбирает форму окончания игры. Нужно только следить, чтобы анализ и оценка были интересны для детей, а не превращались скучные нравоучения.

15.4 Игры с бегом

Перемени предмет

На одном конце площадки 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубик. По сигналу воспитатель « Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым затем бегут следующие 5-6 детей.

Ловишки

Воспитатель назначает водящего – ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: « Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я Ловишка». Новому ловишки не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Жмурки

Воспитатель назначает водящего - жмурку. Он встает на середину комнаты (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой либо опасности, играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие не имеют прав выходить.

Правила игры. Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условную границу, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку. Чтобы жмурка не вышел за границу, его предупреждают словом «Огонь!».

Два Мороза

На противоположных сторонах площадки (комнат), отмечают линиями два дома. Расстояние между домами 12-15 м. Играющие располагаются в одном доме. Воспитатель выделяет двух водящих, которые встают посередине площадке, между домами, лицом к детям. Один из них Мороз – Красный нос и другой – Мороз – Синий нос. По сигналу воспитателя оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз - Красный нос,

Я Мороз - Синий нос.

Кто из вас решиться

В путь - дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на другой стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до конца перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают, кого они заморозили, после чего дети присоединяются к

остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза. Затем назначаются новые водящие, и игра возобновляется.

Варианты игры. После окончания перебежки дети, которых заморозили, продолжают стоять. При повторении перебежек играющие, пробегая мимо, могут коснуться рукой и выручить их. Те присоединяются к бегущим; но если один из Морозов сделает это раньше, то замороженный остается на месте.

Горелки

Играющие строятся в колонну парами, впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий встает на эту линию. Все дети говорят:

Гори - гори ясно
Чтобы не погасло
Глянь на небо
Птички летят
Колокольчики звенят!

После слова «звенят» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, один слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать из пары раньше, чем дети успели встретиться и соединить руки. Если это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару, и встает впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить. Число участвующих не должно превышать 15-17 человек, иначе детям придется долго стоять без движений.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В не круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них хитрая лиса – не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, и поднимает руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, т.е. того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймала 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!». Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

Пустое место

Играющий становится в круг. Один – вне круга – водящий. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и тем вызывает его бежать

наперегонки. По сигналу «беги!» один бежит влево, а другой – вправо, каждый старается быстрее оббежать круг и раньше другого занять пустое место. Оставшийся без места водит, и игра начинается снова.

Правила игры. Водящий должен вызывать каждый раз нового играющего.

Бездомный заяц

Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы, чертят себе кружочки и каждый встает в свой – это дом зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник может поймать его. Как только охотник поймал зайца, они меняются ролями.

Вариант игры. Вместо начерченного круга дом образуют 4-5 детей, взявшиеся за руки. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей образующих круг меняется с зайцем местом, стоящим внутри круга. Игра возобновляется снова и повторяется 4-5 раз с тем, что бы все дети побывали в роли зайца.

15.5 Игры с прыжками

Волк во рву

По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-100 см одна от другой – это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на расстоянии одного-двух шагов от нее очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. Все козы располагаются в доме, а волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Козы, на луг!» козы бегут противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем воспитатель говорит «Козы, домой!». Козы перебегают на другую сторону площадки – в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

Вариант игры. Во рву находится не один, а два волка. Чертятся два рва (расстояние между ними 3-4м) в каждом – по одному волку.

Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель, он держит в руках веревку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают, вверх стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Воробьи и кошка

На земле чертится круг диаметром 3-4 м. Один из детей – кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу воспитатель прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из игры, а только запоминать. В заключении игры отметить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

Правила игры. Кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают на двух ногах; если кто-либо из них пробежал через круг она считается пойманным.

15.6 Игры с метанием и ловлей

Передай мяч

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося следующие слова:

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? - Я.

На каждое слово дети передают мяч; у кого на «Я» окажется в руках мяч, выходит на середину и говорит: « раз, два, три, беги!». После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3 детей, все снова встают в круг и игра повторяется.

Мяч в воздухе

Все играющие, кроме одного, становятся в круг и свое место обозначают кружочком или камешком, палочкой. Один встает в центре круга, высоко над собой бросает мяч, называя имя того ребенка, кто должен ловить, и бежит на его место. Вызванный ребенок быстро бежит к центру круга и старается поймать мяч на лету. Если ему это удастся, он, в свою очередь, бросает мяч вверх и называет имя другого ребенка. Но если он не поймал мяча, то должен быстро поднять мяч с земли, крикнуть: «Стой!» и запятнать одного из играющих, которые разбегаются в случае падения мяча. Тот, в кого попал мячом водящий, идет на середину бросать мяч, а водящий – на его место в кругу. Если водящий не попал, он снова идет в середину круга и бросает мяч вверх.

15.7 Упражнения и игры со скакалкой

Упражнения со скакалкой, не требующие специальных площадок и оборудования, имеют большое значение для физического развития и укрепления здоровья детей. Кроме развития костно-мышечной системы, также оказывает укрепляющее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вырабатывает лёгкость движений, чувство ритма и выносливости.

Упражнения со скакалкой необходимо включить в обязательную программу обучения, как и "школу мяча", начиная с детских садов.

Различают прыжки через короткую и длинную скакалку.

Короткую скакалку индивидуально подбирают для ребенка, определяя ее длину следующим образом: зажав концы скакалки в кулачки, ребенок наступает ногами на скакалку, а потом, согнутыми в локтевых суставах руками, доводит скакалку до уровня плеч. Длинная скакалка не должна быть легкой: ее толщина составляет 10-12 мм, а длина - 4-6 м.

Прыжки со скакалкой выделены отдельно в методичке обучения основным видам движения в разделе "Прыжки", являясь наиболее распространенным видом среди детей.

При обучении прыжкам с короткой скакалкой нужно учитывать сложности в начале обучения. Ребенку необходимо освоить согласованность движений: круговые - руками и вертикальные - ногами. Овладев этими навыками, ребенок может переходить к усложнению прыжков: прыгать на месте или с продвижением вперед, вращая скакалку кистями и предплечьями рук. Плечи при этом не двигаются.

При обучении прыжкам с короткой скакалкой нужно учитывать сложности в начале обучения. Ребенку необходимо освоить согласованность движений: круговые - руками и вертикальные - ногами. Овладев этими навыками, ребенок может переходить к усложнению прыжков: прыгать на месте или с продвижением вперед, вращая скакалку кистями и предплечьями рук. Плечи при этом не двигаются.

Комплекс упражнений с короткой скакалкой в период обучения

1. Обучение перешагиванию и перепрыгиванию через неподвижную скакалку, касающуюся пола или земли:

- ребенок держит скакалку перед собой и делает через нее шаг (начиная с правой или левой ноги).

Когда скакалка оказывается сзади, он вращательным движением рук перекидывает ее через голову и вновь перешагивает через нее;

-То же, но ребёнок перепрыгивает через неё на двух ногах. Упражнения повторяю 10-15 раз, доводя движение автоматизма.

2. Обучение ребенка перешагивать и перепрыгивать через качающиеся скакалку, находящееся на уровне 2-5 см от пола или земли:

ребёнок держит перед собой скакалку перешагивает через неё вперед, а потом назад;

-то же, но ребёнок перепрыгивает через скакалку вперед-назад. Упражнение повторяется 10-15 раз.

3. Обучение перешагивание и перепрыгивание через неподвижную скакалку с разбега: -ребёнок прыгает 3-4 шага, держа в руках скакалку, находящуюся сзади, останавливается, перебрасывают ее через голову, чтобы скакалка была неподвижна перед ним на полу или на земле, а затем перешагивать через неё.

-тоже, но ребёнок перепрыгивает через скакалку на двух ногах. Упражнение повторяется по 6-10 раз.

4. Обучение прыжкам со скакалкой:

-прыжки через вращающуюся скакалку, отталкиваясь одновременно обоими слегка согнутыми в коленях ногами;

- прыгать через вращающуюся скакалку перепрыгивая с одной ноги на другую;

- то же упражнение, но с подскоками на двух ногах между прыжками.

По мере освоения прыжков увеличивается скорость вращения скакалке.

Упражнения повторяются в течение 1-2 минут.

5. Обучение бегу со скакалкой:

вращая скакалку кистями рук, ребёнок продвигается вперёд, перепрыгивая через скакалку то одной, то другой ногой.

Упражнения проводят в течение 1-2 минут

Комплекс упражнений с длинной скакалкой в период обучения

Длинную скакалку вращают двое детей или один конец привязывают в вертикальной стойке, а второй вращается ребёнком, пока другие дети совершают прыжки.

Обучение прыжкам через длинную скакалку проводится примерно в том же порядке, что и через короткую:

1. Перешагивание и перепрыгивание через неподвижную скакалку, находящуюся на уровне 2-5 см над уровнем пола или земли:

-ребёнок перешагивает вперёд и назад через скакалку

-ребёнок перепрыгивает вперёд и назад через скакалку

-ребёнок продвигается 3-4 шага до скакалки, а затем перешагивать через скакалку вперед и назад;

- ребенок пробегает 3-4 шага до скакалки и перепрыгивает с одной ноги на другую в обе стороны.

Каждое упражнение проводится по 6-10 раз.

2. Перепрыгивание и перешагивание через мерно качающуюся скакалку на уровне 2-5 см над полом или землёй:

Ребёнок перешагивает через качающуюся скакалку вперед и назад

Ребёнок перепрыгивает вперёд и назад

ребёнок с разбега в 3-4 шага перепрыгивает через скакалку вперёд-назад.

Упражнения повторяются по 6-10 раз.

3. Пробегание под скакалкой - длина скакалки равномерно вращается, не касаясь земли, назад по отношению к ребёнку (от затылка к пяткам). Задача ребёнка - пробежать вслед за скакалкой, как бы догоняет ее, когда она поднимается в верх.

Упражнения повторяются 6-10 раз.

Прыжки - ребёнок вбегает под равномерно вращающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через неё и выбегает.

Упражнения повторяются по 6-10 раз.

"Кто дальше ?.."

("Кто быстрее?..")

Цель игры: освоением ребенка бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2-4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку каждый шаг, а по второму сигналу (через 1-1,5 минуты) останавливаются.

Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Варианты игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-3 м. (в зависимости от возраста и умения детей): линия старта и финиша.

У линии старта стоят 2-4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

"Кто больше?.."

Цель игры: обучение прыжкам через короткую скакалку на двух ногах.

Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах, а воспитатель читает прыжки до первой ошибки. При хорошей подготовке детей воспитатель считает число прыжков за единицу времени (1-1,5 минуты).

Кроме количества прыжков, воспитатель оценивает качество прыжков.

"Имена"

Цель игры: одновременно с прыжками через скакалку развитие внимательности ребенка.

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: "Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша... и т.д."

Или: "Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т.д."

Побеждают ребенок, назвавший больше имён без повторений.

Варианты игры: число имён мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинки или повторений имени игрок выбывает из дальнейшей игры. Воспитатель определяет победителя игры.

Карусель

Одна из самых известных игр. Игроки образуют круг, в его центре – водящий, у которого и находятся прыгалки. Водящий начинает вращать прыгалки так, чтобы они скользили по земле. Получается, что прыгалки делают круг. Задача игроков подпрыгнуть в нужный момент, чтобы их не задело по ногам. Во время игры водящий ускоряет темп, так что игрокам нужно быть очень внимательными, чтобы не задеть прыгалки - иначе придется выходить из игры.

Шаг за шагом

Первый шаг – делаем 10 обычных прыжков через скакалку

Второй шаг – делаем 9 прыжков, меняя ноги (один прыжок на правой, второй на левой ноге и так далее)

Третий шаг – делаем 8 прыжков на правой ноге

Четвертый шаг – делаем 7 прыжков на левой ноге

Пятый шаг – делаем 6 обычных прыжков, но скакалку крутим назад

Шестой шаг – делаем 5 прыжков попеременно то на правой, то на левой ноге, а скакалку крутим назад

Седьмой шаг – делаем 4 прыжка, во время которого скрещиваем руки (получается, что мы прыгаем через петлю)

Восьмой шаг – делаем 3 прыжка, при этом ноги скрещиваем

Девятый шаг – делаем 2 прыжка на левой ноге, при этом скакалку крутим назад

Десятый шаг – делаем 1 прыжок: подпрыгиваем и успеваем прокрутить скакалку два раза.

Десяточка

Игра подходит для любого количества детей, но им нужноделиться на группы по четыре человека.

Вся игра состоит из этапов, которые должен пройти каждый игрок. Если скакалка зацепится за голову, либо ногу игрока – это считается ошибкой. Если один из игроков ошибается, его место занимает следующий.

Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Побеждает тот участник, который первым финиширует.

Часы

Эта игра способствует развитию внимания и выносливости. Играть могут от 10 до 15 человек.

Нужно заранее выбрать двоих игроков, которые натягивают скакалку и вертят ее.

Все участники выстраиваются в очередь и произносят хором: «Тик-так, тик-так». А

скакалка вертится под этот ритм. Суть игры заключается в том, что к скакалке подходит первый игрок и прыгает через нее один раз. Далее встает в конец очереди. Подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

Если игрок ошибается при счете, либо сбивается, меняется местом с одним из участников, который вертит скакалку. Счет начинается сначала.

Самый гибкий

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость. Нужно выбрать два игрока, которые должны натянуть между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

15.8 Спортивные игры для дошкольников.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

16. АЭРОБИКА

Каждый преподаватель, занимающийся с детьми (а это могут быть и папа, и мама, и воспитатель детского сада) должен придумывать десятки игр во время занятий с ребятами. Ребенку не скажешь монотонным голосом: встань, сядь, прогнись, подпрыгни, сделай это 16 раз, а это 32, поскольку упражнение очень полезно для мышц шеи... Ему хочется, чтобы было весело и интересно.

Сегодня во время нашего занятия мы научим ходить, прыгать и танцевать красивую и милую куклу. Ее только что привезли из магазина, и поэтому она пока ничего не умеет делать. Пока она очень грустная, и ее надо обязательно развеселить, научить двигаться и танцевать, и тогда Полина станет как настоящая маленькая девочка. Вот этим мы и займемся. Запомните, кукла еще ничего не умеет, ручки, ножки, спинка у нее совершенно прямые, ничего не гнется.

Упражнение 1. Сначала научим, двигайся ручки. И. п. — ножки вместе, носочки врозь, ручки по бокам совершенно прямые. На счет 1 поднимаем ручки, на счет 2 — исходное положение. Сначала ручки поднимаем не очень высоко, а потом все выше и выше.

Упражнение 2. И. п. — ножки вместе, ручки прямые, вытянуты перед собой на уровне груди. На счет 1 делаем крестообразное движение руками, правая внизу, левая вверх; на счет 2, наоборот, левая внизу, правая вверх. Не забывайте, ручки прямые, Полина еще не умеет их сгибать.

Упражнение 3. Ручки уже умеют двигаться, а пальчики нет. И. п. — ножки вместе, носочки врозь, ручки разведены в стороны на уровне плеч. На счет 1 сжимаем пальчики, на счет 2 разжимаем.

Упражнение 4. И. п. — ножки вместе, ручки прямые вдоль туловища, спинка прямая. Надо научить куклу двигать головкой. На счет 1 головка наклонилась к правому плечу, на счет 2 — исходное положение; на счет 3 - головка наклонилась к левому плечу, на счет 4 — исходное положение.

Упражнение 5. Теперь надо научить куклу гнуть колени. И. п. — ножки на ширине плеч, носочки разведены чуть в стороны. На счет 1 делаем небольшое приседание, на счет 2 — исходное положение.

Упражнение 6. Наша кукла все больше и больше оживает, становится похожей на настоящую живую девочку. А поскольку, как и все девочки ее возраста, она очень любопытна, ей надоело смотреть все время прямо перед собой и захотелось узнать, что делается у нее за спиной. Полина пытается оглянуться. И. п. — ножки вместе, носочки врозь, ручки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. На счет 1 оборачиваемся назад, смотрим, что у нас за спиной, при этом чуть приседаем; на счет 2 — исходное положение. На счет 3 — поворот в другую сторону, не забыли присесть; на счет 3- исходное положение.

Упражнение 7. А теперь научим куклу наклоняться. И. п. — ножки на ширине плеч, ручки разведены в стороны. На счет 1—2 — наклон туловища вперед, головка смотрит прямо; на счет 3—4 — исходное положение. А теперь на счет 1—4 снова

наклонимся вперед и постараемся подбородком достать колени; на счет 5—8 выпрямляемся. Ножки стараемся не гнуть.

Упражнение 8. Настала пора научиться кукле наклоняться в стороны. И. п. — ножки на ширине плеч, ручки согнуты в локтях, ладонки у плеч. На счет 1—2 — наклон вправо, на счет 3—4 — исходное положение; на счет 5—6 — наклон влево, на счет 7—8 выпрямились. А сейчас сделаем наклоны в два раза быстрее. На счет 1 — наклон вправо, на счет 2 выпрямились; на счет 3 — наклон влево, на счет 4 — исходное положение.

Упражнение 9. Учим Полину поднимать ножки, ведь ей хочется научиться танцевать... И. п. — ножки на ширине плеч, ручки согнуты в локтях, пальчики смотрят вверх. На счет 1—2 делаем легкое приседание на левой ножке, разворачиваемся корпусом чуть вправо, поднимаем прямую правую ножку вверх; на счет 3—4 — исходное положение. На счет 5—6 делаем поворот влево, поднимаем левую ножку вверх, следим за тем, чтобы коленка не сгибалась; на счет 7—8 — исходное положение. Запомните, чем выше вы будете поднимать ножки, тем быстрее кукла научится танцевать!

Упражнение 10. Полина хочет подрасти, стать выше всех. И. п. — ножки на ширине плеч, ручки согнуты в локтях, пальчики смотрят вверх. На счет 1—2 резко поднимаем ручки, встаем на носочки, тянемся высоко вверх; на счет 3—4 — исходное положение.

Ну, теперь наша кукла, кажется, совсем ожила, можно и попрыгать. Правда, Полина еще только учится прыгать, и поэтому сначала только чуть-чуть отрывается от земли, прыгает почти с» прямыми ножками, но постепенно все выше и выше.

Наконец кукла танцует, прыгает как настоящая девочка. Танцуйте!

Но вот Полина остановилась, замерла, подняла ручки вверх, потом уронила их — устали ручки, и спинка устала, кукла нагнулась, расслабилась; ножки тоже устали, кукла садится на пол, чтобы ножки отдохнули. Ну что ж, пусть кукла немного отдохнет, только не забудьте, сидеть надо на теплом коврикe, а то ведь Полина может простудиться.

Упражнение 11. И.п. – сидим на полу, ножки разведены в стороны, ручками упираться сзади себя. На счет 1- носочки на себя; на счет 2 носочки вытягиваем. Сделаем так несколько раз, а затем повторим упражнение на каждый счет.

Упражнение 12. И. п. — сидим на полу, ножки и ручки разведены в стороны. На счет 1—2 делаем наклон в сторону, стараясь правым ушком достать левую коленку; на счет 3—4 — исходное положение. На счет 5—6 — левым ушком достаем правую коленку; на счет 7—8 — исходное положение.

Упражнение 13. И. п. — как и в упражнении 12, На счет 1—2 пытаемся перед собой достать подбородком пол; на счет 3—4 выпрямляемся. Ножки стараемся не гнуть!

Упражнение 14. И. п. — как и в упражнении 12. Наша кукла хоть и устала, но все равно хочет танцевать. Поэтому она решила попробовать делать это сидя. На счет 1—2 прямую правую ножку поднимаем вверх, на счет 3—4 опускаем; на счет 5—6

поднимаем вверх левую ножку, на счет 7—8 — исходное положение/Ручками пола не касаемся!

Упражнение 15. Сидим на полу, ножки разведены в стороны, ручки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. На каждый счет делаем четыре «шага» вперед на ягодицах, помогая себе ножками, а затем четыре «шага» назад;

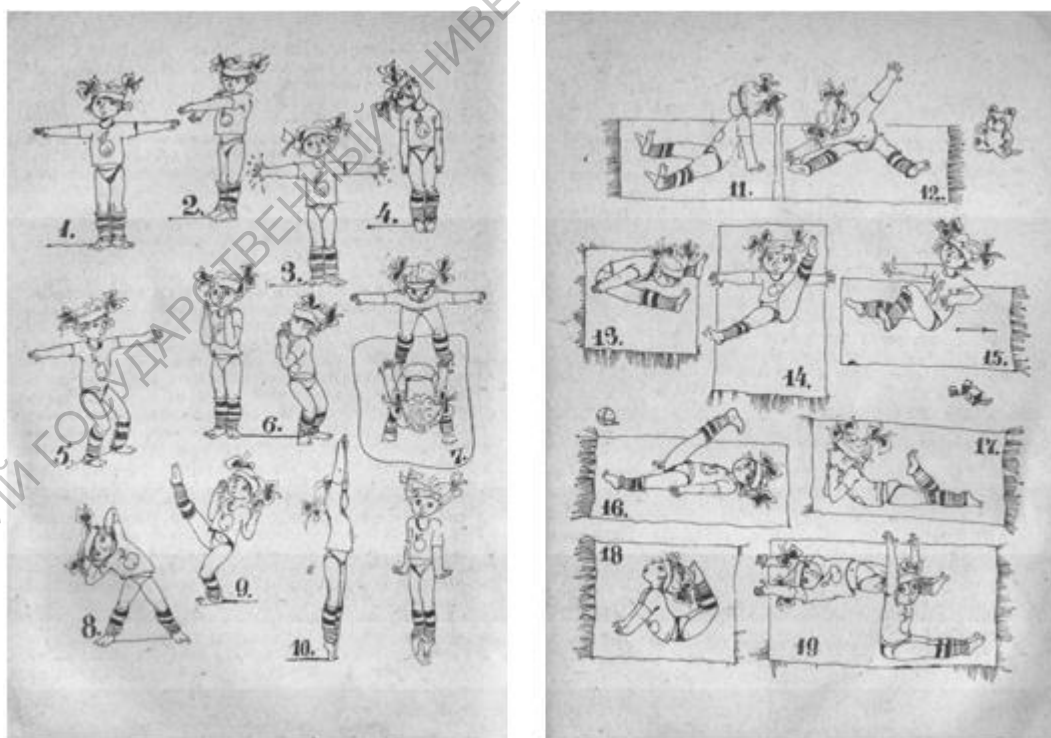
Упражнение 16. Кукла легла на пол, а ножки все равно хотят танцевать. И. п. — лечь на спину, ручки протянуть вдоль туловища, ножки развести в стороны. На счет 1—2 поднимаем вверх прямую правую ножку, носочек на себя, на счет 3—4 — исходное положение; на счет 5—6 поднимаем прямую левую ножку, на счет 7—8 опускаем.

Упражнение 17. А теперь кукла перевернулась на животик и на каждый счет поболтала ножками.

Упражнение 18. Посмотрим, гибкая ли наша Полина. Лежа на животике, на счет 1—4 попробуем сильно прогнуться и ножками достать затылок, сделать «колечко»; на счет 5—8 мягко разогнулись, приняли исходное положение.

Упражнение 19. Снова кукла перевернулась на спинку, И. п. — прямые ручки протянуты назад, ножки вместе. На счет 1—4 кукла пытается встать, поднимает прямую спинку, садится; на счет 5—8 —* исходное положение. Ручками не помогаем!

Все! Полина вскочила и снова прыгает, танцует, скачет как настоящая девочка!



Детский Джоггинг

А теперь нас всех приглашают на праздник в зоопарк. И даже не в сам зоопарк, где живут серьезные, взрослые, воспитанные звери: медведи, слоны, крокодилы. Нет, мы посетим зоопарковский детский сад. Не удивляйтесь, в зоопарке тоже есть свой детский садик, не все же зверята сидят дома с бабушками.

Нам с вами повезло, мы попали сюда на утренник. Зверята танцуют, скачут, прыгают, у них весело играет музыка, они приглашают нас веселиться вместе с ними.

Упражнение 1. Сначала попрыгаем вместе с непоседливыми и веселыми марьяшками. Они, сцепив ручки, прыгают с одной ножки на другую.

Упражнение 2. А теперь к нам выскочили зайчата, они еще робкие, лапки поджали к груди, но им тоже весело, они высоко скачут на двух своих ножках.

Упражнение 3. А вот появились лягушата. На счет 1 они сжались в комочек, сидят на корточках, ладошки прижаты к полу; на счет 2 высоко подпрыгнули вверх.

Упражнение 4. Хитрые лисята сначала не прыгают, а сложили за спиной ручки и деликатно крутят хвостиками, но и они не выдержали и стали прыгать на двух ножках влево-вправо, влево-вправо...

Упражнение 5. Маленькие цапельки прыгают на одной ножке, а потом на другой.

Упражнение 6. Пингвиненок пытается прыгать на одних носочках, ножки у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, но даже и на носочках он прыгает высоко-высоко.

Упражнение 7. Веселятся маленькие лошадки — жеребята, скачут на месте, высоко поднимают колени, скачут по кругу.

Упражнение 8. А вот вышел мишка. Он переваливается с одного бока на другой, смешно

и неуклюже пытается прыгать с одной ножки на другую, но в конце концов и у него все получается.

Упражнение 9. Прилетели маленькие утята. Они решили научить нас своему танцу. На счет 1—4 сжимаем и разжимаем ладошки, ручки при этом согнуты, локти прижаты к туловищу; на счет 5—8 четыре раза отводим локти от туловища и прижимаем их к нему. На счет 1—4 вертим хвостиком; на счет 5—8 четыре раза хлопаем в ладоши. На этом танце, в котором приняли участие все зверята, наш праздник и закончился. В следующий раз мы обязательно опять потанцуем.



17. «ЙОГА» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

Специалисты считают, что йога «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут полезны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, для нормального развития в возрасте между 5—10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны. В этот период не следует перегружать дыхательную систему ребенка, нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Упражнения предназначаются главным образом для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста.

Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения;

5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей:

подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Как строить занятия с детьми

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-20 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

В процессе обучения йоге важная роль отводится инструктору, который непременно должен разбираться во всех особенностях детского восприятия и хорошо чувствовать настроения и потребности растущих "организмов". Дети от природы непосредственны, подвижны и любознательны. Они открыты для всего нового и обладают неистощимой энергией. Задача опытного инструктора – направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

Организационное обеспечение: коврики, музыка для релаксации, магнитофон, проектор. В течение занятия сопровождается тихая, спокойная музыка. Разминочные и согревающие упражнения

Игровые асаны для детей

1.Игра-медитация «Жизнь леса».

Инструктор: давайте представим себе в лесу ранним утром. Вошло солнце, просыпаются обитатели леса и начинают свое путешествие среди деревьев и травинок.

И. п. – о. с., 1-2 руки через стороны вверх; 3-4 – движение пальцами; 5-6 – и. п. (Руки плавно поднимаются вверх и вниз).

2. «Звери просыпаются». И. п. – сидя на пятках, руки сложены на полу, подбородок на руки. (спинка округлена). 1- руки вперед, потянуться; 2- руки вверх, выпрямиться.

3. «Ёжик спрятался». И. п. - упор на колени и согнутые руки в локтях. 1-4- частые ползковые движения вперед; 5-6 – лечь на правый (левый) бок; 7-8- обхват согнутые колени двумя руками и подтянуты к груди (с группироваться).

Во время выполнения таких упражнений корригируются все искривления при первой степени сколиоза. Укрепляются мышцы спины, развивается подвижность позвоночника.

Упражнения на растяжку

4. «Бабочка». И. п. – сидя, захват руками сложенные подошвы стопы, колени в стороны, спинка прямая. (Движения бедрами напоминает взмахи крыльев бабочки).

Инструктор: каждая бабочка летит к своему цветку, приземляется на цветок и нюхает аромат цветка. 1-2 - наклон туловища вперед- вдох; 3-4- выпрямлять туловище, опрокидывать голову чуть назад – выдох.

5. «Стрекоза». И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять ноги вверх; 3-8- развести прямые ноги в стороны (махи крыльями). (Руки не отрывать от пола, носочки оттянуты).

Асаны (йоговские позы, имитирующие позы животных либо предметов)

6. Поза «Кобры». И. п. – лежа на животе, упор ладонями о пол на уровне плеч, руки прижаты к туловищу, локти направлены вверх, ноги сзади вместе, лоб на полу. На вдохе медленно, грациозно поднять голову, грудную клетку. Подключая руки, поднимаются от пола локти и верхняя часть туловища.

Паховая часть остается на полу. Плечи отведены назад- вниз. Шея вытягивается вперед, голова слегка запрокидывается. (Упражнение выполнять 2 раза без задержек, а на третий раз задерживаться в позе 10-20 с, дыхание свободное. Это поза выпрямляет верхнюю часть позвоночника, развивает грудную клетку).

7. «Полумост».

Инструктор: Представьте, что течет река и надо построить мост.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и стопы на пол ближе к ягодицам. Стопы находятся параллельно друг другу, колени расположены на одной линии с пальцами стоп. Поднять таз вверх, руками захватить щиколотки. Опираясь на плечи, поднять таз как можно выше. Сохранить такое положение до 30с.

(Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передние части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку).

Дыхательные упражнения выполняются после каждой 2-3 асанов.

Пранаямы (дыхательные упражнения)

«Вкусный горячий чай». И. п. –стоя на одной ноге, правая (левая) согнута в коленях. Руки вверх соединены «домиком». Производиться последовательные движения.

Инструктор: представьте, что это дерево, а на дереве – пчелы, у пчел- мед. Будем пить чай с медом. Ноги врозь, руки в стороны.1-2- Наклон вправо

(влево) – наливаем чай.(колени при наклоне не сгибать, руками при наклоне тянемся до пола). 3-4- руки перед собой, ладонки соединены, - чай вкусный, ароматный, но горячий - вдох и выдох.

8. Поза «Экскаватор».

Инструктор: давайте попробуем превратиться «в экскаватор». И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов. (Для мышц спины, живота, ног, развивает гибкости).

9.Поза «Ракета».

Инструктор: Сейчас мы будем готовить ракету к полету. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один –пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. (Для мышц рук, спины, живота, ног, развивает координацию).

Пранаямы (дыхательное упражнение)

«Собираем усталость». И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вниз к носочкам. Руками, снизу- вверх, собираем усталость – вдох. (Руки скользят снизу -вверх по телу). Поднимая руки вверх -усталость положили в мешок (ладони соединили). Выбрасываем усталость со звуком «ха-а-а!»- выдох. (Руки выносятся вперед - вниз).

Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.

10. «Насос и надувная кукла» (в парах).

Один лежит расслабленно на ковре «надувная кукла» из которой выпущен воздух. Другой «накачивает» «куклу» насосом, ритмично наклоняясь вперед и произнося звук [с] на выдохе. «Кукла» постепенно «наполняется воздухом», ее части тела распрямляются, напрягаются. Она снова «сдувается». Затем меняются ролями.

11. «Снежная баба». И. п. – сидя на корточки, имитация руками «лепим снежный комочек». Постепенно, имитируя лепку руками встаем, проговаривая: «Лепим, лепим – станет большая, пребольшая снежная баба», - руки вверх. «Приходит весна и снежная баба растаяла» - медленно отпускаются руки, присесть и лечь на пол. Руки, ноги вытянуты и расслаблены, глаза закрыты.

Релаксация (расслабление)

12. «Сытный, довольный крокодил». И.п. – лежа на животе. Ладонка правой руки на пол перед головой. Левая ладонка- на правую. Одна нога вытянута прямо, другая подтянута к животу. «Крокодилы недавно поели и

хотят отдохнуть. Распластались на песочке. Погода замечательная, солнечная, рядом шумит река, поют птицы. Легкий, приятный ветерок обдувает». Слышны шум воды и пение птиц (3 мин). Сделать глубокий вдох, подтянутся руками вперед, лечь на бок, медленно подтягивая колени к животу, помогая руками встать. Сесть на пятки, спинки выпрямить, руки на колени.

13. «Пожелание». И. п. – сидя на пятки, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны. Ладони соединим рядом сидящими. Мысленно повторяем за инструктором: «Мир, добро, любовь всем кто справа от меня. Мир, добро, любовь всем кто слева от меня. Мир, добро, любовь всем кто впереди меня. Мир, добро, любовь кто сзади меня».

14.«Черепаша»

А большая черепаха

В панцирь спряталась от страха.

Брюшные мускулы тонизируются и становятся более гибкими. Асана улучшает качество дыхания, увеличивает вместимость легких, помогает при астме.

Благотворно действует на органы пищеварения.

15.«Лягушата»

Как забавно для ребят

Превратиться в лягушат.

Мы по цвету как трава,

Громко квакаем ква-ква!

Благодаря давлению рук на стопы формируется правильный подъем и излечивается плоскостопие. Поза укрепляет лодыжки и помогает при растяжении связок в этой области.

16.«Верблюд»

Это что за чудо-юдо?

Превратились мы в верблюда.

Горб его такой большой —

Гордо высится горой.

Уштрасана вытягивает и тонизирует весь позвоночник, исправляет сутулые плечи, стимулирует циркуляцию крови, развивает чувство равновесия.

17.Повороты туловища

А затем сыграем в прятки

Где вы, где вы, наши пятки?

Будем корпусом вращать,

Чтобы пятки отыскать.

Улучшает кровоснабжение позвоночника и избавляет от болей в спине.

Физическое развитие ребенка с малолетства не только укрепляет здоровье и закладывает правильную осанку, но и развивает логическое мышление и

воображение. Полезность очевидна — опорно-двигательный аппарат малыша, мышцы, в т.ч. сердечная, и связки укрепляются, также как иммунитет и нервная система, к тому же ребенок постоянно находится в тонусе, что снимает проблемы со сном и поднимает настроение.

Конечно, это не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических : упражнений (поз), навеянных системой йогов и адаптированных для детей. В отличие от «настоящей» йоги эти упражнения не обязательно выполнять все за один раз, а заниматься можно в любое время суток.

18.«Мертвая» поза. Лечь на спину, вытянуться, ноги слегка раздвинуть, руки положить вдоль тела, ладони открыты вверх. Спина прямая. Мысленно расслабить каждую мышцу от кончиков пальцев ног до затылка. Подбородок опущен, но рот закрыт.

Это упражнение рекомендуется выполнять с 3—4 лет (можно раньше). Лежать необходимо на твердой поверхности, только тогда положение позвоночника будет правильным. В этой позе позвоночник находится в состоянии полного покоя, его кровоснабжение оптимально, улучшается питание головного и спинного мозга и всех систем организма. Снимается напряжение, накапливается энергия. Оставаться в этой позе можно в среднем _ минут.

19.«Поза плода». Сесть, поджав под себя ноги подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки « » тянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Мышцы расслабиться (рис. 215).

Эту позу можно делать с 3—4 лет. В результате сдавливания органов брюшной полости и их конечностей происходит перераспределение крови, вследствие чего улучшается кровоснабжение всего позвоночника.

Эта поза способствует также повышению защитных сил организма, улучшению зрения, нормализации психических реакций. Находиться в этой позе можно в течение 2 минут.

20.Простое потягивание. Стойка свободная, ноги слегка раздвинуты, руки опущены, спина прямая, глаза смотрят вперед. Переплести пальцы, поднять руки над головой, вывернуть кисти ладонями вверх, сильно потянуться и задержаться на несколько секунд.

Это упражнение рекомендуется детям с 4—5 лет, оно выполняется в любое время дня в течение 3—5 минут.

21.«Поза льва». Сесть удобно, выпрямив спину; сидеть, либо поджав ноги под себя, либо на скрещенных ногах, либо на стуле. Резким движением головы выдвинуть язык вперед и вниз, расширить глаза, напрягая все мышцы вокруг глаз, и сильно вытянуть пальцы вперед (рис. 216). Выдержать позу в течение 5 секунд и медленно выйти из этого положения. Повторить 3 раза.

Эта поза рекомендуется с 3 лет (можно и раньше). Упражнение улучшает кровоснабжение носоглотки. Это хорошая профилактика тонзиллитов, ОРЗ, ангины и т. п.

22.Вытягивание рук и ног. Поднять правую ногу назад и ухватить ее правой рукой. Вытянуть левую руку вверх и слегка назад; выгнуть корпус. Повторить упражнение 2 раза, затем переменить положение, взяв левой рукой левую ногу и подняв правую руку. Можно ежедневно в течение 3—5 минут выполнять детям 5—6 лет. Особенно хорошо делать это упражнение на свежем воздухе. Эти позы развивают ловкость, координацию движений, чувство равновесия.

23«Дерево». Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге: при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается в бедро левой. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы ладони соприкоснулись на темени. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Сменить положение ног и повторить упражнение 2 раза. Эту позу рекомендуется делать с 5—6 лет. Она способствует повышению концентрации, внимания, а также развитию вестибулярного аппарата. При её выполнении снимается нервное возбуждение.

24.«Кобра». Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, и медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении на 10 секунд, затем, медленно выдыхая, возвратиться в исходное положение. Отдохнуть и повторить упражнение 2 раза. Эту позу можно выполнять в любом возрасте. Она способствует правильному формированию грудного отдела позвоночника, органов дыхания и носоглотки, улучшает зрение, слух, внимание; снимает нервное возбуждение.

25.«Натянутый лук». Лечь на пол на живот, руки ноль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень.левой рукой захватить и удерживать левую голень и сделать полный выдох.

Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до десяти. Медленно опуститься на пол. Повторить еще 2 раза. Выполнение этого упражнения требует некоторой тренировки. Ребенок сможет выполнить эту позу с 4—5 лет, в результате чего у него улучшится гибкость позвоночника, нормализуется работа органов грудной и брюшной полости, а также носоглотки, улучшится зрение.

26. «Плуг». Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову, делать выдох по мере сокращения брюшных мышц. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущения дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в исходное положение, с опорой на руки. Эта: и рекомендуется детям с 5—6 лет для улучшения кровоснабжения головного м; улучшения памяти, внимания, зрения, дыхания.

27.«Поза кузнечика». Лечь на коврик на живот, вытянуться, руки положить вдоль туловища, кисти сжать в кулаки у бедер. Крепко упираясь кулаками, поднять выпрямленную правую ногу и удерживать ее в таком положении. Медленно

опустить правую ногу и поднять левую. Сильно упираясь кулаками в пол, поднять обе ноги, удерживая их прямыми. Медленно опустить ноги, задержав движение на несколько секунд, когда ноги почти коснутся пола. Полностью расслабиться.

Выполнение этой позы, нормализующей работу органов брюшной полости и таза и улучшающей их кровоснабжение, рекомендуется с 4—5 лет.

28. Стойка на плечах. Лечь на спину, вытянуться, руки вдоль туловища ладонями вниз. Используя руки, как рычаги, медленно поднять ноги вверх — доведя их за голову. Упереть руки в спину. Основной упор — на плечи, подбородок упирается в грудь. Согнуть ноги и опустить прямые руки на пол. Плавно опустить торс, выпрямить ноги и медленно опустить их на пол.

Ребенок сможет выполнять эту позу с 5—6 лет; поза гармонизирует : развитие и координацию всех функций организма, стабилизирует вестибулярный аппарат, нормализует все системы организма.

18. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Первое занятие плаванием проводится на глубине немного выше коленей для всех детей, второе и третье — на глубине до пояса, а на последующих занятиях глубина зависит от степени освоения занимающимися учебного материала. Если занятия проводятся в бассейне с покатым дном или террасного типа, то эту проблему дети решают самостоятельно и довольно быстро — каждый расположится там, где ему наиболее удобно.

Первые занятия должны быть менее продолжительными — по 5—15 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность занятия зависит только от стажа занятий плаванием; после 4—5 занятий она стабилизируется и доводится до общепринятой нормы. Физическая нагрузка от занятия к занятию должна постепенно увеличиваться; на каждом из них пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное ее снижение.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части. Занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение

основной задачи занятия, подчинены ей. Например, основная задача занятия — изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений — координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками является занятие с разной продолжительностью в зависимости от возрастной группы:

Младшая группа (2-4 года) - 10 – 15 мин

Средняя группа (4-5 года) - 15-20 мин

Старшая группа (5-6 лет) - 20-25 мин

Подготовительная группа (6-7 лет) - 25-30 мин

Подготовительная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

В детских садах (особенно в начальный период обучения) педагог находится в воде и оттуда руководит занятием: подает команды, следует во главе строя, указывая голосом и жестами направление движения и его смену; поощряет проявления инициативы и самостоятельности; чередует направляющих; останавливает шалунов и подбадривает робких малышей; постоянно выявляет детей, способных стать лидерами.

В ходе занятий плаванием с ребятами дошкольного возраста могут использоваться следующие виды занятий: учебный, учебно-игровой, игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный. Учебное занятие посвящается исследованию нового материала. К примеру, на одном из первых уроков дети осуществляют ходьбу на маленькой глубине в разных построениях и разнообразными методами: в шеренгах. «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы – левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом дальнейшем занятии уместно воспроизводить материал прошлого для его закрепления. Учебно-игровое занятие подразумевает изучение новых упражнений и их дальнейшее усовершенствование в игре либо игровой форме или же усовершенствование материала предыдущего занятия. На занятии исследуются новые упражнения либо элементы техники, затем проводится игра, включающая только что выученные упражнения, далее эти же упражнения снова изучаются в учебной форме и т. д. Подвижные игры бывают: командные дошкольники делятся на отдельные группы, и результат каждого ребенка, его

успехи в игре играют важную роль в победе группы; некомандные – дети не делятся на группы, каждый выступающий самостоятельно выполняет задания; сюжетные – построены на исполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т.д.

Обучения массового купания, возможно, осуществлять с дошкольниками в летнее время на природных водоемах, придерживаясь при этом требуемые правила. Занятия данного вида, как правило, призваны помогать закаливанию ребенка, активному развитию двигательной системы, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию прежде полученных навыков.

Место занятий плаванием в режиме дня.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы.

При включений в режим дня занятий по плаванию в него вносятся изменения.

Занятия по плаванию должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды и не позднее, чем за 1,5-2 ч до ночного сна. Наиболее целесообразно проводить занятия в следующие промежутки времени:

Утром до завтрака	с 7.30 до 8.30 ч.
После завтрака	с 9.30 до 12.30 ч.
После дневного сна	с 15.30 до 16.30 ч.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятия. Количество занятий не менее 2-х раз в неделю. Группы делят на подгруппы. Длительность занятий в разных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также от периода обучения.

В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере привыкания детей к воде, их длительность постепенно увеличивается:

1 младшая группа	от 5-10 до 15
2 младшая группа	от 8-10 до 20
средняя группа	от 15-20 до 25-30
старшая группа	от 20-25 до 30
подготовительная	от 25 до 30

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная со второй младшей группы, но некоторые начинают занятия раньше.

Этапы обучения.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безболезненно и уверенно с помощью взрослого самостоятельно передвигаться по дну, совершать простые действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды хотя бы краткое время, получают представление о

ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (10 раз).

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10-15 м в мелкой воде (по грудь), сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На последнем, четвертом этапе, продолжают усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этапов условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

- ранний и младший возраст.
- младший и средний дошкольный возраст.
- старший дошкольный возраст
- старший дошкольный и младший школьный возраст.

Такая возрастная периодизация начального обучения плаванию имеет, естественно, относительный характер. Правильно организованный процесс обучения плаванию, оказывает разнонаправленное развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательный и воспитательный эффект. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку; сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность и периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменения упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом - залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники.

Принцип наглядности при обучении плаванию - один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен,

восприятие движений в водной среде осложнено. Большое значение имеет взаимосвязь показа – с живым, образным словом - рассказом, объяснением.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Решающую роль в оформлении навыков плавания играют упражнения - это основное средство обучения.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом:

1. Разучивание движений ног:

- на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;
- в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания;
- в скольжении с опорой и без опоры с согласованием дыхания;
- плавание, совершая гребковые движения руками.

2. Разучивание движений рук.

3. Разучивание способа плавания в целом.

4. Совершенствование плавания.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации -от простого к сложному, отражая разные уровни обученности.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения -стремиться к тому, чтобы упражнения доставляли радость и удовольствие, побуждали к стремлению научиться хорошо плавать.

18.1 Игры на воде

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжений. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости в гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

Игры подбираются в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температуры воды). Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в ней. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Нужно выбрать удобное место для руководства игрой. Преподаватель постоянно наблюдает за играющими и готов в любой момент перейти на помощь.

Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятия в воде. Если игра сложная и проводится в первый раз, желательно, чтобы преподаватель принял в ней личное участие.

Все игры разделены по возрастным группам. Их использование во многом зависит от того, в каком возрасте будет начато обучение. В связи с этим можно проводить игры, предназначенные, например, для старших дошкольников, на занятиях в младших и средней группах, но в облегченном варианте.

18.2 Игры для младшего и среднего дошкольного возраста на воде

1. *Игры для ознакомления со свойствами воды.*

Цель - помочь детям освоиться в воде; приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды; познакомить с сопротивлением воды; приучить детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление; приучить детей, не держась друг за друга и, не толкаясь, передвигаться в воде в разных направлениях.

2. *Игры с погружением в воду с головой.*

Цель - научить детей не бояться брызг воды, не отворачиваться от них; учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

3. *Игры с погружением в воду и открыванием глаз.*

Цель - показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки, приучать опускать руки глубоко в воду; научить рассматривать предметы в воде; научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами; учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

18.3 Игры, для старшего дошкольного возраста на воде

1. *Игры для ознакомления со свойствами воды.*

Цель - помочь освоиться с сопротивлением в воде; способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде; учить детей свободно передвигаться в воде; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях; упражнять в выполнении гребковых движений в воде; упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

2. *Игры с погружением в воду с головой.*

Цель - приучить детей действовать согласованно, не бояться брызг; научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

19. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет детей можно начинать брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течении 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

- А) ускоренная ходьба 3-5 минут;
- Б) общеразвивающие упражнения около 10 минут;
- В) бег 14-20 минут;
- Г) ходьба 3-5 минут.

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег-ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

- А) до начала занятий проконсультироваться с врачом;
- Б) соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;
- В) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;

Г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;

Д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;

Е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);

Ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

В конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.

20. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Значение физкультурных праздников

В системе физического воспитания ребенка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольного учреждения показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении

желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Кроме того, физкультурные праздники содействуют улучшению физкультурно-массовой работы среди детей и взрослых.

Физкультурные праздники в детском саду организуется в соответствии с программными указаниями. Количество их в течение года в средней, старшей и подготовительной к школе группах - два раза в год. Периодичность проведения, продолжительность (в пределах 40 минут) дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Программой воспитания и обучения в детском саду физкультурные праздники предусмотрены для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения. В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика.

При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников он должен быть настоящим праздником для детей, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых. Недопустимы отбор участников праздника из детей, отличившихся на соревнованиях.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям. Детям свойственно эмоционально-двигательное восприятие происходящих на празднике соревнований, эстафет, аттракционов.

Часто они слишком бурно реагируют на победу и неудачу своих товарищей, очень громко кричат, топают ногами. Хотя и понятно желание детей поддержать соревнующихся. Важно все же уметь сдерживаться, выражать свои чувства более умеренно. Взрослые не должны забывать об этом, стремиться к поддержанию на празднике разумной организованности и дисциплинированного поведения детей.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Во время праздника необходимо обеспечивать достаточно высокую двигательную активность, при условии рациональной одежды детей. При проведении физкультурных праздников в помещении следует руководствоваться настоящими правилами, не допускать сокращения времени пребывания детей на воздухе.

Физкультурно-спортивный праздник, одна из форм активного отдыха детей и взрослых, включает разнообразные виды физических упражнений (гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения) преимущественно на открытом воздухе в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

При подготовке и проведении физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами. Позиция воспитателей, инструктора по физвоспитанию, родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

Формировать здоровый образ жизни. Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» и т.п. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т.п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т.п. Тематика таких праздников разнообразна: «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты».

Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т.п.

Развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности. Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей 6-7 лет. Их деятельность в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых.

Это «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «В подводном царстве», «Спасатели», «Сигнал SOS принят».

Демонстрировать спортивные достижения. Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск из детского сада («Какими мы стали», «Вырастайка») - или сезонными изменениями: конец зимы, лета («Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки», «Праздник русалок»).

Формировать познавательную активность. Цель - расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, литературы, основ безопасной жизнедеятельности и т.д. В такие праздники включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.): викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п. Знания и умения детей проверяются при решении социально значимых проблемных задач: как спасти Землю от экологической катастрофы; как наладить контакт с внесемными цивилизациями; как освоить правила безопасной жизнедеятельности. Путешествуя из эпохи в эпоху, по разным континентам, дети получают элементарные представления в области географии, истории, естествознания и других наук.

Воспитывать нравственные качества. Такие праздники особенно значимы для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений между детьми и гуманного отношения ко всему живому. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить из опасной ситуации, является непременным компонентом содержания этих праздников. Как правило, их сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны, все дети объединяются одной целью (помочь попавшему в беду герою-персонажу, вступив в противоборство с силами зла); с другой - дети делятся обычно на две и более команд (моряки-путешественники и аборигены, земляне и пришельцы, люди, животные и птицы) и включаются в совместную борьбу с общими врагами (зло, страхи, жестокость, зависть).

По двигательному содержанию праздники делятся следующим образом.

Комбинированный. Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Его преимуществом является возможность привлечения детей 5-7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников - к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах.

На основе спортивных игр (проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, баскетболу, хоккею и т.д.). Такой праздник можно организовать в том случае, если дети достаточно хорошо владеют техникой игры и знакомы с ее правилами. Чтобы привлечь к участию в нем всех детей, можно в перерывах между таймами организовать танцевальные выступления девочек и игры для болельщиков. Если уровень двигательной подготовленности детей

недостаточно высок, то праздник может принять форму соревнований между командами на скорость и качество выполнения отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержат теннисный мяч на ракетке; забить волан ракеткой в круг и т.п.). Можно также включить в праздник игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

На основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой или катание на велосипеде, роликах, самокатах летом). В содержание праздника могут быть включены спортивные упражнения одного вида (например, плавание).

На основе подвижных игр, аттракционов, забав. Это наиболее распространенный вид праздника. Он не требует сложного инвентаря, специально оборудованной площадки (его можно провести на полянке или утрамбованной дорожке). Универсальность праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых.

Интегрированные. В содержание этих праздников наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.п.

По методам проведения праздников выделяются следующие их разновидности.

- **Игровые** (проводятся с детьми всех возрастов).
- **Соревновательные** (проводятся с детьми 5-7 лет). Участники двух и более команд соревнуются между собой, или все дети вступают в противоборство с реальным или воображаемым персонажем.
- **Сюжетные.** Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей.
- **Творческие.** Их цель - формирование творческой активности, умения самостоятельно принимать решения, инициативы (проблемные ситуации и задачи, задания-головоломки, вопросы-провокации, поисковые вопросы, метод групповой дискуссии и т.п.). Проведение таких праздников требует от взрослого высокого профессионализма, так как неожиданные для него решения детей могут изменить ход сценария. Поэтому в сценарий закладывают разные варианты выхода из предлагаемой ситуации, чтобы дети почувствовали себя ответственными за ход и результаты своих действий.

Примечание. Классификация праздников в соответствии с методом достаточно условна: в любом из них используется широкий арсенал методов и приемов обучения и воспитания детей. Поэтому речь идет о преимущественном использовании какого-либо метода.

По месту проведения праздники делятся так

- на спортивной площадке или стадионе;
- в природных условиях (в лесу, у водоема, в парке);
- в спортивном зале;

- в бассейне.

По составу детей целесообразней всего праздники классифицировать следующим образом.

- Участниками праздника могут быть **дети от 4 до 7 лет и взрослые**. Он, как правило, строится на подвижных играх, аттракционах и забавах, в которых (поочередно или небольшими одновозрастными группами) участвуют все дети, а в массовых играх, хороводах и танцах одновременно принимают участие все желающие.
- Праздник может быть организован **на основе объединения детей одного возраста или близких по возрасту**. Если он строится на играх с элементами соревнования или спортивных играх, то участниками являются **дети 6-7 лет**. Если это праздник-развлечение, в котором преобладают сюжетные игры и музыкальные сюрпризы, участниками могут стать **дети 4-5 лет**.
- Праздник можно провести как веселое соревнование, в котором участвуют **родители, бабушки, дедушки, братья и сестры**. Определяются общие и отдельные игровые задания и массовые шуточные эстафеты, в которые включаются дети 2-3 лет (задание — проползти между ног своих братьев и сестер) и бабушки (задание -как можно быстрее одеть своего внука).

По характеру используемого оборудования, инвентаря, пособий условна: если оснащенность детского сада физкультурным, спортивным и игровым инвентарем недостаточна, это не повод, чтобы лишать детей праздника - указанному оборудованию можно найти адекватную замену.

- С применением **спортивного, физкультурного и туристического инвентаря**.
- С использованием **природного материала** (осенние листья, цветы, постройки из снега, льдинки, снежки, шишки, камушки, пеньки, бревна и т.п. - в зависимости от сезона и природного окружения).
- С использованием **самодельного или приспособленного инвентаря**. В ход могут пойти автопокрышки разного размера (из них можно сконструировать самые разные снаряды), лестница, бельевая веревка, предметы быта, детская мебель (стулья, табуреты), даже пластиковые бутылки, наполненные песком, и т.п.
- С **сюжетными игрушками и игровыми пособиями для детей младшего возраста** (куклы, зверюшки, машины, игрушки-каталки, строительный материал).

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 45-50 минут для детей 4-5 лет; 60-90 минут для детей 6-7 лет. Если в празднике участвуют дети разного возраста и взрослые, то длительность участия детей определяется их психическими и физическими возможностями. Однако в любом случае праздник не должен длиться более 2 часов, иначе наступает утомление, снижающее интерес к происходящему.

При составлении плана-сценария праздника необходимо

- обеспечить постепенное возрастание физической и психической нагрузки;
- предусмотреть чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;
- чередовать массовые и индивидуальные игры и задания (если это возможно);

- предусмотреть участие и оценку деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетать знакомые детям и вызывающие у них положительное эмоциональное состояние игры, задания с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Наиболее интересной частью подготовительного этапа является **изготовление атрибутов, плакатов, декораций, эмблем и призов для участников, пригласительных билетов для болельщиков и родственников.**

Особое внимание нужно уделить подбору музыки и подготовке средств ее трансляции. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания. Следует продумать музыкальное сопровождение физических упражнений (парад, комплекс ритмической или утренней гимнастики) и музыкальные заставки, фоновую музыку для аттракционов, сюрпризных моментов, награждения и т.д.

Структура праздника разнообразна и зависит от его вида. Условно ее можно разделить на три части.

Первая - вводная - часть может быть организована в форме парада участников с подъемом флага, зажиганием олимпийского факела. Хорошей традицией может стать массовая пробежка по территории детского сада всех участников и болельщиков, включая взрослых; неожиданное появление сказочных героев или зазывал, которые приглашают всех принять участие в массовых играх, аттракционах и потехах. Зимой праздник можно начать с движения длинного санного поезда или тройки лошадей. Иным может быть начало праздников-игр в спасателей, путешественников, космонавтов: сигнал тревоги, который призывает всех сильных и смелых принять участие в спасении пострадавших от наводнения (от пожара, землетрясения и пр.) зверей. Вариантов много...

Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами. Важно предусмотреть участие в них каждого ребенка. Если сценарий рассчитан на поочередное участие членов разных команд в играх, необходимо продумать, как обеспечить участие всех. Обычно на вопросы-призывы типа «Кто у нас самый смелый?» или «Кто хочет поиграть в эту игру?» откликаются одни и те же дети, а застенчивые и нерешительные остаются не у дел. В этом случае можно сделать так каждый ребенок, входя в зал, получает билет (билеты могут быть разного цвета, формы и т.п.); в ходе праздника ведущий приглашает к участию в какой-либо игре только тех, у кого билет в форме красного кружка, а к участию в соревновании «Прыгуны» тех детей, у которых билет в форме зайца. Раздавать билеты должен взрослый, хорошо знающий особенности каждого ребенка, чтобы тот не почувствовал себя лишним. Так, если мальчику достался билет с изображением скакалки, а он не умеет и не любит это упражнение, то он будет чувствовать себя ущемленным в паре с девочкой или просто откажется от

участия. Поэтому заранее нужно решить, кому какой билет вручить, чтобы избежать отрицательных эмоций.

Если праздник носит массовый характер, то у ведущего должно быть несколько помощников из числа воспитателей или ребят-школьников, которые помогут расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки.

На празднике с ярко выраженной соревновательной направленностью важно своевременно оценивать выступление отдельных участников или команд. Для этого заранее выбирается жюри из трех-пяти человек и на видном месте размещается табло. Оно может быть традиционным или необычным (например, баскетбольные корзины, в которые забрасывают мячи - один за каждую победу команды). В конце заработанные командой очки или мячи подсчитываются. Другим вариантом подведения итогов может быть выстраивание башни из строительного материала: чья башня выше, тот и победил и т.п.

Подводить итоги необходимо и по ходу, и в конце праздника. После каждой игры-эстафеты, соревнования ведущий может сам подвести итог и оценить физические и морально-волевые качества команд в целом и отдельных игроков. Предоставить слово жюри разумнее после двух-трех конкурсов, чтобы не превращать праздник в сплошные выступления взрослых.

Ведущему нужно быть весьма деликатным при подведении итогов: дети ранимы, они не могут адекватно оценить свои способности и болезненно переживают неудачи. Поэтому необходимо, во-первых, правильно сформировать команды: они должны быть приблизительно одинаковы по силам и с равным количеством мальчиков и девочек; во-вторых, тактично говорить о победах и поражениях, поддерживать в детях дух оптимизма, уверенность

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Его содержание и время включения в ход праздника зависят от возраста участников и вида праздника. Чаще всего в качестве сюрпризного момента используются неожиданное появление сказочных персонажей (взрослые или старшие дети) и разыгрывание коротенького представления. Персонажи могут пригласить детей поиграть с ними, вместе разрешить проблему, с которой они столкнулись, научить их заниматься физкультурой. В любом случае представление должно быть зрелищным и веселым и сопровождаться музыкой, необычными звуками (так, свист извещает о появлении Соловья-разбойника, цоканье копыт - тройки). Если праздник проводится в помещении, можно применить световые эффекты (внезапное отключение света, освещение места появления героя фонарями и т.п.).

В конце уместно провести общую игру средней подвижности (лучше в кругу) типа «Мышеловка», «Карусели», организовать массовый танец.

Награждение должно проходить торжественно и весело. Вымпелы, эмблемы, сувениры можно разместить на самом почетном месте в группе (спортивный уголок, информационный стенд для родителей). Если же это индивидуальные призы и дети хотят забрать их домой, посоветуйте родителям найти в детской комнате ме-

сто (полка, шкаф), где призы будут видны всем. Такой «победный» уголок является предметом гордости ребенка. Здесь же можно расположить фотографии, рисунки на тему «Наш праздник». Это позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Значение физкультурных праздников

В системе физического воспитания ребенка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольного учреждения показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Кроме того, физкультурные праздники содействуют улучшению физкультурно-массовой работы среди детей и взрослых.

Физкультурные праздники в детском саду организуется в соответствии с программными указаниями. Количество их в течение года в средней, старшей и подготовительной к школе группах - два раза в год. Периодичность проведения,

продолжительность (в пределах 40 минут) дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Программой воспитания и обучения в детском саду физкультурные праздники предусмотрены для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения. В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика.

При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников он должен быть настоящим праздником для детей, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых. Недопустимы отбор участников праздника из детей, отличившихся на соревнованиях.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям. Детям свойственно эмоционально-двигательное восприятие происходящих на празднике соревнований, эстафет, аттракционов.

Часто они слишком бурно реагируют на победу и неудачу своих товарищей, очень громко кричат, топают ногами. Хотя и понятно желание детей поддержать соревнующихся. Важно все же уметь сдерживаться, выражать свои чувства более умеренно. Взрослые не должны забывать об этом, стремиться к поддержанию на празднике разумной организованности и дисциплинированного поведения детей.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Во время праздника необходимо обеспечивать достаточно высокую двигательную активность, при условии рациональной одежды детей. При проведении физкультурных праздников в помещении следует руководствоваться настоящими правилами, не допускать сокращения времени пребывания детей на воздухе.

21.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»

Задачи данной формы работы предусматривают предупреждение переутомления

детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности и др.

Педагогические требования к организации. День здоровья проводится не реже одного раза в квартал, начиная со второй младшей группы.

День здоровья - день отдыха, игр, развлечений. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей.

В начале каждого квартала рекомендуется спланировать содержание дня здоровья с учетом времени года (желательно, чтобы в теплый период лета весь День находились на воздухе).

Намечая конкретные сроки проведения Данных мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать - весь день здоровья проводится лишь четыре раза в году.

Содержание дней здоровы составляют подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умения применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр. Очень важно развивать у дошкольников интерес к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со своими сверстниками, поощрять стремление к достижению более высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, в подвижных играх, играх-эстафетах.

У младших дошкольников преобладающими движениями являются ходьба, бег, приседания и наклоны. Более сложные движения - прыжки, метания, лазанье - занимают незначительное место. Именно поэтому в содержание дней здоровья рекомендуется включать подвижные игры, в которых используются прыжки, лазанье, метание, например:

С прыжками –«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»;

С подлезанием и лазаньем - «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Обезьянки»;

С бросанием и ловлей - «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Организуя и направляя игры детей, следует учитывать характер предшествующей и

последующей деятельности. Например, подвижные игры не желательны перед дневным сном, а также сразу после еды. Необходимо помнить, что наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма ребенка обеспечивается равномерной физической нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. В дни здоровья проводятся несколько подвижных

игр (от 4 до 6) в течение всего дня, продолжительность каждой 6-10 минут. В игре могут участвовать все дети или небольшие подгруппы.

Обогащению двигательной деятельности в младшем дошкольном возрасте способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартных пособий (обручи, скакалки, кегли, мячи) целесообразно использовать переносные доски, лесенки, легкие ящики, из которых дети могут по желанию составлять спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений.

Большие возможности для активизации движений представляют прогулки за пределы участка - в парк, сквер, на стадион, к реке, озеру, пруду. Они проводятся в первой половине дня, их продолжительность 20-30 минут в одну сторону (общая продолжительность 1-1,5 часа). Помимо воспитателя, детей сопровождает медсестра или другой воспитатель. Следует заранее подготовиться к пешеходной прогулке - выбрать место с естественными препятствиями: горками, мостиками, пеньками, чтобы дети могли удовлетворить свои потребности в разнообразных движениях (беге, прыжках, подскоках, подлезании). Не нужно сдерживать желание детей побегать, поиграть на природе.

При проведении дня здоровья особое внимание следует уделить двигательной активности детей во 2 половине дня.

В этот период целесообразно включить в режим физкультурный досуг. Его длительность не должна превышать 20-30 минут. Положительные эмоции, полученные во время досуга, снижают утомление детей, вызывают интерес к выполнению разнообразных движений.

Примерный план проведения дней здоровья для младших групп,

Осень

Первая половина дня.

Прием детей. Игры на участке с двигательными игрушками; машинами, колясками, тележками. Игры: «Лошадки», «Поймай мяч».

Утренняя гимнастика на участке. После завтрака. Пешеходная прогулка к школьному стадиону. Наблюдение за спортивными занятиями школьников. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования на стадионе.

Спортивные упражнения - пробежки наперегонки. Наблюдение за листопадом на участке детского сада. Сбор листьев. Игры: «Найди такой же лист», «Обезьянки», «Поймай бабочку».

Вторая половина дня.

После полдника. Физкультурный досуг.

На прогулке. Катание на велосипеде по прямой. Игра с мячами «Кто дальше бросит», подвижные игры «Солнышко в дождик», «Поймай комара».

Зима

Первая половина дня.

Прием детей. Самостоятельная двигательная деятельность на участке. Катание на санках. Подвижные игры: «Бегите ко мне», «Снежинки и ветер»,
Утренняя гимнастика на участке.
После завтрака. Прогулка за пределы детского сада (в сквер, парк, лес и тд.).
Наблюдения за птицами - как клюют зерна, машут крыльями, прыгают (взять с собой корм).
Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Катание на санках. Игра «Попрыгунчики».
Парное катание.
Вторая половина дня.
После полдника
Физкультурный досуг.
На прогулке. Передвижения на лыжах. Забавные упражнения: «Белые медведи», «По снежному мостику». Подвижная игра «Зайка беленький сидит».

Весна.
Первая половина дня.
Прием детей. Самостоятельные игры детей на участке. Наблюдение за природой (снег почти растаял, текут ручьи). Подвижные игры: «Заинька, выхода», «Скворечники».
Утренняя гимнастика на участке.
После завтрака. Целевая прогулка по близлежащим улицам. Самостоятельная двигательная деятельность детей на участке с различным физкультурным оборудованием (обручи, прыгалки, лесенки, кубы). Подвижная игра «Лошадки». Игры в салки.
Вторая половина дня.
После полдника. Физкультурный досуг.
На прогулке. Катание на велосипедах.
Игры с вертушками; игры пожеланию детей.

Лето.
Первая половина дня.
Прием детей. Игры на участке с использованием спортивного инвентаря. Игры: «Пробеги с вертушкой», «Дотронься до мяча».

Приложение 1

Варианты занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

1.Занятие (Контрольно Проверочное)

Задачи: проверить навыки бега на скорость (10м), в прыжках в длину в места, бросании мяча вверх и ловле его , бросании набивного мяча(весом 0,5кг) из-за головы сидя; проверить гибкость (сидя на полу).

Оборудование: беговая дорожка, яма для прыжков, набивные мячи, резиновые мячи (диаметр 10-12см)

2.Занятие (сюжетно-игровое «Встреча с любимыми игрушками»)

Задачи: формировать умения и навыки правильного выполнения движений; закреплять умение ходить, координируя движения рук и ног .

Оборудование: мягкие модули (бум, змейка, полукольцо), гимнастические скамейки, обручи , наклонные лестницы, разные предметы и игрушки .

I. В зале устроен магазин игрушек (в большом обруче разложены разные игрушки – мишки, зайчики, куклы, машинки и т.д.). Воспитатель обращается к детям: « Мы сейчас пойдем в магазин игрушек, и каждый выберет себе одну понравившуюся ему игрушку». Дети идут за воспитателем и подходят к магазину игрушек . Здороваются с игрушками , каждый ребенок берет себе одну игрушку.

Ходьба на носках со сменой положения рук по всему залу (за воспитателем). Воспитатель предлагает детям рассмотреть игру и поиграть с ней.

Дети стоят и рассматривают игрушку. Любуясь игрушками, они ходят, бегают в рассыпную, а затем выполняют произвольные движения под музыкальное сопровождение (3-5 мин).

Звучит сигнал, и воспитатель собирает всех детей в круг. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения с игрушкой.

Воспитатель. Полнобуемся на наши игрушки, какие они красивые! Покажем их друг другу! Давайте посмотрим что они умеют делать (машинки - ездить, зайчик - прыгать , куклы - танцевать и т. д.).

1. Исходное положение (далее сокр. - и.п.): ноги врозь , руки в низу с игрушкой. Руки поднять вверх, подняться на носки и прогнуться (посмотреть на игрушку). Принять и.п.

2. И.п.: ноги врозь, игрушка впереди на вытянутых руках . Повернуться вправо-влево и принять и.п.

3. И.п. то же (кукла - перед грудью). Наклониться, игрушку опустить вниз (кукла пляшет). Принять и.п.

4. И.п.: сидя на полу, ноги врозь, игрушка впереди. Повернуться вправо-влево (наша игрушка движется). Вернуться в и.п.

5. И.п.: лежа на животе, руки вверху с игрушкой. Прогнуться, игрушку назад, ноги прямые, принять и.п.

6. И.п.: стоя. Кружение с игрушкой в одну и другую сторону.

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

Игра – упражнение на внимание «Стань первым». Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, названный ребенок быстро обгоняет колонну, становится первым, и ходьба продолжается.

III. Воспитатель предлагает детям отдохнуть и вместе с ним сделать дыхательную гимнастику. Затем просит объединиться в пары тех, у кого такая же игрушка, и взявшись за руки, покружиться. Дети прощаются со своими игрушками и вместе с воспитателем возвращаются в магазин игрушек.

3.Занятие (игровое)

Задачи: упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем; упражнять ползании на четвереньках между предметами .

Оборудование: гимнастическая стенка, длинный шнур, мягкие модули (валик , змейка , кубы), кубики (по 2 на каждого ребенка)

I. Игра –упражнение « Стань первым». Дети ходят в колонне за ведущим; ходят на носках; ходят, высоко поднимая колени. Легко бегают в колонне за воспитателем, соблюдая интервал, меняя направление (1-1,5 мин).Затем переходят на спокойную ходьбу, идут по длинному шнуру, сохраняя равновесие. Воспитатель называет имя одного из детей, и ребенок, чье имя назвали, становится на место ведущего и ведет за собой колонну. Дети строятся в круг.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками « Поиграем с кубиками».

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, внизу. Поднять руки через стороны вверх, стукнуть кубиками. Вернуться в и.п.

2. И.п.: стоя, руки за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать руки за спину

3. И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кубики касаются плеч. Наклониться вперед, положить кубики на пол. Вернуться в и.п.

4. И.п.: основная стойка. Поднять руки с кубиками вверх, опустить их и положить кубики на пол.

5. И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте.

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз

III. Малоподвижная игра «Делай так! ». Воспитатель показывает упражнение, а дети повторяют их.

4.Занятие (игровое)

Задачи : формировать навыки подлезания под предметы, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, формируя правильную осанку .

Оборудование: мягкий валик, ребристая доска, массажная дорожка, модуль змейка , полукольцо , дуги, лабиринт игровой гусеница, обручи , мягкие игрушки (зайка , слоник , ежик) по количеству детей .

I. Игра-упражнение «Слушай сигнал!» . Дети ходят в колонне, меняя темп , по массажной дорожке, по сигналу воспитателя «Остановка!» приседают и ходят по ребристой дорожке ; по сигналу « Приседание» ходят по змейке , бегают в колонне, соблюдая интервал , в разных направлениях. Затем дети переходят на спокойную ходьбу. Во время ходьбы они поднимают руки вверх через стороны и опускают их (по показу воспитателя).Завершает игру-упражнение «Слушай сигнал!» непрерывный бег (1-1,5 мин)

II. Игра-упражнение «Где же наша игрушка? ». У каждого ребенка в руках маленькая игрушка. Дети выполняют движение за воспитатель.

1 И.п.: основная стойка, поднять руки вверх через стороны и опустить их (игрушка в одной руке) .

2. И.п.: тоже . Перекладывать игрушку из одной руки в другую, держа ее перед собой , над головой за спиной .

3. И.п.: сидя на полу, держа в обеих руках игрушку. Лечь на спину и снова сесть.

4. И.п. : лежа на спине, игрушка в руках на груди. Выполнять различные движение ногами: поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

5. Подскоки на двух ногах на месте вокруг игрушки

III. Игра на ориентировку в пространстве « Найти свое место».

5.Занятие (игровое)

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы; совершенствовать координацию движений; учить осознано следить за движениями своего тела .

Оборудование: обручи, разные предметы , кубики . массажные коврики.

I. Игра – упражнение на внимание «Слушай сигнал». Дети ходят по массажным коврикам в колена разными способами: на носках, высоко поднимая колени, мелкими и широкими шагами , с разным положением рук. Затем следует легкий бег (30с). Дети оббегают разные предметы , по сигналу берут кубик и продолжают движение . В заключение игры - произвольное построение .

II. Комплекс общеразвивающих упражнений «Мы –физкультурники».

1.« Мы плаваем» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны и опустить.

2. «Прыжки в воду». И.п.: то же. Присесть, наклонить вперед. Руки отвести назад и вернуться в и.п.

3. «Физкультурники» И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать : «Вниз», выпрямится .

4. «На зарядке». И.п.: ноги на ширине плеч , руки на поясе.

Наклониться в право и вернуться в и.п. То же влево.

5. Прыжки (произвольно) .

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

III. Упражнение на релаксацию « Порхание бабочки».

6.Занятие (игровое)

Задачи: упражнять детей ходить и бегать в разных направлениях , не мешая друг другу; развивать чувство равновесия и умение прыгать на двух ногах и спрыгивать с предметов .

Оборудование: мягкие кубы , обручи, ребристая доска по количеству детей.

I. До начала занятий в помещении расставлены мягкие кубы в шахматном порядке.

Игра-упражнение «Не задень». Дети ходят в колонне друг за другом, перешагивая через предметы. Затем ходят и бегают между кубами (воспитатель следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и не задевали кубы). Ходьба и бег чередуются. По сигналу дети садятся на кубы, повернувшись к воспитателю

II. Комплекс общеразвивающих упражнений «Поиграем с кубиком».

1. И.п.: сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени.

2. И.п.: сидя на кубе, руками держаться за сиденье с боку. Поднять одну ногу, опустить, поднять другую ногу, опустить .

3. И.п.: стоя за кубами. Присесть и выпрямиться (спрятаться от воспитателя и показаться.)

4. И.п.: стоя, руки свободны . Подскоки на месте (20-30 с).

5. Произвольные движения.

Каждое упражнение повторяется 4-5 раз.

Спокойная ходьба между кубами за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят кубы вдоль одной из стен зала.

III. Игра на ориентировку в пространстве « Найди, где спрятана игрушка».

7.Занятие (тренировочное)

Задачи: учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать умение ползать на четвереньках .

Оборудование: резиновые кольца, погремушки, мячи, шарики по количеству детей,

I. Ходьба врассыпную и бег за воспитателем. Ходьба в чередовании с бегом . Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю (по сигналу). Непрерывный бег (30с). Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения с кольцами.

1 И.п: стоя . Присесть , положить кольцо на пол, встать на кольцо, выпрямиться , показать руки воспитателю, присесть , взять кольцо , выпрямиться и показать его воспитателю .

2 И.п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять кольцо вверх, потрясти и опустить.

3 И.п.: лежа на животе, руки с кольцом у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать кольцо воспитателю и спрятать его у груди.

4. Произвольные движения с кольцом и вокруг него

5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут кольца в корзину.

Каждое упражнение повторяется 4-5 раз .

III. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

8.Занятие (тренировочное)

Задачи: учить ходить в колонне, не меняя темп и направление движений; выполнять задание по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках из обруча в обруч ; учить лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Оборудование: гимнастическая стенка, мягкие модули, обручи плоские по количеству детей, кубики.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (ходьба по мягкому буму, пролезание под воротиками и запрыгивание в мягкое кольцо), легкий бег в рассыпную (1 мин). Построение в два звена.

II. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п.: основная стойка, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, держа его в прямых руках, и опустить. Применять и.п.

2. И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, держа обруч обеими руками, опустить его на пол, встать, руки за спиной. Принять и.п.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, касаясь обручем пола. Принять и.п.

4. И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Упражнение «Пружинка»: делать полуприседания, слегка сгибая колени

5. прыжки вокруг обруча произвольно.

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

III. Малоподвижная игра «Ровным кругом».

9. Занятие (тренировочное)

Задачи: совершенствовать навыки в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала; упражнять в сохранении равновесия во время ходьбы по мягкому валику (длина 150 см); учить энергично отталкиваться носком и полностью выпрямить ногу; совершенствовать прыжки из обруча в обруч.

Оборудование: мягкие модули (змеяка, валик, резиновые кольца), обручи.

I. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами. Ходьба в колонне со сменой темпа и направления движения, легкий бег в рассыпную (1-1,5 мин). Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения с кольцом

1. И.п.: основная стойка, кольцо в правой руке опущено. Переложить кольцо в левую руку перед собой. Опустить руки, вернуться в и.п.

2. И.п.: то же, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину. Присесть, взять кольцо и вернуться в и.п.

3. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Встать на колени, кольцо в вытянутых руках над головой, сесть на пятки и вернуться в и.п.

4. И.п.: лежа на спине, кольцо в обеих руках вверх. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги, одновременно сгибая и разгибая их.

5. И.п.: то же. Переворачиваться со спины, на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет

6. и п.: стоя, руки на поясе, кольцо на полу. прыгать на двух ногах во круг кольцо, чередуя прыжки с ходьбой на месте

Каждое упражнение выполняется 4-5 раз
III. Малоподвижная игра «найди слоненка»

Приложение 2

Рекомендуемые подвижные игры для детей дошкольного возраста

1.К своим флажкам.

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу учителя, все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят в другие места. После слов учителя: «К своим флажкам!», играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, с тем, чтобы первыми построить в круг. Группа, построившаяся в кругу первой, выигрывает.

2.День и ночь.

Две команды, «День» и «Ночь», становятся спиной одна к другой на расстоянии 1,5-2 метров от средней линии площадки. У каждой команды на краю площадки - дом. Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тут же бежит к себе в дом. Игроки другой команды поворачиваются кругом и стараются коснуться рукой убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчитывают число осаленных. Перебежки повторяются 6 раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков другой команды.

3.Перетягивание в шеренгах.

Две команды строятся в две шеренги, одна напротив другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.

4.Салки на одной ноге.

Играют как в простые салки, но салки прыгают на одной ноге (менять ногу, на которой прыгают, не раньше, чем через 5 прыжков).

5.Класс, смирно!

Ученики, находясь в шеренге, должны по условию выполнять команды учителя только в том случае, если он перед командой произнесет слово «класс». Кто ошибется, делает шаг назад, но продолжает играть. Проигрывают отошедшие назад на большее число шагов из-за допущенных ошибок

6.Совушка.

Подготовка. В углу очерчивается круг диаметром 1-2 метра – «гнездо совышки». Около круга ставится скамейка. Выбирается водящий – «совушка»,

остальные – «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки разбегаются по залу.

Описание игры. Руководитель говорит: «День!», все мышки бегают по залу, совушка спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!». По этому сигналу мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту, смотрит, кто из играющих шевелится. Если совушка замечает, что кто-то шелохнулся, забирает к себе в гнездо. И так игра продолжается, когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышек, выбирается новая совушка из не пойманных, более ловких мышек. В заключении отмечаются не пойманные мышки.

7.Мяч соседу.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя оба играющих начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Играют 4-5 минут, потом отмечаются игроки, хорошо передававшие мяч.

8.Передача мяча в колоннах над головой.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, и выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Игроки стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих мяч в руках.

Описание игры. По сигналу капитана начинают передавать мяч над головой назад, последний игрок, получивший мяч, бежит вперед колонны. Игра продолжается, пока игрок, начавший игру, не прибежит с последнего места вперед, поднимет мяч и даст команду: «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

9.Гонка мячей по кругу.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые – одна команда, вторые – другая. У каждой команды по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать мяч по кругу, один – вправо, другой – влево, своим ближайшим игрокам, т.е. через одного. Мяч перекидывают до тех пор, пока они не вернуться к капитанам. Выигрывают те, кто быстрее провел мяч по кругу. Получив мяч, капитан поднимает руку.

10.Белый медведь.

Подготовка. Очерчивается площадка - «море»(10*12). В стороне ограничивается «льдина». Водящий - это белый медведь, остальные- медвежата. Медведь идет на льдину, остальные размещаются на площадке.

Описание игры. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит и начинает ловить медвежат. Одного ловит, отводит на льдину, идет ловить другого. Два пойманных берутся за руки и начинают ловить играющих. Медведь отходит на

льдину, чтобы пойманные оказались между руками. Они кричат: «Медведь на помощь!». Медведь подбегает осаливает пойманную. Игрок идет на льдину. И так игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата.

11. Пустое место.

Подготовка. Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий за кругом.

Описание игры. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать по кругу в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий должен прибежать на место, встречаясь, играющие здороваются. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

12. Прыгающие воробушки.

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – кошка, которая становится в середине круга. Остальные находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кто ни разу не попался.

13. Бездомный заяц.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки-зайцы, чертят себе круг, встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав либо в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он стал бездомным, а охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца. Он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

В центре комнаты – полоса. Две команды, по разные стороны полосы, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону и играет уже за противоположную команду.

14. Хвост дракона.

Группа стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого – поймать последнего, а задача последнего - увернуться.

15. Цветные салки.

Эта игра большой подвижности. Она развивает в ребенке находчивость и быстроту реакции. В этой игре ребенок должен проявить наблюдательность.

Нарисуйте на земле большой круг. Это город. Кто сюда попал, того салить уже нельзя. Ведущий встает к играющим спиной и называет какой-нибудь цвет. Если на ком-нибудь есть одежда такого цвета, играющий хватается за нее рукой. Тогда его уже салить нельзя. Он может спокойно стоять на месте. А те на ком нет такого цвета, бегут в город. Ведущий пытается их поймать.

16. Невод.

Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они

втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью невода. Игра продолжается до тех пор, пока неводом не будут пойманы все рыбки, то есть другие участники.

17. Удочка.

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

18. Мы – веселые ребята!

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся на середине площадки, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

18. Охотники и утки.

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводится две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

19. Парная чехарда.

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом. И финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них на равном расстоянии ставится отметка поворота (стойка, кегля). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

20. Бой петухов.

Чертятся круги диаметром 2 метра. Учащиеся делятся на команды по 4-5 человек (одинаковые по росту, силе, весу и т.д.) и становятся в круги. По сигналу одну ногу подгибают, руки за спину и начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга. Побеждает тот «петух», который вытеснил соперников и заставил их встать на две ноги.

21. Шишки, желуди, орехи.

В середине круга водящий, остальные, разбившись на тройки становятся один за другим лицом к центру (первые-«шишки», вторые-«желуди», третьи-«орехи»). По команде водящего, например, «Орехи», все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Если удалось, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

22. "Кто дольше удержится на поверхности воды?" (игра на воде)

Задача: научить держаться на поверхности воды.

Содержание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу начинают удерживаться на плаву, выполняя руками движения "восьмерки". Ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к груди. Побеждает тот, кто дольше удержится в воде.

Методические указания: до начала игры напомнить участникам, как во время упражнения выполнять движения руками.

Когда занимающиеся научатся удерживаться на поверхности воды за счет движений руками, можно переходить к обучению спортивным или облегченным способам плавания.

23.«Цапли» (игра на воде)

Задача: освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Содержание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

Физкультминутки. Средняя группа
(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь	
1-2 неделя № 1. Хомячок	3 - 4 неделя. №2. На носочки встали
<p>Хомка - хомка. Хомячок. Полосатенький бочок . Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку. И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</p>	<p>Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уток у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.</p>
Октябрь	
1 - 2 неделя. №3. На болоте две подружки,	3 - 4 неделя. №4. Поднимайте плечики,
<p>Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись, и обратно возвращались, Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкульт привет!</p>	<p>Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко!</p>
Ноябрь	
1 - 2 неделя. №5. Ветер веет над полями	3 - 4 неделя. №6. Мы ладонь к глазам приставим
<p>Ветер веет над полями, и качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.) Облако плывет над нами, Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.) Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. (Наклоны вправо- влево, вперёд-назад.) Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.) Там немного отдохнём. (Дети садятся.)</p>	<p>Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже. Поглядеть из под ладошек. И - направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.</p>

Декабрь	
1 - 2 неделя. №7. Три медведя	3 - 4 неделя. №8. Вверх рука и вниз рука
<p>Три медведя шли домой: (дети идут как медведь) Папа был большой- большой. (поднимают руки вверх) Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд) А сыночек просто крошка, (салятся на корточки) Очень маленький он был, С погремушками ходил, (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)</p>	<p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)</p>
Январь	
1 - 2 неделя. №9. Зайка	3- 4 неделя. №10. А сейчас мы с вами, дети
<p>Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки согреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки. Прыгать зайчика горазд, Он подпрыгнул десять раз. (Движения выполняются по ходу текста стихотворения)</p>	<p>А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз.. Раз, два, три, четыре - Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.)</p>
Февраль	
1 - 2 неделя. №11 Все ребята дружно встали	3 - 4 неделя. №12. А теперь на месте шаг
<p>Все ребята дружно встали. Выпрямится. И на месте зашагали. Ходьба на месте.</p>	<p>А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.) Плечи выше поднимаем,</p>

<p>На носочках потянулись, <i>Руки поднять вверх.</i> А теперь назад прогнулись. <i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i> Как пружинки мы присели. <i>Присесть.</i> И тихонько разом сели. <i>Выпрямится и сесть.</i></p>	<p>А потом их опускаем. (<i>Поднимать и опускать плечи.</i>) Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. (<i>Руки перед грудью, рывки руками.</i>) Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно! (<i>Прыжки на месте.</i>) Мы колени поднимаем - Шаг на месте выполняем. (<i>Ходьба на месте.</i>) От души мы потянулись, (<i>Потягивания —руки вверх и в стороны.</i>) И на место вновь вернулись. (<i>Дети садятся.</i>)</p>
<p>Март</p>	
<p style="text-align: center;">1 - 2 неделя. №13.</p> <p style="text-align: center;">Лебеди</p> <p>Лебеди летят, Крыльями машут, (<i>плавные движения руками с большой амплитудой</i>) Прогнулись над водой, Качают головой (<i>наклоны вперед, прогнувшись</i>) Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся (<i>приседания</i>)</p>	<p style="text-align: center;">3 - 4 неделя. №14. Маша растеряша</p> <p>Ищет вещи Маша, (<i>поворот в одну сторону</i>) Маша растеряша (<i>поворот в другую сторону, в исходное положение</i>) И на стуле нет, (<i>руки вперед, в стороны</i>) И под стулом нет, (<i>присесть, развести руки в стороны</i>) На кровати нет, (<i>руки опустили</i>) Под кроватью нет. Вот какая Маша, (<i>наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем</i>) Маша растеряша!</p>
<p>Апрель</p>	
<p style="text-align: center;">1 - 2 неделя. №15.</p> <p>На горе стоит лесок (<i>круговые движения руками</i>) Он не низок не высок (<i>сесть, встать, руки вверх</i>)</p>	<p style="text-align: center;">3 — 4 неделя. №16.</p> <p>Научились мы считать И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт,</p>

<p>Удивительная птица подает нам голосок (<i>глаза и руки вверх, потянуться</i>) По тропинке два туриста Шли домой из далека (<i>ходьба на месте</i>) Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"¹¹ (<i>плечи поднять</i>)</p>	<p>Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (<i>Прыжки на месте</i>)</p>
Май	
<p>1 - 2 неделя. №17 Вновь у нас физкультминутка.</p> <p>Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка Отдохнули мы слегка.</p>	<p>3 - 4 неделя. №18.</p> <p>Бабочка</p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся, (<i>Туловище вправо, влево.</i>) Больше спать не захотел, (<i>Туловище вперед, назад.</i>) Шевельнулся, потянулся, (<i>Руки вверх, потянуться.</i>) Взвился вверх и полетел. (<i>Руки вверх, вправо, влево.</i>) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (<i>Покружиться.</i>)</p>

Физкультминутки. Старшая группа

Сентябрь	
<p>1-2 неделя № 1</p> <p>Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топай правой ногой, Топай левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.</p>	<p>3 - 4 неделя. №2.</p> <p>Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>
Октябрь	
<p>1 - 2 неделя. №3.</p> <p>Руки кверху поднимаем,</p>	<p>3 - 4 неделя. №4.</p> <p>Я иду, и ты идешь — раз, два, три.</p>

<p>А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.</p>	<p>(шаг на месте) Я пою, и ты поешь — раз, два, три. (стоя, дирижируем 2-мя руками) Мы идем и мы поем — раз, два, три/шаг на месте) Очень дружно мы живем — раз, два, три. (хлопаем руками)</p>
Ноябрь	
1 - 2 неделя. №5.	3 - 4 неделя. №6.
<p>На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растерались, Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись</p>	<p>Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем, Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.</p>
Декабрь	
1 - 2 неделя. №7.	3 - 4 неделя. №8.
<p>Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.</p>	<p>Раз, два, три четыре - топаем ногами. Раз, два, три, четыре - хлопаем руками. Руки вытянуть по шире - Раз, два, три четыре! Наклониться - три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.</p>
Январь	
1 - 2 неделя. №9.	3- 4 неделя. №10.
<p>Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают - не идет ли волк! Раз - согнуться, разогнуться, Два - нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.</p>	<p>Отдых наш - физкультминутка, Занимай свои места. Раз - присели, два - привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой - Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.</p>
Февраль	
1 - 2 неделя. №11.	3 - 4 неделя. №12.
<p>Мы ногами топ-топ!</p>	<p>Мы топаем ногами,</p>

<p>Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.</p>	<p>Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом.</p>
<p>Март</p>	
<p style="text-align: center;">1 - 2 неделя. №13.</p> <p>Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать И на место тихо встать.</p>	<p style="text-align: center;">3 - 4 неделя. №14.</p> <p>Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать И на место тихо встать. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.</p>
<p>Апрель</p>	
<p style="text-align: center;">1 - 2 неделя. №15.</p> <p>Загудел паровоз и вагончики повез, Чу - чу - чу, чу - чу - чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук - тук, Тук - тук, тук - тук.</p>	<p style="text-align: center;">3 - 4 неделя. №16.</p> <p>Я прошу подняться вас - это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» - поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».</p>
<p>Май</p>	
<p style="text-align: center;">1 - 2 неделя. №17</p> <p>На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде —</p>	<p style="text-align: center;">3 - 4 неделя. №18.</p> <p>Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстреей, быстреей, Хлопай, хлопай веселей.</p>

Физкультминутки. Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
Сентябрь 1-2 неделя	<p><i>Школьникам на память</i></p> <p>Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движение звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх)</p> <p>Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе)</p> <p>Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе)</p> <p>Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой) Добросовестно учись!</p>
3-4 неделя	<p><i>Переменка</i></p> <p>Переменка, переменка! (<i>стоят в круга, хлопают в ладоши</i>)</p> <p>Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, (<i>бегают по группе</i>) Танцевать и песни петь, (<i>танцуют, как умеют</i>) Можно сесть и помолчать, (<i>приседают на корточки и затихают</i>)</p> <p>Толь - чур! Нельзя - скучать/ (<i>вскакивают и прыгают</i>)</p>
Октябрь 1-2 неделя	<p>По городу трамваи, троллейбусы идут, (<i>«едут» по кругу</i>) Их по своим маршрутам водители ведут Спешись ли в гости к другу, (<i>делают повороты туловищем</i>) Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок (<i>«едут» по кругу</i>).</p>
3-4 неделя	<p>Листья осенние тихо кружатся, (<i>плавно кружатся</i>) Прямо нам под ноги листья ложатся (<i>приседают</i>) И под ногами шуршат, шелестят (<i>водят руками по полу</i>) Будто опять закружиться хотят (<i>плавно кружатся</i>)</p>
Ноябрь 1-2 неделя	<p>Солнце скрылось за домами, (<i>«солнышко» над головой</i>)</p> <p>Покидаем детский сад. (<i>шаги на месте</i>)</p> <p>Я рассказываю маме (<i>показывают на себя, а потом на воображаемую маму</i>)</p> <p>Про себя и про ребят: (<i>показывают на себя, а потом на других ребят</i>)</p> <p>Как мы хором песни пели, (<i>далее движения по тексту</i>) Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.</p>

<p>3-4 неделя</p>	<p>Здравствуй, радуга-дуга, (дети выполняют наклон) Разноцветный мостик! (широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу) Здравствуй, радуга-дуга! (вновь выполняют наклон) Принимай нас в гости, (идут, по кругу взявшись за руки) Мы по радуге бегом (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени) Пробежимся босиком. Через радугу-дугу (встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках) Перепрыгнем на бегу (делают еще четыре прыжка на носках) И опять бегом, бегом (бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени) Пробежимся босиком</p>
<p>Декабрь 1-2 неделя</p>	<p>Если был бы я девчонкой...</p> <p>Если был бы я девчонкой, (идут по кругу) Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал (останавливаются и повторяют движения) Я б рубашки постирал, в соответствии с текстом) Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки, Сам начистил бы картошки, Все свои игрушки сам (прыгают на месте) Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? (мальчики машут рукой) Я бы маме так помог! (ставят руки на пояс) Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! (вытягивают руки вперёд ладонями вверх)</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Чайник</p> <p>Я - чайник, (дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую) Ворчун, хлопотун, сумасброд, держат на поясе) Я вам напоказ выставляю живот, (животик надут) Я чай кипячу, клопочу и кричу: (топают обеими ногами) «Эй люди, я с вами чайпить хочу»(делают призывные движения правой рукой)</p>
<p>Январь 1-2 неделя</p>	<p>Наряжали звери ёлку (изображая животных по выбору, идут по кругу) Помогал зайчонок волку, (делают движения, словно наряжают ёлку) Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, (идут по кругу с «корзинами» в руках)</p>

	<p>В них грибочки и рябина, (достаю<i>т</i> «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины» Яблочки на диво и показываю<i>т</i> друг другу) Будет ель красива (.хлопаю<i>т</i> в ладоши и прыгаю<i>т</i> на месте)</p>
3-4 неделя	<p>Снежинки</p> <p>Кружатся снежинки (кружатся на носочках) В воздухе морозном. Падают на землю (медленно приседают, руками показываю<i>т</i>. падение снежинок) Кружевные звёзды. Вот одна упала .(встаю<i>т</i>, «ловя<i>т</i>» снежинку на ладонь) Ой, не тай, снежинка (бережно, прикрываю<i>т</i> «снежинку» и сдуваю<i>т</i> её) Подожди немножко</p>
Февраль 1-2 неделя	<p>Может он в футбол играть, («пинаю<i>т</i>» ногами мяч) Может книжку мне читать, (складываю<i>т</i> руки, как книжку) Может суп мне разогреть, (сжимаю<i>т</i> и разжимаю<i>т</i> пальцы) Может мультик посмотреть .(прыгаю<i>т</i> на месте) Может поиграть он в шашки, (делают повороты туловищем) Может даже вымыть чашки, (делают движения напоминающие мытьё посуды) Может прокатить меня (скачу<i>т</i> по кругу как лошадки) Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить («ловя<i>т</i> рыбу») Может кран на кухне починить, (хлопаю<i>т</i> в ладоши) Для меня всегда герой - Самый лучший папа мой! (марширую<i>т</i> по кругу)</p>
3-4 неделя	<p>Мамин праздник</p> <p>Вот подснежник на поляне,(иду<i>т</i> по кругу) Я его нашел, (нагибаю<i>т</i>ся «срывают цветок») Отнесу подснежник маме с,(иду<i>т</i> по кругу, в руке «цветок») Хоть и не расцвел. цветком так нежно (обнимаю<i>т</i> сами себя) Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник (разводят руки в стороны) От её тепла.</p>
Март 1-2 неделя	<p>Вышивают девочка, («вышивают») Сидя на траве(приседают) Вышивают девочки Шёлком на канве.(«вышивают»)- Это клюв! А это шпоры! - А вот это гребешок/ (показываю<i>т</i> клюв, шпоры, гребешок) Приутихли разговоры,(пальчик прикладывают к губам)</p>

	За стежком бежит стежок .(бегут друг за другом)
3-4 неделя	Весна, весна красная Весна, весна красная! (дети идут по кругу, взявшись за руки) Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью (поворачиваются и в противоположную сторону) С великой милостью: С льном высоким /останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох) С корнем глубоким, (опускают руки, приседают, делают выдох) С хлебами обильными. (взявшись за руки, бегут по кругу).
Апрель 1-2 неделя	Если нравится тебе Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения. Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши). Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками). Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами). Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.
3-4 неделя	Научились мы считать И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет
Май 1-2 неделя	Самолёт Руки в стороны — в полёт (дети поднимают прямые руки в стороны) Полетит наш самолёт.поворачиваются вокруг себя Сделал правый поворот, через правое плечо, подняв правую руку Сделал левый поворот, поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку Крыльями покачал, покачивают крыльями руками Загудел и задрожал, поднимаются на носки опускаются на всю ступню и гудят «у-у-у...» Начинается полёт, бегут по кругу, расставив руки в стороны

	Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, <i>замедляют бег</i> Приземлился <i>самолёт. опускаются на одно колено</i>
3-4 неделя	Раз, два, три, четыре, пять, (<i>скачут по кругу</i>) Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, (<i>«плывут»</i>) Будет прыгать и кататься, (<i>«прыгают»</i>) Будем бегать, загорать/бегают <i>по группе</i>) И грибочки собирать.

Приложение 4

1. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА ДНЯ ЗДОРОВЬЯ «В ГОСТЯХ У АЙБОЛИТА».

Цель: способствовать формированию у детей привычки и потребности к здоровому образу жизни, создать атмосферу эмоционального комфорта

Задачи:

- доведение до сознания детей необходимости и важности соблюдения культурно-гигиенических навыков;
- формирование привычки следить за своим внешним видом;
- развивать потребность заботиться о своем здоровье

Оборудование: гантели для танца, зубная щетка, фрукт, баночка от витаминов, мячи для фитнеса

Действующие лица: Ведущий, Айболит, Бармалей

Ход мероприятия

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, ребята! Сегодня такой солнечный весенний день и у нас с вами не большой праздник, называется он «День здоровья». Давайте встретим этот весенний день веселой песней.

Песня «Ах, весна»

В зал под музыку входит Айболит, садится за стол

АЙБОЛИТ: Здравствуйте, здравствуйте, приходите! Всем от доктора привет

Ну-ка, доктору скажите - вы здоровы или нет

Мне, ребята, подскажите, а здоровья в чем секрет?

Надо зубы утром чистить,

Руки мыть перед едой,

Быть опрятным аккуратным

Убирать все за собой

По утрам зарядку делать,

Мяч по улице гонять,

Под холодным душем утром

Не бояться постоять....

Под музыку заходит Бармалей

БАРМАЛЕЙ:

Забудьте все что говорил Айболит, лучше слушайте советы Бармалея

Лопай сладости мешками, что нам зубы-то жалеть?

Можно их на крайний случай мокрой тряпкой обтереть

Стричь нам волосы и ногти абсолютно ни к чему

А зачем зарядку делать-уж совсем я не пойму!

Ни к чему нам заниматься, мышцы тела напрягать,

Нам в кровати поваляться и часок-другой поспать

АЙБОЛИТ: если будешь так стараться, модно заболеть и отказаться в больнице.

Сядь-ка лучше ты в сторонке и внимательно смотри:

Быть здоровым интересно: Ну, ребятки, раз, два, три!

Поскорее выходите, Бармалею покажите

Как здоровье сохранить

Танец «ЗАРЯДКА» (с гантелями)

АЙБОЛИТ: Ребята, а что нужно для того чтобы быть чистым? (мыло, мочала, з/щетка)

Игра «ЧЕЙ КРУЖОК БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТСЯ»

(дети собираются вокруг Айболита с зубной щеткой, Бармалея с фруктом и Ведущего с баночкой от витаминов)

А чтобы быть здоровым, что нужно? (витамины)

Витамины в овощах, ягодах и фруктах,

Разобьют микробы в прах, свежие продукты

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Будем с вами называть, что полезно «поедать»

ИГРА «ДА-НЕТ» (Бармалей и Айболит произносят по очереди)

Каша-вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (да)

Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)

В луже грядная вода нам полезна, дети? (нет)

Щи-отличная еда. Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда-это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (нет)

Семь мороженных всегда есть полезно дети? (нет)

Овощей растет гряда.овощи полезны? Да

Сок, компотик иногда нам полезны дети? (да)

БАРМАЛЕЙ: есть «от пуза» -красота! Это мне полезно? (да)

АЙБОЛИТ: Обьедаться – никогда! Это вредно дети? (да)

БАРМАЛЕЙ: съесть мешок большой конфет... это вредно? Точно нет!

АЙБОЛИТ: лишь полезная еда на столе у нас всегда!

Раз полезная еда – будем мы здоровы? Да!

Ну, детишки, как к здоровью?

Если все у вас в порядке, значит будем танцевать.

ТАНЕЦ «УТЯТ»

БАРМАЛЕЙ: Ох, устал я, нету мочи. Танец этот трудный очень!

Мышцы ломит, колет бок, и живот схватило. Ох!

АЙБОЛИТ: плохо, батенька болеть? Что ж придется попотеть.

И с мячом вприпрыжку бегать, сил для спорта не жалеть.

БАРМАЛЕЙ: не хочу. Не умею

АЙБОЛИТ: дети тебя научат быстро скакать на мячах

Аттракцион «КТО БЫСТРЕЕ»

(После аттракциона Бармалей делает зарядку)

БАРМАЛЕЙ: иногда бывают правы Айболиты -доктора!

Можно я приду к вам снова на разминочку с утра?

АЙБОЛИТ: Пригласим, ребята, Бармалея к нам на зарядку?

А вы запомнили, что нужно правильно питаться?

ДЕТИ:

Надо зубы утром чистить,

Руки мыть перед едой,

Быть опрятным аккуратным

Убирать все за собой

По утрам зарядку делать,

Мяч по улице гонять,

Под холодным душем утром

Не бояться постоять...

АЙБОЛИТ: МОЛОДЦЫ. А ты, Бармалей, запомнил? Пойдем со мной, я проверю твои знания.

Уходят

2. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ПРАЗДНИК ЧИСТЮЛЬ»

Цель: Приобщать детей к ЗОЖ.

Задачи: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; развивать интерес к физкультуре, развивать выносливость, координацию движений; совершенствовать двигательные умения и навыки; закрепить знания детей по правилам дорожного движения.

Участники:

Ведущий. Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада.

Оборудование:

Костюм для взрослого доктора Айболита, костюмы для детей агитбригады, флажки, шары, плакаты, 2 тоннеля, ориентиры, 2 мата, гимнастические мячи, массажные коврики, мягкий модуль, 2 самоката, яблоки, музыкальный материал.

Место проведения: физкультурный зал.

8.00

Физкультурный зал празднично украшен шарами, флажками, плакатами на тему здоровье.

Звучит музыка «Спортивный марш», дети входят в зал и строятся в колонны по группам.

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы собрались в нашем зале на праздник «День Здоровья».

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки.

Обручи и палки.

Никогда не унывай.

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Будь здоров – физкульт – привет!

ВЕДУЩИЙ: Ребята, а что же такое здоровье?

1 ребёнок: Здоровье – это когда тебе хорошо!

2 ребёнок: Здоровье – это когда ничего не болит!

3 ребёнок: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

ВЕДУЩИЙ: Что нужно делать, чтобы быть здоровым и крепким?

ДЕТИ: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

ВЕДУЩИЙ: Правильно, ребята, молодцы.

Каждый день у нас, ребятки

Начинается с зарядки.

Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура.

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый.

Звучит музыка «Делайте зарядку». Дети выполняют комплекс утренней гимнастики.

Неожиданно появляется **Простуда**.

ПРОСТУДА: Ой, я так спешила, бежала, а на зарядку опоздала.

ВЕДУЩИЙ: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

ДЕТИ: Нет.

ПРОСТУДА: Как не знаете?

Я противная Простуда

И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять).

ПРОСТУДА: Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

ВЕДУЩИЙ: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

ПРОСТУДА: Как подую я на вас.

Как закашляю сейчас.

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

ВЕДУЩИЙ: Ничего Простуда у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день делают зарядку и занимаются физкультурой.

ПРОСТУДА: Неужели у меня не получится никого заразить?

ВЕДУЩИЙ: Не получится. Ребята, мы сейчас отправимся на завтрак, а потом снова вернёмся в зал и докажем Простуде, что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

ПРОСТУДА: Ну что же, я приду и проверю ваши знания, а кто ничего не знает, того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

9.00

После завтрака дети, воспитатели, Простуда собираются в зале.

Стук в дверь.

ВЕДУЩИЙ: Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

ДЕТИ: Айболит!

Входит доктор Айболит.

ДОКТОР АЙБОЛИТ: Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я доктор Айболит. У кого чего болит?

ВЕДУЩИЙ: Здравствуй, доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Мы сегодня утром делали зарядку, и к нам примчалась Простуда. Хотела наших детей заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки. Правда, ребята?

ДЕТИ: Да!

ПРОСТУДА: Ой! А я не верю им доктор Айболит, мне кажется, что они не знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми!

ДОКТОР АЙБОЛИТ: Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье. А начнём мы с массажа.

Дети вместе с доктором Айболитом выполняют самомассаж под музыку «У жирафа пятна» (движения выполняются в соответствии с текстом).

1 ребёнок: Чтоб здоровье сохранить.

Организм свой укрепить.

Знает вся моя семья:

Должен быть режим у дня.

2 ребёнок: Чистить зубы, умываться.

И почаще улыбаться.

Закаляться, и тогда

Нестрашна тебе хандра.

3 ребёнок: Кушать овощи и фрукты.

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда.

Витаминами полна!

4 ребёнок: Вот вам хорошие советы.

В них запряты секреты.

Чтоб здоровье сохранить –

Научись его ценить!

ВЕДУЩИЙ: Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровья». Сейчас мы отправимся проходить испытания по станциям «Здоровья». Вы посетите станции: «Чистюля», «Аппетитная», «Позитивная», станцию «Будь осторожен» и станцию «Спортивная».

ПРОСТУДА: Ну что ж ребята, смотрите, если кто –нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда!

ДОКТОР АЙБОЛИТ: Ну уж нет, Простуда, ребята всё знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда ребята?

ДЕТИ: Да!

Дети проходят каждую станцию совместно с воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т.д.

На станциях проводятся викторины, беседы, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания. (приложение №2).

Станция «Спортивная» - эстафеты, соревнования, спортивные игры по возрасту, проводит воспитатель по физической культуре.

Станция «Чистюля» - беседы о гигиене человека, проводит доктор Айболит.

Станция «Аппетитная» - беседы о правильном питании, фруктах, овощах, полезных продуктах на станции проводит повар детского сада, после чего угощает детей яблоками.

Станция «Позитивная» - обсуждение эмоционального состояния, которое также влияет на состояние здоровья детей, проводит психолог детского сада.

Станция «Будь осторожен» - беседу о правилах дорожного движения проводит воспитатель.

Воспитатель по физической культуре проводит с детьми игру «Бибика» (движения выполняются в соответствии с текстом).

Завершает прохождение станций выступление агитбригады детского сада «Светофорик» .

ВЕДУЩИЙ: Ну что, ребята, сегодня в нашем саду прошёл День Здоровья. Вы путешествовали по стране «Здоровье», расскажите, что вы делали на станциях.

Ответы детей.

ВЕДУЩИЙ: Вы такие молодцы и Простуду прогнали и показали, какие вы сильные и смелые. Вы прошли все испытания и доказали, что вы знаете как вести себя, чтобы не заболеть, быть здоровыми и как соблюдать правила дорожного движения.

Ребята, к сожалению, доктор Айболит улетел в Африку, но оставил письмо для вас.

Письмо

«Дорогие ребята!!!

Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт – Ура!»

ДЕТИ: Ура!

Дети под музыку выходят из зала.

3.СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЗИМНИЕ ЭСТАФЕТЫ»

Цель: воспитывать у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к своему здоровью.

Задачи:

1. Развивать двигательную память детей при выполнении синхронных упражнений.
2. Способствовать развитию у детей дошкольного возраста физических качеств (сила, скорость, выносливость)
3. Содействовать формированию умения играть командой.
4. Воспитывать стремление согласовывать свои действия с действиями окружающих.

5. Приобщать к правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях.

Ход праздника:

На спортивную площадку собираются ребята старших и подготовительных групп.

Ребят встречает взрослый в костюме пингвина.

Пингвин: Добрый день всем, всем, всем!

Я с Южного полюса к вам прилетел!

Хочу я с вами поиграть

и по льдинкам пошагать.

Вы готовы, детвора?

Дети: Да!

Пингвин: Но сначала нам, друзья,

Нужно не стесняться,

Хорошо размяться!

Раз, два, не отставай

Руки, ноги разминай!

Пингвин: На нос упала мне снежинка, а в снежинке не картинка, а сообщение, что к вам с Северного полюса быстрее ветра мчат медведи, их скорей встречайте дети!

Входят взрослый в костюме белого мишки и двое ребят также в костюмах белых медведей. Дети везут саночки.

Белый медведь: Я белая медведица и со мной мои ребята белые медвежата.

Хотим мы с вами подружиться. К зимним эстафетам вы готовы?

Тогда начинаем и дружно считаем: 1,2,3, начало игры.

ЭСТАФЕТЫ

«Пройди по льдинкам»

Дети в колонне по одному проходят полосу препятствий.

«Резвые лошадки»

Вся команда разбивается на пары. В первой паре один ребёнок держит дугу, изображая лошадку, второй держится за «лошадку». «Лошадка» с наездником едут до ориентира и меняются местами. Возвратившись назад, передают дугу следующей паре. Выигрывает команда, закончившая первой эстафету.

«Перенеси снежки»

В обруче перед командой лежат снежки. Надо быстро по одному перенести снежки в обруч, находящейся на противоположной стороне площадки.

«А мы — пингвинчики, а нам не холодно!»

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонны на старте. Игроки обеих команд, которые стоят первыми, держат в руках мяч. По сигналу ведущего они помещают мяч между ног и направляются к финишу со словами; «А мы — пингвинчики, а нам не холодно, а мы на севере живем!». Дойдя до финишной черты, игроки перебрасывают мяч своей команде.

Та команда, чей игрок пришел первым, получает очко. После этого ведущий дает сигнал следующим игрокам, и так далее.

Команда, чей игрок забывает приговаривать по пути, штрафуются на одно очко. В конце игры очки подсчитываются и объявляется победитель.

«Пришла зима»

Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгают на месте. По команде «Пошел снег» все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу.

По сигналу ведущего «Началась метель» игроки стараются идти на полусогнутых ногах. «Намела метель сугробов» — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.

Белый медведь: Могу смело я сказать, ребята, что растёте вы не только крепкими и сильными, а еще и дружными. Время быстро пробежало и пора прощаться, пора нам на Северный полюс – домой возвращаться. До свидания! Медведи уходят.

Пингвин: Все вместе, все дружно скажем мы физкульт пока! И чтобы не болеть нам никогда спорту крикнем мы: «УРА!»

4.СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ».

Цели: показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Задачи

- Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать быстроту двигательной реакции.

- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- Достижение положительно-эмоционального настроения.

Оборудование и инвентарь: 2 ёлки, снежинки, лыжи, санки, метёлки, клюшки, шайбы, кегли, карточки с загадками, эмблемы для участников команд.

Место проведения: спортивная площадка

Ход мероприятия:

1 Ведущий:

Внимание! Внимание!
Народное гуляние!
Торопись честной народ –
Вас сегодня праздник ждет.

2 Ведущий:

Мы зовем на праздник всех,
Пусть звучит повсюду смех.
- Что вы взрослые стоите ?
Все в саду у нас равны.
У ребят сегодня праздник,
Веселитесь же и вы.

1 Ведущий:

Здравствуйте девчонки и мальчишки, а также их родители! В веселых соревнованиях участвовать хотите вы? Сегодня соревнуются команды «Снежинка» и «Елочка».

Перед началом праздника разрешите напомнить вам о технике безопасности на снегу и льду : не толкать друг друга, не ставить подножки ,уважать соперника.

Неважно кто станет победителем, пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

2 Ведущий:

И так давайте знакомиться.

Команда № 1 « Снежинки» (приветствие) Ура!

Команда № 2 « Елочки» (приветствие) Ура!

Итак, все собрались, все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда не ленись,
Не зевай и не ленись!

1-й конкурс « Наряди елку».

Инвентарь: 30 снежинок и 2 елки.

Каждая команда получает снежинки и по свистку начинают наряжать свою елку. Команда, нарядившая елку первой, является победителем.

1 Ведущий:

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды.

2-й конкурс « На помеле»

Видели мы все не мало,

Но такого не бывало –

Эстафета на метелке

Из сосны или из елки .

(Метла в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу , пробежав верхом на помеле и не сбив кегли .Если сбили вернуться и поставить, потом продолжать).

2 Ведущий:

Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас еще одно,

Веселое задание.

3-й конкурс:

Для вас ребятки, мы приготовили загадки,

Мы немного отдохнем и разгадывать начнем!

Кто – догадался поднимай те руку.

- -Белая морковка, зимой растет (сосулька)
- Всю зиму смирно лежит, а весной убежит (снег)
- Шуба в избе, а рука на улице (печь)
- Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит, и стоять не велит (мороз)
- Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает (свеча)
- Сам вода, да по воде плавает (лед)
- Свищет, гонит, вслед ему кланяются (ветер)

1 Ведущий: 4-й конкурс « Хоккей»

Тех, кто смелей,

Кто быстрее и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названьем « хоккей»

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают елку, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

2 Ведущий: 5-й конкурс: « Гонки санок»

Родители народ такой:
На занятость спешат сослаться.
Но мы – то знаем: они не правы,
Всем надо спортом заниматься.
Так что дорогие родители,
Детей покатать не хотите ли?
Ватрушки быстро мчатся,
Ветру не угнаться!

Родители из команды по очереди обвозят детей по одному вокруг елки. Команда, закончившая первой, – выигрывает.

1 Ведущий: 6-й конкурс: « Лыжники»

Хорошо спортсменом быть:
Дальше всех бежать и плыть,
На лыжах скользить легко – далеко!

Первый участник одевает одну лыжу и, опираясь на палки, оббегает елку. Возвратившись, передает эстафету следующему.

2 Ведущий:

Отдохнули мы на славу.
Победили вы по праву.
Похвал достойны и награды
И мы призы вручить вам рады

Подведение итогов, награждение победителей!

В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет
Вот и весь секрет!

Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

Побегали, поиграли?
«Нагуляли» аппетит.
Вот теперь и подкрепиться,
Вам совсем не повредит.

Комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной группы подготовительной группы

содержание	Темп	дозировка	Методические рекомендации
Вводная часть. -Ходьба в колонне друг за другом,	средний	30 сек	Следить за дыханием, за осанкой.
-ходьба на носках,	средний	30 сек	
- ходьба на пятках,	средний	30 сек	
-ходьба с высоким подниманием колен к груди,	средний	30 сек	
- спортивная ходьба, бег, ходьба.	средний	30 сек	
Перестроение в три колонны.		30 сек	
1.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. «1» наклон головы вперед «2» наклон головы назад	умеренный	4-6 раз	Плечи не поднимаем, спина прямая
2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. «1» наклон головы вправо «2» наклон головы влево	умеренный	4-6 раз	Плечи не поднимаем, спина прямая
3.И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. «1» поднять плечи вверх «2» опустить плечи вниз «3» поднять плечи вверх «4» опустить плечи вниз	средний	4-6 раз	Спина прямая, смотрим прямо, голову вниз не опускаем.
4.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, «1-2» отведение согнутых рук назад «3-4» отведение прямых рук назад И.П.	быстрый	4-6 раз	Голову не опускать, ладонь прямая, пальцы обеих рук соприкасаются.
5.И.п. ноги на ширине плеч,	средний	3 раза	Вперед не наклоняться

руки на поясе. «1» наклон туловища в лево, «2» и.п. «3» наклон туловища в право, левую руку поднять вверх. «4» и.п.		каждую сторону	
6.И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину. «1-3» пружинистые наклоны вперёд, касаясь руками пола. «4» - И.п.	Средний	8 раз	Ноги не сгибать
7.И. п. —ноги на ширине плеч, руки на поясе. «1»— поворот туловища вправо, ладонью кверху; «2» — И.п. «3»- влево «4» — И.п.	Средний	По 3 раза в каждую сторону.	Ноги прямые, спина прямая.
8.И. п. - основная стойка, руки на поясе. «1» — присед, «2» — выпрямиться, исходное положение.	средний	(6-7 раз).	Спина прямая.
9.И.п. о.с. руки на поясе. «1» Правую прямую ногу вперёд на носок, пяткой внутрь, «2»-вернуться в и.п. «3»-То же левой ногой. «4»- И.п.	Средний	По 4 раза каждой ногой	Ноги прямые
10.И.п. сидя ноги вперёд, упор сзади. «1-8» - вращать ступнями ног внутрь - пауза. «1-8» - то же наружу.	средний	5 раз	Ноги прямые
11. И.п.о.с., 10 прыжков вверх Повторить, чередуя с ходьбой.	быстрый	2 раза	Следить за дыханием
Заключительная часть. Перестроение в одну колонну «1» дыхательные упражнения «2»- подвижная игра , малой интенсивности («Совушка», «	средний	1,5 мин	Следить за дыханием

Порхание бабочки»)			
--------------------	--	--	--

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Библиографический список

1. Былеева Л. В., Коротков И.М. подвижные игры – М.: ФиС, 1982.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М.: ФиС, 1985
3. Веселая З.А.Игра принимает всех. – Минск: Полымя, 1985
4. Геллер Е.М. На старт вызывает Спотрландия. – Минск: Полымя, 1988.
5. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты. – М.: ФиС, 1978
6. Игры народов СССР/ Сост. Л.В. Былеева, В. М. Григорьев – М.: ФиС, 1985
7. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.
8. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: Просвещение, 1983.
9. Неробеев В.Н. Спортивные аттракционы. – М.: ФиС, 1964.
- 10.Петрова Н. Л., Баранова В. А., 2006; Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.
- 11.Страшко А. Н., 2002 – 128с, СПб: ГМА им. Макарова. Безопасность плавания.
- 12.Воронова Е. К., 2010. Программа обучения детей плаванию в детском саду.
- 13.Еремеева Л. Ф., 2005, Научите ребенка плавать.
- 14.А.И. Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.
- 15.А.В. Кенеман , Д.В. Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
16. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 46-51.
- 17.Л.Н. Крючкова, В.Д. Гордеев «Особенности организации работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста»: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. – Саратов: из-во педагог. института, 2007 г. – 62 с.
- 18.Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4 -5 лет
- 19.Пособие для воспитателя детского сада.1987 год.
20. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2008.
21. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)/Авт.-сост. Никитина А.В. - СПб.: КАРО, 2009.

22. Авторская методическая разработка планирования комплекса физкультминуток для детей дошкольного возраста, ВИНТИНОЙ И.А., воспитателя ГБДОУ детского сада № 57 комбинированного вида Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга

Учебное издание

Колосова Елена Викторовна

Учебно-методическое пособие

Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей

Издано в авторской редакции

Подписано в печать 20.02.2018 г. Формат 60x84¹/₁₆.

Бумага офсетная. Ризопечат. Усл.-печ. л. 11,62.

Тираж 250 экз. Гарнитура Таймс. Заказ №

ООО "Издательский Центр "Наука"

410600, г. Саратов, ул. Пугачёвская, 117, к. 50.

Отпечатано в типографии ИП «Экспресс тиражирование»

410005, Саратов; Пугачёвская, 161, офис 320