

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
Институт психологии и педагогики
Кафедра дошкольного и специального образования

С. Н. Гамова

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Учебно-методическое пособие
(II часть)**

для обучающихся по направлениям подготовки:

44.03.01 – Педагогическое образование

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

УДК 376.37
ББК 74.3
Г 18

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 31. 01. 2019, протокол № 1

Рецензенты:

Лен Анжела Александровна, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения ВУНЦВВС «ВВА им. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина».

Фаустова Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и психофизиологии ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина»;

Красова Татьяна Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина».

Гамова С.Н.

Г 18 Оптимизация двигательной активности у детей в дошкольных образовательных организациях: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 93 с.

Предлагаемое учебно-методическое пособие включает образовательные материалы по дисциплине «Оптимизация двигательной активности у детей в дошкольных образовательных организациях», которые помогут студентам ориентироваться в вопросах физического воспитания дошкольников с учетом современных технологий воспитания и развития детей.

Пособие адресовано обучающимся очной и заочной форм обучения, по направлениям подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

© Елецкий государственный
университет им. И. А. Бунина, 2019

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в различных регионах Российской Федерации.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Как отмечает М.А. Рунова, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малой подвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразится на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности [12].

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность

образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т.д.) В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении; в большинстве случаев созданный в ДООУ общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня ДА детей; число детей 5-7 летнего возраста, у которых отмечался благоприятный уровень ДА, составило 50-60% от общего числа обследованных. Более 40% составляют гиперактивные и малоподвижные дети [16].

В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность, естественное стимулирование ДА и интеллектуальной активности) с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима должно являться глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной деятельности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В основу его положены концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, А.П. Усова).

Существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения ДА ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.

Таким образом, цель данного учебно-методического пособия – помочь обучающимся успешно ориентироваться в проблемах физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях, в вопросах оптимизации двигательной активности дошкольников; развивать профессиональную готовность студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом современных технологий физического воспитания и развития детей и перспективных направлений развития системы дошкольного воспитания. Данное учебно-методическое пособие поможет студентам освоить ключевые темы дисциплины.

Учебно-методическое пособие состоит из II частей. В первой части представлен образовательный материал по двум темам: «Особенности организации двигательного режима старших дошкольников в детском саду» и «Диагностика уровня двигательной активности у детей дошкольного возраста». Во второй части представлен образовательный материал по теме: «Основные формы оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ средствами физической культуры». В пособии использованы материалы следующих авторов: Асташиной М.П., Волошиной Л.Н., Кожуховой Н.Н., Руновой М.А., Степаненковой Э.Я. и др.

Каждая из тем учебного пособия включает отобранный автором основной лекционный материал по теме. Предложен план, список рекомендуемой литературы и контрольные задания.

ЕГУ им. И.А.Бункина

Раздел 2. Основные формы оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ средствами физической культуры

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОУ. Утренняя гимнастика в детском саду

План занятия

1. Особенности проведения утренней гимнастики в ДОУ.
2. Варианты организации утренней гимнастики.

Рекомендуемая литература

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М., 2012.
2. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: ВЛАДОС, 2013.
3. Левченкова Т. Методические особенности оптимизации двигательного режима детей дошкольного возраста / Т. Левченкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №9.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М., 2014.
6. Филиппова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / С.О. Филиппова. – СПб., 2015.

Образовательный материал

1. Особенности проведения утренней гимнастики в ДОУ.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Старшие дошкольники должны знать, что оздоровительное воздействие утренней гимнастики усиливается, если она проводится на открытом воздухе и сопровождается водными процедурами (умывание до пояса, обливание).

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям. В старших возрастных группах важно требовать от детей качественного выполнения каждого упражнения [12].

Традиционный комплекс утренней гимнастики

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности.

1. Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег.
2. Непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 мин.).
3. Разные построения.

4. Упражнения общеразвивающего воздействия (6-7 упр.).
5. Бег (30 сек.).
6. Подскоки на месте.
7. Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Широко должны применяться общеразвивающие упражнения как с пособиями (гантели, набивные мячи весом 0,5 кг, детские эспандеры, скакалки, гимнастические палки, обручи), так и без них. Упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной-двух недель в зависимости от сложности его содержания. Воспитатель кратко и четко объясняет задание, напоминает исходное положение, вид предстоящего движения, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к шести годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса утренней гимнастики по слову воспитателя, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности, действовать энергично, сообразуясь со своими возможностями. После двух-трех повторений дети должны самостоятельно воспроизводить целиком весь комплекс. Во время проведения утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение. Это создает положительный эмоциональный тон.

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить о вариативности их содержания и характера. Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию или методике проведения. Ниже представлены некоторые из возможных вариантов проведения утренней гимнастики.

2. Варианты организации утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «Птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

Например, игровой сюжет «птички прилетели»: «птички клюют зернышки» – дети сидят на корточках; «птички полетели» – дети легко бегают по всему залу; «птички полетели в свои гнезда» – дети быстро занимают свои домики-обручи.

В качестве примера предлагаем рассмотреть следующий комплекс гимнастики игрового характера:

I. Ходьба друг за другом, легкий бег 1,5-2 минуты, построение в колонны.

II. Упражнения общеразвивающего воздействия. 1. «Цапля машет крыльями». Исходное положение: основная стойка.

Руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений руками, сгибая и разгибая локти, затем медленно опустить руки через стороны. Кисти рук при этом слегка подняты. Поднять руки в стороны, наклонить голову вперед, назад, вправо, влево и сделать вновь 3-4 волнообразных движения руками в быстром темпе.

2. «Цапля стоит на одной ноге».

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

Поднять левую ногу, согнутую в колене (носок оттянут книзу), и опустить ее. Затем поднять и опустить другую ногу. Затем сделать 3-4 волнообразных движения руками. Поднять ногу, одновременно поднимая и опуская слегка согнутые в локтях руки. Выполнять в медленном темпе.

3. «Цапля достает лягушку» (наклоны туловища вперед, вниз с поворотом и опусканием одной руки вниз).

Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая опущена вниз.

Поднять опущенную правую руку, согнув кисть и пальцы наподобие клюва, а затем поднять руку вверх и посмотреть на нее. Потом наклонить туловище вниз, одновременно опуская вниз правую руку. Сделать 2-3 пружинящих наклона, касаясь пальцами правой руки носка левой ноги. Спокойная ходьба.

4. «Цапля полетела».

Сделать несколько пружинящих полуприседаний на месте (поочередно на каждой ноге), а затем бег, руки в стороны (машут крыльями).

III. Дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т. д. В приложении 2 приведены примеры различных вариантов полос препятствий.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими подгруппами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров

Использование различных тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. В разделе, посвященном использованию спортивного оборудования, этот вопрос разобран подробно. Здесь в качестве примера утренней гимнастики с использованием простейших тренажеров приводится комплекс упражнений с детским эспандером.

I. Ходьба в колонне по одному, по два, в разном темпе, учащенная ходьба, постепенно переходящая в бег, непрерывный бег в среднем темпе.

II. Упражнения с детским эспандером.

1. «Гармошка». Исходное положение: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), эспандер находится на уровне бедер. Медленно поднять руки перед собой, растягивая эспандер – вдох. Принять исходное положение – выдох.

2. «Веселая гармошка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, правой ногой придерживается одна ручка эспандера, вторая ручка эспандера – в правой руке. Натянуть эспандер вверх и сделать наклон влево. Принять исходное положение. Повторить то же упражнение с левой рукой и ногой.

3. «Петрушка». Исходное положение: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Поднять руки вверх и растянуть эспандер. Сделать мах правой ногой вперед, принять исходное положение; то же – левой ногой.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, эспандер на бедрах. Сделать наклон вперед, растягивая эспандер и стараясь зацепить его за носки, принять исходное положение.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки с эспандером вверх. Поднять руки перед собой и растянуть эспандер. Продеть правую ногу под эспандер, постараться коснуться пола за головой, опустить ногу. Повторить то же с левой ногой. Принять исходное положение.

6. Исходное положение: основная стойка, эспандер на полу сбоку. Произвольные прыжки на месте (вперед, назад, вдоль эспандера, вокруг него), с постепенным увеличением темпа.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

III. Дыхательные упражнения [11].

Конспекты проведения утренней гимнастики в ДОУ представлены в приложении №4.

Контрольные задания

1. Перечислите основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в ДОУ.

2. Охарактеризуйте варианты организации утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста в ДОУ.

Тема 2.2. Возможности организации и проведения физкультминутки и двигательной разминки в ДОУ

План занятия

1. Двигательная разминка. Подвижные игры для разминки.

2. Физкультминутка. Варианты проведения.

Рекомендуемая литература

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М., 2012.

2. Подольская, Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа / Е.И. Подольская. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М., 2014.

6. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего

школьного возраста: учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск: Издательство СибГУФК, 2007. – 111 с.: табл., схем. – Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513>

Образовательный материал

1. Двигательная разминка. Подвижные игры для разминки.



Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала. Кроме того, как показали наблюдения, хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению ДА детей. Двигательная разминка может состоять из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Успешной организации двигательной разминки способствует наличие достаточного количества инвентаря и оборудования. Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем ДА. Они должны также предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные дыхательные упражнения. Продолжительность двигательной разминки составляет не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветренное помещение – групповая комната, спальня, широкий коридор. С целью

активизации двигательной деятельности детей советуем одновременно организовывать несколько игровых зон в различных местах и предоставлять детям возможность самим выбрать игру.

Ниже приводятся варианты подвижных игр для двигательной разминки предложенные М.А. Руновой [12].

Описание подвижных игр для двигательной разминки

«Найди и промолчи»

Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде «найди предмет» все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится ведущим.

«Построй тоннель»

Дети делятся на две команды и строятся в колонну по два, взявшись за руки (одна колонна параллельна другой). По команде воспитателя дети, стоящие последними в своих командах, быстро бегут вперед под поднятыми руками играющих, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними дети, они выполняют то же самое, что и предыдущие пары. Выигрывает та команда, дети которой окажутся более быстрыми и ловкими.

«Не урони палку»

Дети встают в круг и рассчитываются по порядку. В центре стоит водящий, в руках он держит гимнастическую палку. Водящий ставит палку вертикально на пол и, отпуская ее, называет любой номер. Играющий, номер которого был назван, быстро подбегает к палке и хватает ее, не давая ей упасть. Если это ему удалось, то он возвращается на свое место, а водящий называет другой номер. Если же вызванному ребенку не удалось поймать палку до ее падения, то он становится водящим.

«У кого мяч»

Дети образуют круг, встав плечом к плечу, руки – за спиной. По команде воспитателя дети передают друг другу теннисный мяч. Один из играющих в удобный момент, когда водящий повернется к нему спиной, старается быстро дотронуться мячом до его спины и передать мяч стоящему рядом сверстнику. Водящий должен угадать, кто дотронулся до него мячом (можно угадывать, у кого находится мяч в данный

момент). Если водящий увидит игрока с мячом, он говорит: «Руки!» – и тот сейчас же обязан показать ему обе руки. Ребенок, которого узнали, становится на место водящего, а последний идет в большой круг. Если водящий ошибется, то он продолжает водить.

«Делай вот так»

Дети стоят по кругу или в рассыпную. Воспитатель предупреждает, что играющие могут выполнять определенные упражнения при словах: «Делай так», например, как «лягушка», «кенгуру», «мишка», «зайчик», «собачка», «киска» и т.д. При выполнении имитационных движений можно использовать разные предметы (гимнастическая стенка, наклонные доски, мячи, различные модули). А при словах: «Не так» – ребенок не должен повторять, а может выполнить любое понравившееся ему упражнение. Если ребенок ошибется, он выходит из игры.

«Узнай по голосу»

Дети встают в одну шеренгу. Спиной к ним стоит водящий с закрытыми глазами. Воспитатель знаком вызывает одного из играющих, который тихо подходит к водящему, и громко называет его имя, например, «Миша!», и уходит на свое место. По сигналу воспитателя водящий поворачивается к играющим и старается отгадать того, кто подходил к нему. Угадавший ребенок становится водящим.

«Найди предмет под хлопки»

Дети свободно располагаются по всему залу. Водящий ищет спрятанный предмет. Если водящий находится далеко от предмета, все дети тихо хлопают в

ладоши. Если он идет по направлению к предмету, то дети хлопают громче, и если совсем близко – хлопают очень громко. После того как предмет будет найден, выбирают другого водящего.

«Назови дни недели»

Дети распределяются на небольшие группы, в которых играющие с помощью считалки определяют свою очередность. Первый игрок высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник и т.д. (на каждый день – один бросок мяча). Когда все дни недели будут названы, играющий передает мяч следующему участнику, а сам отходит в сторону. После выполнения всеми детьми данного упражнения подсчитывается количество очков.

Победителями считаются те дети, которые набрали больше очков и не уронили мяч.

«Светофор»

Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего. Например, на красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – ходьба на месте с высоким подниманием колен. Во время движения в колонне по одному, обходя все пространство зала (площадки) меняется характер выполнения упражнений: на красный сигнал все дети стоят, желтый – идут в приседе или полуприседе, зеленый – продвигаются на носках.

Выигрывает тот ребенок, кто сделает меньше ошибок (штрафных очков).

«По тропинке»

Дети делятся на две команды (по 6-8 человек). Каждая команда, взявшись за руки, образует большой круг. По команде воспитателя дети бегут вправо по кругу. По сигналу «тропинка» дети каждого круга должны построиться в колонну и присесть, тогда воспитатель идет и проверяет «тропинку». После слова «копна» каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «горка» дети снова строятся в колонну, но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, выпрямляя спину, вто-

рая пара ставит руки на пояс, а остальные дети приседают. После каждого выполненного задания продолжается бег детей по кругу вправо.

Выигрывает та команда, дети которой наберут большее количество очков (воспитатель каждый раз отмечает, какая группа более точно выполняет задание, и начисляет очки).

«Стоп!»

На одном конце зала дети выстраиваются в шеренгу, на другом конце спиной к играющим становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай и не зевай, стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все дети стараются ближе подойти к нему, по команде «стоп!» они останавливаются и замирают. Водящий быстро оглядывается, если он заметит, что кто-то из детей не успел вовремя остановиться или сделал какое-то движение, то он посылает его назад (за начерченную линию). После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из детей не удастся приблизиться к водящему и дотронуться до него раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий старается кого-нибудь догнать. Тот ребенок, которого догнали, становится водящим.

«Бег по лабиринту» Выбираются двое: убегающий и догоняющий, остальные дети становятся в две шеренги (по 5-6 человек) и расходятся на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять расходятся, разводя руки в стороны. Между играющими детьми образуются коридоры, направление которых может меняться. В одном из коридоров находится убегающий ребенок, его преследует догоняющий. Бегать дети могут только вдоль коридоров. Воспитатель напоминает детям, что только после сигнала нужно повернуться направо и вновь поднять руки в стороны. Благодаря этому убегающий и догоняющий находятся в разных коридорах.

Если догоняющему удастся быстро осалить убегающего, то дети меняются ролями. После этого образуется новая пара, и игра продолжается.

«Успей занять место»

Дети образуют большой круг и рассчитываются по порядку номеров (первый, второй, третий и т.д.). Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-нибудь номера. Дети названных номеров быстро меняются местами, пользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся ребенок без места и начинает водить.

Номера, данные детям в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

2. Физкультминутка. Варианты проведения.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность ее составляет 3-5 минут.

В тот момент, когда у детей снижается внимание (как правило, на 15-17-й минуте занятия), появляется двигательное беспокойство и наступает утомление, можно предложить детям сделать несколько физических упражнений, стоя у своих столов или выйдя на свободное место в групповой комнате. Физкультминутки могут проводиться в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстовкой, связанной или не связанной с содержанием занятия.

Начинать физкультминутку целесообразно с упражнений для мышц рук и плечевого пояса, затем проделать упражнения для мышц туловища и ног. Ниже приводится подбор упражнений (Л.Н. Волошина) для нескольких физкультминуток [2].

Физкультминутка I

1. Сидя на стуле поднять руки вверх и опустить их на стол, сгибая и разгибая пальцы.
2. Стоя у стола наклониться вперед, коснуться кончиками пальцев рук носков ног. Встать и выпрямиться, заложив руки за спину.
3. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Физкультминутка II

1. Стоя у стола поднять руки вверх, одновременно отставив левую (правую) ногу назад на носок и хорошо потянуться. Опустить руки, ноги поставить вместе.
2. Стоя у стола, руки на поясе, делать повороты вправо-влево, выпрямляя правую (левую) руку в сторону поворота.
3. Приседания, держась за край стола.
4. Прыжки на месте у стола.

Физкультминутка III

1. Упражнение «Котята». Сидя за столом свободно положить руки на стол. Приподнять предплечья, кисти рук поднять кверху, пальцы развести, отвести плечи назад, выпрямить туловище, вернуться в исходное положение.
2. Упражнение «Пружинка». Встать у стола, ноги врозь, руки поднять вверх, пальцы развести. Наклониться вперед, коснуться локтями стола, перейти в исходное положение.
3. Упражнение «Ловля комара». Стоя за столом руки опустить вниз, повернуть туловище влево, сделать хлопок над головой и перейти в исходное положение. Повторить упражнение с поворотом в правую сторону.

Упражнения повторяются по 4-6 раз.

После кратковременного активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала. Роль физкультминуток могут выполнять двигательные задания, органично входящие в само занятие. Например, на занятии по элементарной математике детям предлагают встать из-за стола, пройти по комнате, подойти к коробке и отобрать не-

обходимое количество мелких предметов, затем быстро положить их на стол. Детям могут быть даны и такие задания, как подбросить и поймать мяч; попрыгать, хлопая в ладоши над головой и т.д. При таком построении занятий физкультминутка не проводится. Не следует считать, что физкультминутка является обязательной на каждом занятии. Педагог должен помнить, что на некоторых занятиях, таких как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь детей от их творческих замыслов.

Варианты проведения физкультминуток в ДОУ представлены в приложении №2.

Контрольные задания

1. Назовите отличительные особенности физкультминутки и двигательной разминки в детском саду.
2. Приведите примеры подвижных игр для двигательной разминки.
3. Дайте характеристику вариантов организации физкультминуток с детьми дошкольного возраста в ДОУ.

Тема 2.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

План занятия

1. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.
2. Подвижные игры и упражнения в основных видах движений.
3. Спортивные игры и упражнения на прогулке.
4. Оздоровительный бег на воздухе.
5. Прогулки-походы.

1. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности ДА детей.

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что к этому времени дети приобретают уже достаточно большой двигательный опыт, овладевают сложными видами движений, однако без правильного педагогического руководства они не всегда могут наилучшим образом реализовать свои возможности. В данном пособии рассматриваются вопросы организации рациональной двигательной активности детей и методические приемы руководства ею в процессе игр и упражнений на прогулке.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка и могут быть различными в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в старшей группе в среднем составляет 15-20 минут, в подготовительной группе – 20-25 минут. В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения. Их продолжительность составляет в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной 30-35 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

При подборе и организации игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо:

- учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
- заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды;
- предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
- предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
- использовать разные способы организации детей;

- заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению активности, творческой инициативы.

Планирование работы по развитию движений на прогулке в старших и подготовительных группах должно обеспечивать системность, последовательность подачи всего программного материала, способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей.

Выбор времени проведения игр и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или в конце прогулки, а в самом начале ее предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. При подготовке условий для проведения подвижных игр и физических упражнений воспитатель должен опираться на самостоятельность и активность детей. Дети шестого года жизни способны по указанию или по просьбе воспитателя принести необходимые пособия, разместить их для проведения игры, с помощью воспитателя разметить площадку, убрать лишнее оборудование и т.д.

При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации (фронтальный, групповой, индивидуальный), учитывая при этом индивидуальные особенности ДА детей. Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации. Применение группового способа организации является наиболее важным при сочетании процесса

обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством воспитателя, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. Работа с небольшой группой детей позволяет воспитателю творчески учитывать их индивидуальные возможности. В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и в высоту с разбега) используются поточный и индивидуальный способы. Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки. Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочередно, а упражнение с мячами – фронтально, т. е. всеми детьми одновременно. При такой организации значительно повышается моторная плотность организованной двигательной деятельности, которая достигает 80-85% при длительности 30-35 минут. Объем движений за этот период колеблется в пределах от 1800 до 3000 движений.

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. Общая длительность игры составляет 10-12 мин.

Спортивные упражнения и упражнения в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, сформированным с учетом уровня ДА. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Например, дети первой подгруппы (с высокой и средней ДА) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости (езда на велосипеде по дорожке с поворотами, объезжая разные предметы и т. д.), при этом воспитатель осуществляет контроль. Дети второй подгруппы (с низкой ДА) упражняются в разных видах прыжков через скакалку. Такая организация требует от воспитателя тщательного подбора упражнений, инвентаря, выделения ответственных в каждой подгруппе, выбора удобного места для контроля за движениями детей.

При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, уточнить прави-

ла. Воспитатель обращает внимание лишь на важные, от которых зависят ход игры и выполнение правил.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. Активное участие в игре воспитателя (в любой роли) доставляет детям много радости, вносит оживление и повышает интерес.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом уровня ДА и физической подготовленности. В процессе игры педагог следит за выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки своих товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. Во время проведения игр и упражнений на прогулке следует создать такие условия, чтобы все дети могли быть самостоятельными, активными и чувствовали себя непринужденно [12].

2. Подвижные игры и упражнения в основных видах движений.

В старших возрастных группах на прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших возрастных группах все большее место начинают занимать игры с правилами, в которых результат зависит от четкого выполнения правил, а также от взаимодействия играющих. Рекомендуются игры, где дети делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

Упражнения в основных видах движений

Кроме подвижных игр, на прогулке Т.М. Левченкова предлагает широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Бег и ходьба

Эффективным средством повышения ДА и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег по пересеченной местности на 300-400 метров, быстрый бег на 10 метров с ходу (2-4 раза с перерывами), бег со средней скоростью на 100-200 метров. Детям объясняются преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью (можно пробежать большое расстояние, можно бежать долго и не устать), показывается на конкретном примере, что тот, кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения. Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с запрещением обгона ведущего). На на-

чальном этапе обучения бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег.

В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например, бег с перешагиванием через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом с наступанием на бревно и т.д. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в условиях естественной местности (вбегание на горку, сбегание с нее, пробегание по поваленному дереву и спрыгивание с него и т.д.).

Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Прыжки

На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в разных видах прыжков, так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. На площадке должны быть созданы все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Детям старшего дошкольного возраста можно предлагать:

- серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества от 25 до 40 прыжков с повторами 2-4 раза и с изменением положений ног (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, попеременно на правой и левой ноге, с поворотом и т.д.);
- разнообразные прыжковые упражнения – спрыгивание с Пенька в обруч, запрыгивание на невысокие препятствия (скамейку, санки, снежный холм), перепрыгивание через Предметы;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки через короткую скакалку разными способами;

- прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Метание, бросание и ловля мяча

Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны широко использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке, подбрасывание Мяча вверх и ловля его, отбивание и ведение мяча, удары о стенку, закатывание мяча в обруч с помощью дощечки, перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений, метание в цель и на дальность. В подготовительной Н школе группе детям на прогулке дается большее количество Упражнений в бросании и ловле мяча (более 60 упражнений в течение года), так как в этот период идет интенсивная подготовка к овладению элементами игры в баскетбол.

Упражнения на полосе препятствий

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений (в определенной последовательности и с постепенным усложнением) на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой и др. выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей, так как они предварительно осваивают их на физкультурных занятиях. При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень ДА дошкольников. Детям с высоким и средним Уровнями ДА предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми. Так, например, дети с хорошей физической подготовкой уже в начале учебного года преодолевают полосу препятствий в прямом и обратном направлении по 5-6 раз (общая длительность занятия 10-12 мин). Дети с низкой физической подготовленностью в начале учебного года преодолевают полосу препятствий лишь в одном направлении (1-

2 раза), а к концу года могут пройти ее туда и обратно 2-3 раза. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут [6].

3. Спортивные игры и упражнения на прогулке.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года: зимой – это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом – езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате, спортроллерах.

Катание на санках

Спускаться на санках с горки дети могут по-разному – сидя верхом (держась за веревку или опираясь руками сзади на санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях. На спуске с горки можно усложнить задание: построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками. Можно предложить детям при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона разные предметы. Используя санки, со старшими дошкольниками можно выполнять различные упражнения: пробежать между санками змейкой (5 санок на расстоянии 1-1,5 м); встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них; устоять на санках на одной ноге как можно дольше. Значительный интерес у детей вызывают игровые упражнения, такие как «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки», «Регулировщик», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение по ледяным дорожкам

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4-8 м и ширина 40-60 см) предлагаются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить как можно дольше на двух

или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (3-4 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3-5 шагов. Более сложное задание: скользить по дорожке длиной 15 м с невысокой горки вдвоем-втроем («поездом»), положив руки на пояс впереди стоящего; быстро поднять предмет, брошенный воспитателем (снежок или кубик). Использовать игры-забавы: «Кто дальше», «По длинной дорожке», «Прокатись – повернись», «Тройки» и др.

Ходьба на лыжах

Ходьба на лыжах со старшими дошкольниками проводится 2 раза в неделю, первый раз на физкультурном занятии, второй – во время организованных подвижных игр и упражнений. На территории детского сада прокладывается круговая лыжня. Желательно иметь два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Старшие дошкольники должны уметь ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; переменным двухшажным ходом с палками в руках, правильно координируя движения рук и ног. Дети шестого года жизни могут пройти на лыжах дистанцию в 600 и более метров. Во время ходьбы на лыжах необходимо проводить игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее», «Встречная эстафета», «Следопыты», «Не задень» и др.).

Катание на велосипеде и самокате

Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если они в младшем возрасте научились пользоваться трехколесным велосипедом, то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен помочь ребенку – поддержать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло; научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

В дальнейшем необходимо давать разнообразные задания с постепенным усложнением: езда прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», друг за другом; с разной скоростью, с изменением темпа, по ограниченной дорожке. Следует

научить детей езде на велосипеде по дорожке с различным грунтом, держась за руль одной рукой; подчиняясь правилам дорожного движения. Старшие дошкольники могут преодолевать дистанцию в 2-3 км со средней скоростью.

При катании на самокатах, спортроллерах важно следить, чтобы дети сменяли ноги, попеременно отталкивались то правой, то левой ногой. Можно предлагать детям разные задания: ездить по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу воспитателя.

На участке дошкольного учреждения можно оборудовать место для игры с целью закрепления правил уличного движения – обозначить перекрестки, поставить светофоры. Движением должны управлять дети-регулировщики, а остальные – подчиняться правилам дорожного движения и соотносить свои действия с сигналами светофора, регулировщика. Значительный интерес у детей вызывают эстафеты, велопробеги, игры-забавы («Не задень», «Змейка», «Восьмерка», «Заезд парами медленным ходом») [6].

Спортивные игры

Наряду со спортивными упражнениями, как указывает Г.К. Морозова, детям предлагаются игры с элементами спорта – баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис. В старшей группе детей знакомят с элементами игры в хоккей и футбол, в подготовительной – закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений. Обучение детей играм с элементами спорта проводится воспитателем как на физкультурных занятиях, так и во время прогулок.

Футбол

При обучении старших дошкольников игре в футбол необходимо изучить отдельные элементы – отработать передачу мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстояние 3-4 м), научиться отбивать мяч правой и левой ногой, подбрасывать его ногой и ловить руками, вести мяч «змейкой» между предметами, забивать его в ворота.

Хоккей

Во время игры в хоккей следует предлагать детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; передачу шайбы друг другу; удержание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг разных предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками и ударяя по ней с места и после ведения.

Настольный теннис, бадминтон

Детей старшего дошкольного возраста важно научить играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам. Эти спортивные игры строятся на разнообразных действиях с мячом (воланом) и ракеткой. В старшей группе предварительно учат детей попадать ракеткой по мячу, соразмерять силу удара, правильно посылать мяч на сторону партнера по игре. В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве. Для их закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Докати до стены» и др. В" подготовительной группе идет совершенствование приобретенных ранее навыков.

Баскетбол

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения; передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами; ведение мяча бегом; бросание его в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т.д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Поймай мяч», «Займи свободный круг», «Мотоциклисты», «Мяч – водящему» и др.

Практика показывает, что при продуманном планировании программного содержания и рациональной организации ДА детей на прогулке количество упражнений в основных видах движений за весь учебный год в старшей группе может примерно составлять 180, спортивных упражнений – 75, игр с элементами спорта – 70.

В подготовительной группе увеличивается количество спортивных упражнений до 90, а игр с элементами спорта – до 100, но при этом сокращается число упражнений в основных движениях до 150. Такое примерное распределение объясняется тем, что в подготовительной к школе группе значительно усложняется и увеличивается объем программного материала по совершенствованию навыков детей в ходьбе на лыжах, спортивных играх (хоккей, футбол, городки), вводится обучение детей элементам игры в настольный теннис.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо помнить о сочетании основных видов движений. Как правило, дается одно движение, хорошо знакомое детям, а другое – новое, требующее большего внимания и контроля со стороны воспитателя.

Важным моментом при планировании материала является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, сложные с менее трудными, знакомые с новыми. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответственной физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег – метание – прыжки.

Например:

1. Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята».
2. Упражнения с мячом: бросание мяча в верх и ловля его двумя руками.
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 5-6 м), прыжки на одной ноге (поочередно на правой и на левой).

При подборе определенного сочетания игр и физических упражнений нужно предусматривать чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять по нескольку раз. Иногда допускается использование одного и того же движения как в подвижной игре, так и в физическом упражнении. После ходьбы на лыжах, катания на санках, езды на велосипеде дети часто неохотно переключаются на подвижные игры с другими видами движений и при этом проявляют достаточно низкую активность в них.

Это объясняется тем, что за короткое время (10-12 мин.) дети не успевают удовлетворить свою потребность в данном движении. В этом случае необходимо планировать игры с использованием лыж и санок. Например, после ходьбы на лыжах по учебной лыжне детям можно предложить игру с использованием лыж «Подними», «Кто первый развернется?» и др. [9].

Игры и упражнения для лета

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место проведения. В теплый период года (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, на скорость, разные игры с элементами соревнований, несложные игры-эстафеты, для организации которых требуется довольно много свободного места. В сочетании с подвижными играми в этот период необходимо использовать упражнения в прыжках, лазании, метании, бросании и ловле мяча, а также широко вводить элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, настольный теннис) и спортивные упражнения (катание на самокате, езда на велосипеде) с целью их совершенствования.

Примерный подбор игр и упражнений для лета:

1. Подвижная игра с бегом «Веселые соревнования».
2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой» (с разной скоростью).
3. Элементы игры в баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди на месте и в движении.

Игры и упражнения для осени и весны

Поздней осенью и ранней весной (ноябрь, март, апрель), когда выпадает слишком большое количество осадков и не всегда имеется возможность организовать спортивные игры и упражнения, в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, со скакалкой, игры с мячом, с кольцом и др. Их можно организовывать под навесом, на веранде или на высохшей части участка.

Приведем примерный подбор игр и упражнений для осенней прогулки.

1. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Затейники».

2. Прокатывание обруча по ровной дорожке («Кто дальше всех прокатит обруч?»).

3. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Игры и упражнения для зимы

В зимнее время целесообразно проводить подвижные игры и физические упражнения с использованием природных условий. Особое внимание при этом следует уделять планированию зимних спортивных упражнений (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с выполнением разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т.д.), а также игр-эстафет на санках и лыжах, игр с элементами хоккея. Наличие разнообразных построений способствует развитию интереса к разным видам основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. п.).

Примерный подбор игр и упражнений для прогулки зимой будет следующим:

1. Подвижная игра с бегом «Два мороза».

2. Катание на санках сидя спиной вперед и отталкиваясь ногами.

3. Игра-эстафета «Гонки санок».

4. Прыжки со снежных валов.

4. Оздоровительный бег на воздухе.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников (Г.П. Юрко, В.Г. Фролов).

Дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4-2,7 м/сек.) без остановок значительное расстояние (500-1800 м). ЧСС ребенка при этом колеблется в пределах 150-165 уд./мин.

Нагрузки при проведении данного типа занятия должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки со старшими дошкольниками целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При этом необходимо заранее определить длину беговой дорожки и продолжительность бега. Беговую дорожку можно располагать вокруг дошкольного учреждения и делать ее длиной 250 м. Дети в среднем пробегают 1 круг за 1 мин. 40 сек. Для детей 5-6 лет (старшая группа) полная дистанция составляет 250-500 м, а для детей 6-7 лет (подготовительная группа) дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Так, детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями ДА предлагают пробежать два круга (500 м), а малоподвижным детям – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнями ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга.

Методика оздоровительного бега с детьми имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бегут «стайкой» (в количестве 5-6 человек). Первые 1-2 круга воспитатель бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно один-два круга, при этом воспитатель контролирует самочувствие и состояние каждого ребенка.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление.

Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);
- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);
- не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.

5. Прогулки-походы.

Прогулки-походы в лес

Прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок-походов в лес.

Большая значимость простейших туристических походов для физического развития дошкольников отмечена во многих исследованиях (В.Я. Лыкова, Л.В. Карманова, Г.В. Шалыгина, Н.И. Бочарова). М.А. Руновой была разработана система организации прогулок-походов, направленная на оптимизацию

двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения, расположенного недалеко от леса. Организация круглогодичных прогулок-походов предусматривает планомерную их подготовку, регулярное (еженедельное) проведение и овладение детьми определенным объемом знаний и умений.

Пешие прогулки-походы могут включать все или часть предлагаемых ниже составляющих:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе с использованием художественной литературы и разных вопросов к детям;
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых);
- подвижные и дидактические игры;
- физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
- упражнения на полосе препятствий (пеньки, поваленное дерево, ручейки и т.д.).
- самостоятельные игры (на привале);
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития двигательной активности детей [12].

Походы могут быть разные, в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цель и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе и т.д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, их настроение.

В содержание походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее на занятиях по физической культуре. В зимнее

время года со старшими дошкольниками могут организовываться лыжные походы на 2-3 км.

Часть времени отводится для подготовки детей к прогулкам-походам. С этой целью воспитатель проводит цикл бесед, игр, занятий, на которых дети получают необходимые знания о туризме и предстоящих походах. Старшие дошкольники овладевают специальными терминами: турист, палатка, рюкзак, спальный мешок, компас, пеший и лыжный туризм, привал, маршрут, карта. С целью повышения интереса детей к занятиям туризмом и закрепления приобретенных умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения. Так, зимой можно предложить детям построить снежную горку, вылепить снеговика, снежный лабиринт и организовать различные игры в соревновательной форме типа «Гонки санок», «Кто первый?», «Не потеряйся» и т.д. Летом можно провести на поляне игру в футбол, игры с маленьким мячом и ракеткой и т.д.

В проведении прогулок-походов участвуют специалист по физической культуре и воспитатели групп. Советуем организовывать походы в первой половине дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

Структура и примерное содержание прогулки-похода в лес для детей 5-7 лет

I часть. Сбор и движение до первого привала (30-35 мин.).

Воспитатель предлагает детям построиться в шеренгу на дорожке, у каждого в руках рюкзак. Воспитатель по физической культуре проверяет готовность детей к походу, напоминает маршрут, кратко сообщает его содержание, повторяет правила поведения в походе. Затем дети раскрывают свои рюкзаки и проверяют наличие необходимых предметов, перечисляют их (компас, аптечка, кружка, фляжка с водой и т.д.). Воспитатель предлагает детям надеть рюкзаки и построиться парами в колонну, затем дети идут в спокойном темпе. Воспитатель по физической культуре – ведущий, воспитатель группы – замыкающий, который следит, чтобы дети не отставали от колонны.

При вхождении в лес делается небольшая остановка (5-7 мин.). В это время устраняются неполадки в костюме, обуви. Детям предлагается полюбоваться красотой леса. Далее продолжается движение по разработанному маршруту. Во время движения дети преодолевают естественные препятствия – подлезают под ветки, проходят по бревну, перешагивают через канавки, перепрыгивают через ручейки. Воспитатели обращают внимание детей на разные препятствия, встречающиеся на их пути. Особого внимания требуют малоподвижные дети со слабой физической подготовленностью. При появлении внешних признаков усталости воспитатель должен померить пульс и определить состояние ребенка. При необходимости следует предложить отдохнуть детям.

II часть. Остановка, привал (10-15 мин.).

Воспитатель предлагает детям отдохнуть и свободно расположиться на поваленном дереве, пеньке. Дети открывают рюкзаки, достают конфеты, пьют воду. Воспитатель группы рассказывает о лесе, объясняет детям, как нужно беречь природу и все живое. Такие беседы развивают интерес у детей к природным явлениям, формируют бережное отношение к растениям и животным. Воспитатель задает наводящие вопросы, загадки, предлагает понаблюдать за жуками, бабочками, стремится пробудить интерес к природным проявлениям.

Старший дошкольник вполне способен установить зависимость внешних природных изменений от времени года (весной набухают почки, распускаются листья, зеленеет трава и т.д.). После небольшого отдыха воспитатель предлагает детям надеть рюкзаки и построиться по одному или парами.

III часть. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (25-30 мин.).

Воспитатель обращает внимание детей на красоту природы, богатство ее форм, красок, запахов. Дети идут в умеренном темпе с небольшими остановками и наблюдают за деревьями, листьями, птицами. По ходу движения воспитатель по физической культуре предлагает детям выполнить действия имитирующего характера, изображая в движениях зверей, птиц, насекомых и т.д. Далее дети идут произвольно за воспитателем и останавливаются на опушке леса. Воспитатель по физической культуре разбивает детей на две подгруппы с уче-

том уровня ДА и предлагает построиться для выполнения комплекса физических упражнений с преодолением полосы препятствий.

Дети первой подгруппы (с высокой и средней ДА) выполняют следующие виды упражнений: ходьба по буму (по лежащему дереву), прыжки с пенька на пенек, перепрыгивание через ручеек, пробежка вокруг деревьев, кустарников, вбегание на горку и сбегание с нее. Полоса препятствий может преодолеваться детьми 3-4 раза, в зависимости от условий. Далее этим детям предлагается игра на внимание «Найди свое дерево».

Детям второй подгруппы (с низкой ДА) предлагается преодолеть ту же полосу препятствий, но не более двух раз. Им дается игровое упражнение на скорость «Кто быстрее перепрыгнет все пеньки».

Затем воспитатель проводит подвижные игры по желанию детей. После них дается комплекс дыхательной гимнастики или 1-2 малоподвижные игры типа «Узнай по голосу», «Ниточка-иглочка», «Ровным кругом».

IV часть. Самостоятельная деятельность детей (15-17 мин.).

Дети действуют по своей собственной «программе», наблюдают за растениями, насекомыми. Так, в осеннее время года воспитатель может предложить детям собрать букет из разных полевых цветов и опавших листьев.

V часть. Сбор детей и возвращение в ДОО (20-25 мин.).

Объявляется общий сбор группы, дети берут рюкзаки, подходят к воспитателям, надевают рюкзаки, строятся парами в колонну и возвращаются в детский сад по кратчайшему пути.

Пешие прогулки-походы с детьми 5-7 лет проводить на расстояния 3-4,5 км, длительностью 1 час 40 мин.-2 часа. Во время прогулок-походов, проводимых в теплое время года, разброс показателей объема ДА детей 5-7 лет составляет 5200-10900 движений, продолжительности 80-110 мин., интенсивности 65-110 дв./мин. В зимнее время разброс показателей ДА детей следующий: объем 3500-7500 движений, продолжительность 60-88 мин., интенсивность 58-85 дв./мин [12].

Варианты организации оздоровительной прогулки представлены в приложении №3.

Контрольные задания

1. Перечислите общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.
2. Какие спортивные игры и упражнения целесообразно использовать на прогулке.
3. Приведите примеры подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке.

ЕГУ им. И.А.Бункина

Список литературы

1. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск: Издательство СибГУФК, 2007. – 111 с.: табл., схем. – Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513>
2. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, Н.В. Солнцева. – СПб.: Питер Пресс, 2013.
4. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М., 2012.
5. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: ВЛАДОС, 2013.
6. Левченкова Т.М. Методические особенности оптимизации двигательного режима детей дошкольного возраста / Т.М. Левченкова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №9.
7. Медведев, А.С. Методологические основы системы оздоровления детей / А.С. Медведев; ред. О.Н. Масухранова. – Минск: Белорусская наука, 2008. – 159 с. – ISBN 978-985-08-0964-3; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143053>
8. Меличева, М. Целительная сила кругооборота года – ритмические игры для здоровья детей: методическое пособие / М. Меличева. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 135 с. – ISBN 978-5-8064-2083-2; То же [Электронный ресурс]. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438673\(01.02.2019\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438673(01.02.2019)).

9. Морозова, Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г.К. Морозова; науч. ред. Н.А. Каргапольцева. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2014. – 110 с.: ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1964-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710>
10. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия / Е.И. Подольская. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
11. Подольская, Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа / Е.И. Подольская. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
12. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
13. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М., 2014.
14. Успех. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Просвещение, 2014.
15. Физическое развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии: сборник статей / авт.-сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересядина. – Москва: Русское слово – учебник, 2015. – 113 с. – (Программно-методический комплекс ДО «Мозаичный ПАРК»). – ISBN 978-5-00007-962-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485739>
16. Филиппова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / С.О. Филиппова. – СПб., 2015.
17. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / Шебеко В.Н. – Минск: Высшая школа, 2017.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Вариант № 1

Задачи: приучать детей дышать носом, познакомить с трехфазным дыханием; разучить самомассаж биологически активных зон; развивать мелкую моторику, координацию, гибкость, разные группы мышц; воспитывать интерес к оздоровительным упражнениям, потребность в ведении здорового образа жизни; повышать общий жизненный тонус детей, сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям посредством проведения специальных упражнений, закаливания, массажа биологически активных зон; предупреждать плоскостопие, нарушения осанки, способствовать профилактике эмоциональной неустойчивости.

Оборудование: массажные коврики по количеству детей.

1. Гимнастика после сна – попеременное мышечное расслабление и напряжение.

Потягушки, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

Нам вставать пора давно,

Солнышко глядит в окно.

Дети просыпаются, остаются в постелях, потягиваются, напрягая и расслабляя мышцы рук, ног, туловища

2. Пальчиковая гимнастика «Пальцы просыпаются».

Солнышко встало,

Радостно стало.

Скрещивают ладони, раздвинув пальцы в стороны, поднимают руки перед собой.

Эй, братец Федя,
Разбуди соседей.

Правая рука сжата в кулак, большой палец совершает круговые движения.

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И крошка Митрошка!

Привет, Ладонька!

Все потянулись

И проснулись!

Большой и указательный пальцы правой руки по очереди щелкают по пальцам левой, начиная с большого.

Щелчок в середину ладони.

Руки поднять вверх, пальцы вытянуть, бодро шевелить ими.

3. Самомассаж биологически активных точек «Утка и кот».

Все проснулись и занимаются своими делами:

Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Указательными пальцами растирать крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.

Указательными и средними пальцами массировать область вокруг каждого уха.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Дети встают с постелей на массажные коврики.

Из-за лесу, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке.

Жена на коровке.

Дети на телятках.

Внуки на козлятках.

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба на месте, не отрывая носков от ковриков, поднимая пятки как можно выше.

Переступание на пятках, руки за спиной.

Переступание на носках, руки за головой.

Перекаты с носка на пятку, руки свободно.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки в стороны.

3 прыжка на двух ногах на месте.

Присесть.

5. Дыхательная гимнастика

- Приехали, проверяем, все ли с нами, никого не потеряли по дороге?

Упр. «Посмотри» - повороты головы вправо-влево с энергичным вдохом и выдохом через нос.

-Никого не забыли!

Упр. «Ушки» - покачивая головой вправо-влево, выполнять активные вдохи и выдохи через нос с небольшой задержкой дыхания.

- Вот и хорошо!

6. Закаливающие водные процедуры.

Вариант № 2

Самомассаж с элементами йоги.

1. «Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

2. «Упругий живот».

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

3. «Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

4. «Красивые руки».

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

5. «Умная голова».

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

6. «Лебединая шея».

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

7. «Ушки».

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздкам, растереть за ушами.

8. «Лепим человечка» (потягивание).

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

9. «Любим себя» (массаж области груди).

10. Шея.

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом.

11. Плечевые суставы.

Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонью — правого.

12. Спина.

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

13. Коленные суставы.

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми движениями.

14. Ступни.

Положить левую ступню на ребро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Помассировать пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги.

Приложение № 2

Физкультминутки

Вариант №1

Общеразвивающие упражнения под стихотворный текст

«У медведя дом большой...»

У медведя дом большой,

Руки поднять вверх, встать на носки.

А у зайца – маленький.

Присесть на корточки, вытянуть руки вперед.

Переступание с ноги на ногу на

Наш медведь пошел домой,

внешней стороне стопы.

Прыжки на двух ногах на месте.

А за ним и зайчика.

Руки вперед-в стороны, согнуть в локтях, описывать дуги кистями

Мы зверяток провожаем,

Дети садятся на места.

Заниматься продолжаем.

«Обезьянки»

Рано утром на полянке

Движения по тексту.

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз и наклонились,

На пол руки положили.

А теперь на четвереньках

Присесть, кисти на стопы, переступать с ноги на ногу.

Погуляем хорошенько.

(И. Лопухина)

А потом мы дружно встанем,

Заниматься дальше станем

«Лиса»

Вот красавица лиса,
У ней шубка хороша.
Вот проснулась, потянулась,
С боку на бок повернулась.

*Перекаты с носка на пятку, стоя
на месте.*

Потягиваются, прогибают спину.

Тянутся за руками вправо-влево.

А потом притопнет лапкой,
И вот эдак, и вот так.

Ходьба на месте.

Поскоки на месте, руки на поясе.

И по кругу все бегом,
И вприпрыжку, и ползком.

*Имитация движения: голову на-
клонить в сторону, «прислушать-
ся».*

Притаилась под окном,
Хочет знать, пришел кто в дом...

**Упражнения с попеременным мышечным напряжением
и расслаблением.**

«Олени».

Ведущий показывает и объясняет: «Представляем себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя». (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряжённости мышц каждого ребёнка). «Трудно так держать руки. Бросьте руки на колени. Расслабились руки. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы – олени,

Ветер рвётся нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи.

Руки снова на колени,

И теперь – немного лени

Руки не напряжены и расслаблены.

Знают девочки и мальчики: Отдыхают все их пальчики».

«Загораем».

Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я: Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем. Выше руки поднимаем. Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем! *(Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)*. Ноги не напряжены. Руки расслаблены.

«Кораблик».

Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклонится влево, правая нога расслабится. Слушайте и делайте, как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь

Немного лени...

Напряженье улетело и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и ещё

послушней стали».

Вариант №3

Упражнения для ушных раковин

«Поиграем с ушками».

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5 - 6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
— Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.
—Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
—А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
—А потом, а потом
Покрутили козелком.
—Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
—Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
—А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Вариант №4

Игровые имитационные упражнения

«Парашютисты». Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

«Уши». Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

«Скоморохи». Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

«Тачка». Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньках и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

«Кошка». Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки – мышки».

«Шарик». Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

«Послушный мячик». Дети встают в две шеренги. По сигналу перекачивают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой, в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.

Вариант №4

1. Физкультминутка для глаз.

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)

2. Пальчиковая физминутка

В этой разминке повторяем движения за словами:

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

3. Физминутка для рук «Замок»

(Ладони прижаты друг к другу).

На двери висит замок. (Пальцы переплетаем и соединяем в замок).

Кто его открыть бы смог?

— Потянули! (Пальцы в замке, тянем пальцы, не расцепляя их).

— Покрутили! (Двигаем сцепленными пальцами от себя, к себе).

— Постучали! (Пальцы остаются в замке, стучим основаниями ладоней друг о друга).

И – открыли! (Расцепляем пальцы)

4. «Ёжик» Самомассаж носа

Пыхтя, тащил домой грибок

Проворный маленький зверёк.

Ни головы, ни ножек, -
Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья
носа и
массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

5. Самомассаж лица

Щёчка, щёчка – два мешочка. (Массируют щёки)
Три-четыре корешочка. (Проводят пальцами от середины лба до
подбородка.)
Лапкой в щёчку –
Стук, стук: - На здоровье, Бурундук! (Стучат кулачками по ще-
кам.)

Вариант №5

1. Физкультминутка Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

2. ЦВЕТКИ гимнастика для пальцев рук

Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.
(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

3. Ухо – нос.

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

4. Часики - гимнастика для глаз

Не поворачивая головы, вращать глазами в разные стороны, по кругу.

5. Физминутка для формирования правильной осанки

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражнение для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партою идем,

(Ходьба на месте.)

Вариант №6

1. «Гимнастика для глаз»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

2. Для рук

Руки в стороны и вверх.

Повторяем дружно!

Засиделся ученик — Разминаться нужно!

3. Для ног

Чтоб коленки не скрипели, чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко, поднимаемся легко.

Раз, два, три! Чеканит шаг.

Подаёт учитель знак.

Это значит, что пора Нам за парты сесть. Ура!

4. Упражнение для головы

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: нет!

Энергично, как всегда, головой покажем: да!

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад!

Головой качает слон — Он зарядку делать рад!

5. В гости к пальчику большому - для пальцев

В гости к пальчику большому (выставляем большие пальцы вверх)

Приходили прямо к дому (соединяем под углом кончики пальцев обеих рук)

Указательный и средний,

Безымянный и последний (поочередно называемые пальцы соединяем с большим).

Сам мизинчик — малыш, (вверх выставляем мизинцы, другие пальцы сжаты в кулак)

Постучался на порог (мизинцы вверх, кулачками стучим друг о друга).

Вместе пальчики друзья,

Друг без друга им нельзя (ритмичное сжатие пальцев на обеих руках образовав замок).

Вариант №7

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1-2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4-5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4-6. То же в другую сторону. 7-8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1-2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3-4. Исходное положение. 5-8. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. Для расслабления кистей рук и мышц туловища

Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

Приложение № 3

Оздоровительная прогулка

Вариант № 1

Подвижные игры, направленные на сплочение

детского коллектива

«Гусеница».

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди дстоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение живой гусеницы».

«Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоники».

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Пет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Слепой танец».

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Вариант №2

Подвижные игры с остановкой движения

«Слушай хлопки».

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри».

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он вы-

бывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Король сказал...»

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

«Запрещенное движение».

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Дыхательная гимнастика (С.А. Исаева)

1. Чудо-нос.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре — Снова дышим: Глубже, шире.

2. Дыхательная медитация.

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

3. Охота.

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

4. Ныряние.

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

5. Паровоз.

Вариант 1.

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!»

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!

Приехали!»

Вариант 2.

Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

1. Скороговорки.

Музыкальные.

После глубокого вдоха поется любой слог, например, бе-бе-бе. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

7. Речитатив.

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

«На пригорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...»

Воспитатель может использовать любую другую скороговорку.

8. Каша кипит.

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 3 раз.

9. Ветерок

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

Вариант №4

Подвижные игры с гиперактивными детьми

«Ласковые лапки».

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6 - 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки-шепталки-молчалки».

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей. Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы,

часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим. (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»..., «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

«Броуновское движение».

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Час тишины и час «можно»» (Кряжева Н.Л.).

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресуется гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

«Передай мяч».

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Сиамские близнецы».

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы; две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«Зеваки».

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс № 1.

«Гуси-лебеди»

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне по 1 обычным шагом, Тот, кто с гусятами
близко знаком,
«змейкой», Знает – гусята
гуляют гуськом.
Тот же, кто близко
ходьба в приседе, вытянув шею. знаком с гусакom.
К ним ни за что
Бег с захлестыванием голени, не пойдет босиком.

(В.Берестов)

бег широким шагом со взмахами рук – «Большие птицы летят»,
упражнение на восстановление дыхания «Гуси» - ходьба с волнообразным движением рук; вдох носом, на выдохе произнести протяжно «Га-а-а».

Построение в круг.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений:

1. «Гуси-лебеди»

И.п.: основная стойка.

Гуси-лебеди летали,

Наклоны головы вправо-влево, стараясь коснуться плеча ухом.

Головой они кивали.

Раз-два-три, раз-два-три –

Мы красивы, посмотри!

Гуси-лебеди летели,

Круговые движения головой в правую и левую стороны.

Головой они вертели.

Раз и два, раз и два –

Продолжается игра.

Наклоны головы назад – вперед.

Гуси-лебеди устали

И головку наклоняли.

Раз и два, раз и два –

Вот и кончилась игра.

2. «Гуси машут крыльями»

И.п.: основная стойка
Выполнение: волнообразными движениями поднять руки через стороны вверх, встать на носки, вернуться в исходное положение.
(8-10 раз)

3. «Гуси шипят»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: вдох, наклон вперед, вытянув шею, на выдохе произнести: «Ш-ш-ш» (8-10 раз)

4. «Гусак охраняет птенцов»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: обернуться назад через левое плечо, не сдвигая ног с места, вернуться в и.п., выполнить то же самое через правое плечо. (8-10 раз)

5. «Щиплем траву»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполнение: наклониться, коснуться левой рукой правой ноги, принять и.п., то же к левой ноге. (8-10 раз)

6. «Гусята тренируют лапки»

И.п.: сидя, ноги вместе, выпрямлены, руки в упоре сзади. Выполнение: поставить ноги на всю стопу, придвинуть к ягодицам, принять и.п. (8-10 раз)

7. «Ловим мошек»

И.п.: основная стойка. Выполнение: прыжки на 2 ногах, хлопая в ладоши прямыми руками впереди и над головой. (10 прыжков повторить 3 раза в чередовании с ходьбой на месте)

III. Пальчиковая гимнастика.

Где ладошки? Тут?

Руки спрятаны за спину.

–Тут!

Показать руки , вытянув вперед.

На ладошках пруд? – Пруд!

Сложить ладошки ковшиком.

Палец большой – гусь молодой,

Положить большие пальцы в середины ладоней, прижимать по очереди остальными.

Указательный – поймал,

Средний гуся ощипал,
Этот палец печь топил,
Этот палец щи варил.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот. Вот!

«Помахать крыльями».

Погладить живот, выставить ладони
вперед-в стороны.

Комплекс 2.

В лесу

I. Вводная часть. «Лесная дорожка»

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет!

Ходьба в колонне по 1 обычным шагом, на носках, руки в стороны - «по жердочке через канаву», ползание на четвереньках - «под кустами», бег обычный, с высоким подниманием колен – «крапива жжется», обычный, ходьба по ребристой доске - «по мосточку над оврагом», бег широким, скачкообразным шагом – «перепрыгни муравейник», ходьба обычная. Построение врассыпную.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений:

1. Профилактика плоскостопия.

Топали да топали,

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Да ноги все протопали. (М.Яснов)

Ходьба на месте на носках, на пятках, переступание с ноги на ногу, руки на поясе.

2. «Дуб»

Вот дуб растет высокий и красивый,

И смотрит он на нас игриво.

И.п.: основная стойка. Выполнение: руки через стороны вверх, подняться на носки; вернуться в исходное положение.

(8-10 раз)

3. «Березка»

Мы березку посадили,

Мы водой ее полили,

И березка подросла,

К солнцу ветки подняла.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. Выполнение: наклониться влево, принять и.п., наклониться вправо, и.п.

(8-10 раз)

4. «Ива»

Вот ива наклонилась над водой.

Она увидела свое в ней отражение.

И.п.: стойка на коленях, руки в стороны-назад. Выполнение: руки вперед, коснуться пола, вернуться в и.п.

(8-10 раз)

5. «Елочка»

Принагнулась елочка, елочка-иглочка.

Тяжело пушистые веточки держать.

И.п.: сед с прямыми ногами, руки вниз. Выполнение: руки вперед, коснуться носков, принять и.п.

(8-10 раз)

6. «Сухие ветки»

Сухие ветки спилили, на землю положили.

Ветер задувает, ветки по земле катает.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполнение: перекат на спину, на живот и обратно.

(4-6 раз)

7. «Осинка»

А вот осинка тонкая

Смеется, словно речка звонкая.

И.п.: основная стойка. Прыжки ноги вместе-врозь в чередовании с ходьбой на месте

III. Регуляция мышечного тонуса:

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер дует тише, тише.

Деревцо все ниже, ниже.

Дети подняв руки вверх плавно качают вправо-влево, проговаривая текст, затем так же медленно и плавно опускают руки вниз.

КОМПЛЕКС № 3

Птичья гимнастика

I. Двигательные упражнения «Птицы»

Летела сорока, гостей созывала,	Ходьба на носках, поднимая и опускающая руки.
К дедушке Дереву птиц приглашала.	
Вот аист важно шагает, Длинные ноги поднимает. Вот гусь в красных сапожках, Надетых на ножки. А вот журавль шагает И ноги не сгибает.	Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на пятках, руки за спиной. Ходьба на прямых ногах, руки вдоль туловища. Ходьба в приседе.
А вот и утка идет, Утят за собой ведет. Вдруг откуда ни возьмись, коршун вылетает, И все птицы убегают. Только коршун улетает, Сорока вновь гостей созывает.	Бег по кругу с ускорением и замедлением. Ходьба, на вдох поднимая руки, на выдох – опуская и произнося :«Тр-р-р...»

Упражнения для развития дыхания (по А. Стрельниковой).

Птицы расселись на ветвях дерева, и оно закачалось, ветвями зашевелило:

1- наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

2- полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

3- темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.

II. Комплекс ОРУ.

1. «Совушка»

Днем я сплю, ночью летаю,

Мышей добываю.

И.п.: основная стойка. 1 - руки через стороны вверх. 2 - вернуться в и.п. (10-12раз)

2. «Кукушка»

Кто сидит на суку

И кричит: «Ку-ку! Ку-ку!»

И.п.: стоя на коленях, согнутые руки в стороны. 1 - согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. 2 - вернуться в и.п. (10-12р)

3. «Дятел»

Он на дереве сидит

И стучит, стучит, стучит.

И.п.: сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 - наклон вперед, руки сомкнутыми ладонями к носкам ног. 2 - вернуться в и.п. (10-12 раз)

4. «Воробей»

Забияка и воришка,

Носит серое пальтишко,

На лету хватает крошки

И боится только кошки.

(В. Мусатов)

И.п.: сесть, ноги врозь, руки в стороны. 1- руками захватить носки ног, смотреть вверх. 2- вернуться в и.п. (10-12раз)

5. «Птички спят в гнездышках»

Птички в гнездышках сидят,

Они ночью сладко спят.

И.п.: лежа на спине, опора на руках. 1-согнуть колени, обхватить их руками, приблизить ко лбу. 2- вернуться в и.п. (10-12 раз)

6. «Птички чистят перышки»

Утром глазки открывают,

Перья чистить начинают.

И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1-руки, ноги, голову приподнять вверх. 2-вернуться в и.п. (4-6 раз)

7. «Филин»

Днем сидит он, как слепой,

А лишь вечер – на разбой.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки (руки и ноги в стороны, вместе) в чередовании с ходьбой. (20х2)

III. Заключительная часть. Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

Обеими руками проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая).

Раз-два-три-четыре-пять-

Неохота улетать.

Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

КОМПЛЕКС № 4

«Грибы»

I. Вводная часть «В лес за грибами»

Чуть слышно осень наступает,

Плоды на ветках созревают.

Уж ягод сладких полон лес.

И дождь осенний льет с небес.

Лес давно уж нас зовет...

Мы отправимся в поход.

Вот дорога впереди.

Боком надо нам пройти.

Ходьба на носках.

Ходьба обычным шагом.

Ходьба приставным шагом боком.

Ходьба с высоким подъемом колена.

Высоко наги поднимая,
Весело шагаем.
Ступеньки к озеру спешат,
Прыгать нам они велят.
По дорожке земляной
Идем «змейкой»,
Затем обычною ходьбой.
Врассыпную все идем.
Скоро-скоро лес найдем.
Лес увидали и побежали.

Прыжки на 2 ногах с продвижением
вперед.

Ходьба «змейкой».

Ходьба обычным шагом,
врассыпную.

Бег в колонне по 1 с изменением
темпа (в зависимости от темпа музы-
ки)

II. Комплекс ОРУ «Грибочки»

1. «Сыроежка»

Я – грибочек сыроежка,
Я – малюсенький.
Меня дети очень любят,
Я – вкусненький.

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью. 1- руки в стороны, ладонями вниз – «шляпка гриба». 2 – принять и.п. (10-12 раз)

2. «Лисичка»

Я – грибочек невеличка,

А зовут меня – лисичка.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 - полуприседание с одновременным поворотом влево. 2 - и.п. 3 - то же в другую сторону. 4 - и.п. (10-12раз)

3. «Боровик»

Я стою на ножке гладкой,

Толстый гриб – боровичок.

Я, наверно, очень сладкий:

Мышка сгрызла мой бочок.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, прижаты к туловищу. 1-3 – наклон в сторону, руки скользят по туловищу. 4 - и.п. То же в другую сторону. (10-12раз)

4. «Опенок»

Влез опенок на пенек,

простоял один денек.

На ветру качался,

Низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка, что соломинка!

И.п.: сед на корточках. 1 - встать, 2-3 - наклоны корпуса вправо-влево, руки на поясе, 4-присесть. (10-12 раз)

5. «Грузди»

Мы – ребята крепкие,

Хоть и лезем из земли.

Шляпки наши белые

Мы сберечь смогли.

И.п.: Пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 - присесть, руки вниз. 2 - встать, руки в стороны. (10-12 раз)

6. «Сморчки»

Мы – сморчки –

Не старички.

Сами прыгнем

В кузовки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3-сесть, подтянуть колени к груди, обнять их руками, 4 - и.п. (6-8 раз)

7. «Подосиновик»

Подосиновик не спит,

Грустит, не улыбнется:

Над беднягой день-деньской

Дерево трясется.

И.п.: основная стойка. 1 - прыжок, руки на пояс; 2 - прыжок, кисти к плечам; 3 - прыжок, руки вверх; 4 - прыжок, хлопнуть в ладоши. 5-8 прыжки с движениями рук в обратном порядке. Через 3 повторения – ходьба на месте. (24х2)

8. «Дождевик»

Дыхательное упражнение.

Дождевик растет, надувается,

Хлопнешь – пылью рассыпается.

При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа. (2-3 раза)

9. «Мухомор» - офтальмотренировка

На шляпке красной

Белые глазки.

Мухомор моргает,

С ребятами играет.

1 - закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2 раза.

2 - Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки, повторить 4 раза. Закрывать глаза, расслабить веки, 10 сек.

3 - быстро поморгать глазами, закрыть глаза. Представить лес. Отдых 10-15 сек. открыть глаза.

III. Релаксация «Паучок»

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают слова, которые инструктор читает на фоне соответствующей музыки:

Пау-пау-паучок,

Паутиновый жучок

Семь ночей не спал,

Сон про лето ткал.

Сон про солнышко-колоколнышко,

И про дождь грибной,

И про нас с тобой...

(Н. Пикулева)

КОМПЛЕКС № 5

СО ШНУРОМ

I. Ходьба в колонне по 1 перекатом с пятки на носок, на носках с выпрямлением ноги, бег широким шагом, перестроение в 3 колонны.

II. Комплекс ОРУ со шнуром:

1. «Шнур вверх» - упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза)

И.п.: о.с. 1- руки вверх, подняться на носки – вдох через нос; 2 – шнур на плечи, опуститься на стопу – с шумом выдохнуть через рот. 3- руки вверх, на носки, 4 – и.п.

2. «Поворот» (8-10 раз)

И.п.: шнур у груди, ноги врозь. 1- поворот, шнур вперед, 2- и.п.

3. «Шнур вперед» (8-10 раз)

И.п.: руки опущены, ноги шире плеч. 1 – наклон вперед, шнур вперед, 2 – и.п.

4. «Покачай!» (8-10 раз)

И.п.: ноги на ш.п., шнурверху. 1 – наклон в сторону, 2 – и.п.

5. «Приседания» (8-10 раз)

И.п.: о.с. 1 – присесть, шнур вперед, 2 – и.п.

6. «Шнур на колено» (6-8 раз)

И.п.: о.с., 1-3 – колено вверх, шнур на колено, руки в стороны, 4 – и.п.

7. «Прыжки» (22х2)

И.п.: руки на поясе, шнур на полу. Прыжки через шнур боком в чередовании с ходьбой на месте.

8. Дыхательное упражнение (2-3 раза)

И.п.: свободное. 1 – руки вверх – вдох, 2 – наклон вперед, руки к полу – выдох.

9. Релаксация «Черепашка» по Т. Смирновой.

На берегу моря лежит маленькая чере- Дети расслабляют тело, лежа на боку
пашка на мягком желтом песочке. или на животе.

Журчит вода, греет солнце, тепло и
хорошо, лапки расслаблены, шейка
мягкая.

Напрячься, свернуться клубочком.

Вдруг появилась туча и закрыла солн-
це. Черепашке стало холодно и неуют-
но, она спряталась в панцирь.

Но вот туча улетела, опять выглянуло Все тело опять расслабляется
солнце, стало тепло и хорошо...

III. Перестроение, ходьба в колонне по 1, выход из зала.

КОМПЛЕКС № 6

С ЛЕНТАМИ – «ДОЖДИК»

I. Ходьба в колонне по 1 обычным шагом, на носках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием колен, бег обычный, широким шагом, Х с выбрасыванием прямых ног вперед, построение в 4 колонны.

II. Комплекс ОРУ с лентами:

1. «Радуга» (8-10 раз)

И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, ногу назад на носок, 2 – и.п., 3-4 с другой ноги.

2. «Ветерок» (8-10 раз)

И.п.: ноги на ш.п., ленты вверх. 1 – наклон в сторону, 2 – и.п.

3. «Облака собираются» (8-10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, ленты у груди. 1 – 3 поворот в сторону, помахать лентами, 4 – и.п.

4. «Ласточки перед дождем» (8-10 раз)

И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. 1 – наклон вперед, руки в стороны, 2 и.п.

5. «Молния сверкает» (8-10 раз)

И.п.: ленты у груди, ноги слегка расставить. 1 – выпад одной ногой в сторону, руки с лентами в стороны, 2 – и.п., 3-4 – в другую сторону.

6. «Гром гремит» (8-10 раз)

И.п.: сидя на пятках, ленты внизу. 1-2 – встать на колени, помахать лентами вверх, 3-4 – и.п.

7. «Гусь купается в луже» (5-6 раз)

И.п.: лежа на животе, руки согнуты у груди. 1 – руки вперед, 2-3 – прогнуться, помахать лентами, 4 – и.п.

8. «Веселые капли» (30х2)

Прыжки на 2 ногах, со взмахами лентами в чередовании с ходьбой на месте.

9. «Улитки ползут по мокрым листьям» массаж носа

От крылечка до калитки 3 часа ползли улитки, Растереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и

Три часа ползли подружки, на себе таща избушки.

снизу вверх 10-20 раз.

III. Перестроение, ходьба в колонне по 1, выход из зала.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 2. Основные формы оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ средствами физической культуры	7
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОУ. Утренняя гимнастика в детском саду	7
Контрольные задания	13
Тема 2.2.. Возможности организации и проведения физкультминутки и двигательной разминки в ДОУ	13
Контрольные задания	21
Тема 2.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	21
Контрольные задания	43
Список литературы.....	44
Приложение	46

Учебное издание

Светлана Николаевна Гамова

**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Учебно-методическое пособие
(II часть)**

для обучающихся по направлениям подготовки:

44.03.01 – Педагогическое образование

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Технический редактор – О. А. Ядыкина

Издается в авторской редакции

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 5,7 Уч.-изд.л. 5,5

Электронная версия

Размещено на сайте: <http://elsu.ru/kaf/kdkp/edu>

Заказ 43

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1