

ФИЗКУЛЬТ – УРА!
ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В.Н. Шебеко,
В.А. Овсянкин

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка **В.А. Соколов;**

доктор медицинских наук, профессор **Н.Т.Лебедева;**
зав. кабинетом дошкольного воспитания Минского городского института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования **Л.Н. Котенева**

Физкульт – ура! Программа и методические рекомендации по физическому воспитанию в дошкольном учреждении:
/ В.Н.Шебеко, В.А.Овсянкин; Под ред. В.Н.Шебеко. – Мн., 2006.

О Г Л А В Л Е Н И Е

	стр.
Введение.....	4
Программа физического воспитания детей	7
Ранний возраст	7
Младший дошкольный возраст	11
Средний дошкольный возраст	17
Старший дошкольный возраст	24
Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг физического воспитания детей	34
Ритмическая гимнастика в детском саду.....	35
Азбука акробатики	37
Элементы художественной гимнастики	39

Спортивный танец	43
Элементы спортивной гимнастики	46
Экспериментирование со способами выполнения движений	47
Приложение 1. Конспекты физкультурных занятий по овладению детьми новыми движениями (старший дошкольный возраст)	50
Приложение 2. Подвижные игры, развивающие самоконтроль двигательных действий	73
Приложение 3. Программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении	78
Литература	93

ВВЕДЕНИЕ

Программа «Физкульт-Ура!» формирует физическую культуру личности ребенка 3 – 6 лет. Становление физической культуры личности означает, что ребенок приобщается к общим, непреходящим человеческим ценностям, всеобщим средствам оздоровления людей. От уровня сформированности физической культуры личности зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического совершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется:

- знаниями детей в области физического совершенствования;
- двигательными умениями и навыками;
- способностью к самоорганизации здорового образа жизни;

В программе знаниями, позволяющими целенаправленно корректировать представления ребенка об окружающем и за счет этого изменять свое поведение, выступают:

- знания о здоровье, здоровом образе жизни (знания признаков здоровья, признаков заболевания, средств укрепления и сохранения здоровья, особенностей их использования в жизни людей);
- знания о строении собственного тела (знания внешнего строения тела, строения скелета, значения мышц, дыхания, сердца и мозга для жизни человека);
- знания о физических упражнениях, способах их выполнения и использования людьми (знания названий и направлений движений, основных элементов техники физических упражнений, предметов и снарядов, необходимых для выполнения физических упражнений, назначение некоторых видов физических упражнений).

В результате освоения физкультурных знаний у ребенка формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, - он начинает понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

Двигательные умения и навыки, представленные в программе, связаны с выполнением различных видов физических упражнений. Большое количество упражнений, затрагивает мелкие мышцы, в частности мышцы рук. Как правило, такие движения хорошо контролируются сознанием. Сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше (Н.А.Бернштейн). Вместе с тем, в качестве базы для овладения различными движениями и для развития вегетативных функций организма в программу включены упражнения, затрагивающие крупные мышцы тела (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног).

Другой аспект использования физических упражнений связан с формированием и сменой двигательных программ. Известно, что двигательный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, выражается в образовании и закреплении двигательных программ разных уровней. Чем больше сформировано двигательных программ и чем выше способность их образования, тем больше возможность для овладения новыми движениями. Для дошкольников предпочтительными являются движения с частой сменой направления перемещения тела и его звеньев (построения и перестроения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание), упражнения в равновесии, подвижные игры, направленные на закрепление различных движений), что сопровождается образованием новых двигательных программ и становлением важнейших личностных новообразований (А.В.Кенеман). Предусмотрен материал

элементарной спортивной подготовки, расширяющий кругозор детей, вызывающий интерес к спорту: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. Дети участвуют в спортивных играх: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки. Все виды физических упражнений отобраны с учетом возрастных психофизиологических особенностей и возможностей дошкольников.

Результативность формирования двигательных умений и навыков определяется уровнем развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости). Тесная взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе образования этих двух процессов, поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. В программе определены упражнения и игры, улучшающие показатели скоростно-силовых способностей, ловкости, выносливости.

Способность к самоорганизации здорового образа жизни представлена гигиеническими умениями и навыками (умывание рук, лица и шеи, чистка зубов, полоскание рта, уход за волосами и ногтями, пользование носовым платком, салфеткой, уход за одеждой и обувью), а также закаливающими процедурами (воздушные ванны, обливание водой, ходьба босиком и др.).

Для каждой возрастной группы разработан двигательно-оздоровительный режим, включающий:

- специально организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулке, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре);
- совместную деятельность детей и взрослых (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическими и настольными играми физкультурной тематики);
- самостоятельную двигательную деятельность детей (в утренний отрезок времени, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности).

При разработке программы учтены достижения отечественной и мировой психолого-педагогической науки, данные современных исследований физического воспитания ребенка (Л.А.Венгер, Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, Г.Доман, А.В.Запорожец, А.В.Кенеман, Я.Л.

Коломинский, В.Т.Кудрявцев, Н.Т.Лебедева, Т.И.Осокина, Е.А.Панько, М.А.Рунова, Е.А.Сагайдачная, Э.Я.Степаненкова, Н.Т.Терехова, Е.А.Тимофеева, В.А.Шишкина, Г.П.Юрко, Т.С.Яковлева и др.).

Программа апробировалась в дошкольных учреждениях республики в течение 9 лет. Она обеспечивает выполнение Государственного стандарта по развитию, воспитанию и обучению детей.

В программе разделы «Спортивные упражнения», «Спортивные игры», «Развитие физических качеств» написаны В.А.Овсянкиным.

Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг физического воспитания в дошкольных учреждениях разработаны с учетом современных идей развития и совершенствования двигательных способностей детей. В зависимости от задач, поставленных педагогом, с этой целью может использоваться деятельность, включающая в себя элементы тренировки (ритмическая гимнастика, акробатика, художественная и спортивная гимнастика), а также творческая деятельность, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений (двигательная творческая экспрессия, проблемно-двигательные задачи и ситуации).

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Ранний возраст

Физическое развитие детей на третьем году жизни характеризуется увеличением массы тела за год в среднем на 2 кг. К трем годам у ребенка вес тела достигает 14,5-15,0 кг, рост – 95,0-96,0 см, окружность грудной клетки – 52,0 см. Двигательная активность составляет 5500-6000 движений в сутки.

Движения ребенка этого возраста еще не сформированы как произвольные, хотя степень двигательной активности значительно увеличивается. Ребенок хорошо ходит, ползает, лазает, преодолевает препятствия. В три года начинает формироваться способность координировать движения, выполнять их с большей точностью, устанавливать некоторое сходство с образом, действуя по подражанию. Дети не придерживаются точно заданной формы упражнений, но вместе с тем у них развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Личностное развитие характеризуется постоянным требованием "Я сам!", которое означает возникновение элементов волевого поведения и самостоятельности малыша. Мотивационная сфера аморфна, желания многочисленны и неопределенны. Формируется "система Я", которая включает познание себя через свое имя, представление о своей половой принадлежности (мальчик, девочка). Ребенок имеет общую положительную самооценку – "хороший". Важно помочь малышу обратить внимание на самого себя, расширить знания о своих двигательных возможностях.

Задачи физического воспитания:

- развивать интерес, устойчивое представление ребенка о движениях, способствовать самостоятельному выполнению двигательных действий, которые служат средством воплощения игровой роли;
- создавать основу для развития речевой регуляции двигательного поведения;
- развивать умение смотреть на себя со стороны, действовать в общем для всех темпе;
- обеспечивать доступное понимание детьми смысла выполнения правил гигиены, вызывать желание следить за чистотой тела.

Основы физкультурных знаний

Знания о здоровье, здоровом образе жизни: знать, что о здоровье нужно заботиться – быть аккуратным; показать на примере, что быть "грязным" плохо и стыдно; знать предметы, необходимые для самообслуживания (носовой платок, салфетка, расческа, мыло, полотенце, зубная щетка).

Знания о строении собственного тела: познакомиться с внешним строением тела человека, знать, что своим внешним видом ты похож на других.

Знания о физических упражнениях: знать название и направление движений (вверх, вниз, вперед, назад); название нескольких подвижных игр.

Двигательно-оздоровительный режим

Специально организованные физкультурные мероприятия:

- утренняя гимнастика (ежедневно) – 7-8 мин;
- физкультурное занятие (ежедневно) – 12-15 мин;
- игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) – 10 мин;
- гимнастика после дневного сна (ежедневно) – 5 мин.

Совместная деятельность взрослого и детей:

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, физического развития (ежедневно) – 10 мин;
- закаливание (ежедневно) – 5-7 мин;
- ознакомление с дидактическими играми («Узнай движение», «Физкультура на кубиках», «Четвертый лишний» и др.) – 1-2 раза в неделю.

Самостоятельная двигательная деятельность:

- утренний отрезок времени – 10-15 мин;
- на прогулках – 90-100 мин;
- после дневного сна – 10-15 мин;
- в игровой деятельности – 60 мин.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения. Становиться в ряд подгруппами и всей группой; с помощью воспитателя, становиться парами; строиться в круг, колонну.

Общеразвивающие упражнения

Для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны, отводить руки назад за спину. Хлопать в ладоши перед собой, над головой размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз, махать руками над головой, перед собой, в положении руки в стороны.

Для ног. Ходить на месте, делать шаги вперед, в сторону, назад. Сгибать и разгибать одну ногу в колене, стоя на другой; приседать, держась руками за опору. Приподниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку; двигать пальцами ног.

Для туловища. Поворачиваться влево-вправо, передавая предмет тому, кто стоит или сидит рядом. Наклоняться вперед, из положения сидя, поднимать и опускать ноги; двигать одновременно руками и ногами. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Лежа на животе, поднимать ноги и руки; переворачиваться с боку на бок.

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Ходить группкой (стайкой); в рассыпную за воспитателем в определенном направлении; обходить предметы; ходить парами друг за другом по кругу; ходить перешагивая линии, палки, кубы; выполнять приставные шаги, шаг вперед и в сторону; переходить от ходьбы к бегу.

Ходить на носках, пятках; ускорять ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед, назад; ходить, держа в руках ленточку, флажок и др; ходить босиком по траве, песку, воде.

Бег. Бегать за воспитателем гурьбой, стайкой, убежать от него; бегать в разных направлениях, не натывая друг на друга; бегать по кругу, взявшись за руки; догонять предметы, которые катятся; пробегать между двумя линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 25-30 см); бегать между предметами; бегать без остановки 30-40 с; пробегать в спокойном темпе до 80 - 100 м; переходить с ходьбы на бег и наоборот.

Прыжки. Подпрыгивать: на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, стараясь дотронуться до предмета, который находится на 10 -15 см выше поднятой руки. Перепрыгивать через линию, веревку, которая лежит на

полу, через две параллельные линии (расстояние между ними от 10 до 30 см). Прыгать из обруча в обруч, с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивать с предметов высотой 10 -15 см; прыгать в обозначенное место; прыгать в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Прокатывать мяч одной и двумя руками воспитателю, под дугу, друг другу; двигаться за мячом, который катится; прокатывать мяч по узкой дорожке; прокатывать мяч ногами в разных направлениях; бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросать мяч двумя руками воспитателю; ловить мяч, брошенный воспитателем с расстояния 50 - 100 см; метать вдаль набивной мешочек, летающие тарелки.

Перебрасывать мяч через ленточку, сетку, натянутую на уровне груди ребенка (расстояние 100 см). Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расстояние 100 см) двумя руками, правой и левой рукой.

Скатывать мячи, шарики по наклонному желобу, доске; задерживать катящийся мяч, сбивать мячом кегли. Бросать мячи разного диаметра в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка, с расстояния 100 см.

Бросать предмет в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мячи, мешочки с песком (шишки, камешки и др.) вдаль.

Ползание, подлезание, лазание. Проползать на четвереньках 3-4 м; проползать под дугу, веревку, между ножками стула высотой 30-40 см. пролезать в обруч (дм – 60 см) прямо и боком. Перелезть через бревно, гимнастическую скамейку. Ползать на четвереньках по доске, приподнятой на высоте 20 см. Лазать по лесенке, лежащей на полу. Влезать на стремянку, гимнастическую стенку, спускаться вниз удобным способом (произвольным).

Упражнения в равновесии. Пройти по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по извилистой дорожке; по шнуру, положенному прямо, зигзагом, по кругу (2-3 м); по доске, приподнятой одним концом над полом на высоте 15-20 см; по гимнастической скамейке; по бревну со стесанной поверхностью, по гимнастической скамейке на четвереньках. Переступать через препятствия: кубики (высота 15-30 см), палочки, шнуры (высота 10-25 см). Переступать из обруча в обруч. Влезать на стул, скамейку высотой 25 см, стоять, подняв руки вверх, а затем самостоятельно слезать. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Кружиться на месте. Пробовать стоять на одной ноге.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: "Пойдем на прогулку", "Ножки на дорожке", "Нам весело", "Не наступи", "Пройди через ручеек", "Пузырь", "Кто тише", "Самолеты", "Поезд", "Солнышко и дождик", "Жуки", "Курочка-хохлатка", "Птички в гнездышках", "Воробышки и автомобиль".

С ползанием: "Доползи до погремушки", "Соберите колечки", "К Мишке в гости", "Догони веревку", "Мышки в норке", "Дети и дождик", "Кошка и мышки", "Проползи по мостику".

С бросанием и ловлей мяча: "Красный-синий", "Мяч в домике", "Послушный мячик", "Кто дальше", "Брось и догони", "Скати с горки", "Попади в круг", "Раз, два, три!".

С прыжками: "Поймай птичку", "Дойди до колокольчика", "К зайке в гости", "Серый зайка", "Воробышки", "Пружинки", "Лошадки", "Птички в гнездышках", "Зайка беленький сидит", "Зайка серый умывается".

Белорусские народные игры: "Заінька", "Прэла-гарэла", "Лясь – лясь – уцякай", "Маша".

Гигиенические умения: умываться, соблюдая правильную последовательность действий, чистить зубы, совершать уход за волосами, самостоятельно есть, переодеваться с помощью взрослого, вешать одежду, ставить обувь на место.

Закаливание. В помещении одежда детей облегченная (хлопчатобумажное белье, платье или рубашка, на ногах – носки, туфли). Наилучшая температура воздуха в игровой комнате – 20, туалете – 22, спальне – 18 градусов тепла. Хороший закаливающий эффект дает сон на воздухе в холодное время года. Температура воздуха на неотапливаемой веранде +10°C. Состояние теплового комфорта достигается путем подбора одежды: пижама, носки, косынка, спальный мешок, теплое одеяло.

В зимний период года дети находятся на воздухе в течение 4 часов, летом – вся жизнь проходит на воздухе.

Используются местные процедуры: обливание ног с постепенным снижением температуры воды (начальная +30°C, конечная +18°C), а также обливание ног водой контрастных температур (температура теплой воды +35 – +36°C, прохладной +18°C), в комплексе с профилактическим массажем стоп. Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой, комнатной температуры с добавлением лекарственных трав, хождение босиком в группе при температуре пола +18°C).

Важным элементом закаливания выступает использование «игровых дорожек» в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, лесенка-стремянка, коврики резиновые, шерстяные – сухие, влажные). Положительную эмоциональную реакцию поддерживают физические упражнения, которые дети выполняют на «игровой дорожке» в спальне или в игровой комнате.

Физическое развитие. На четвертом году жизни продолжают совершенствоваться физические возможности детей. На протяжении года масса тела достигает приблизительно 16,5 кг, рост – 102 см, окружность грудной клетки – 53 см. Показатели силовых возможностей приближаются к следующим величинам: у мальчиков сила правой кисти равняется примерно 3,9-7,0 кг, левой – 3,5-6,2 кг, станова́я сила – 13-19 кг. У девочек сила правой кисти в пределах 3,3-6,9 кг, левой – 3,2-5,6 кг, станова́я сила – 12-17 кг.

В результате неравномерного роста головы, туловища и конечностей заметно меняются пропорции тела, происходит перемещение средней точки длины тела. Дальнейшее развитие получает мышечная система, опорно-двигательный и связочный аппарат.

Однако мышечный корсет еще слаб, и легко появляются отклонения в осанке. Стопа ребенка за счет все еще плотной жировой прослойки имеет уплотненный вид.

Физическая работоспособность в 4 года у мальчиков составляет примерно 109-154 кгм/мин, у девочек – около 106-118 кгм/мин.

Повышается двигательная активность ребенка – 7000-9500 движений в сутки.

Двигательное развитие детей этой группы характеризуется существенным увеличением двигательных действий. Ребенок владеет всеми видами основных движений, он может повторять их по своему усмотрению или предложению воспитателя, при выполнении соблюдать нужное направление, определенную последовательность. Появляется интерес к результату деятельности. Вместе с тем формирование двигательных навыков и умений осуществляется на основе подражания. К концу 4-го года жизни у детей имеется довольно большой запас разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий.

Личностное развитие ребенка по-прежнему характеризуется кризисом "Я сам!", проявлением самостоятельности и независимости. Преднамеренность, произвольность поведения помогают удерживать в сознании цель деятельности. Зарождается стремление быть таким как взрослый, наблюдаются первые попытки подчинить свои желания необходимости, становится значимой результативная сторона деятельности.

В этом возрасте необходимо помочь ребенку выделять себя как источник своей воли, эмоций, воображения.

Задачи физического воспитания:

- формировать целенаправленную двигательную активность;
- развивать овладение мускульной координацией; дифференциацией функций правой и левой руки;
- используя имитационные упражнения, способствовать творческому воплощению образов в движении;

- поддерживать желание преодолевать трудности, стремление соответствовать требованиям взрослых;
- осознавать необходимость заботы о своем здоровье.

Основы физкультурных знаний

Знания о здоровье, здоровом образе жизни: знать, что здоровье нужно всем – детям, взрослым, животным; знать, что о здоровье надо заботиться – умываться, чтобы кожа была здоровой, делать зарядку, есть продукты, полезные для здоровья; знать, что пыль и мусор вредны для здоровья; знать предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур, необходимых для здоровья; знать, когда и в каких ситуациях ими пользоваться; знать правила поведения за столом (не разговаривай, пока не проглотил пищу, веди себя спокойно, благодари взрослых).

Знания о строении собственного тела: знать, что у каждого человека внутри есть кости, они составляют скелет человека. Скелет защищает внутренние органы от повреждений. Кости двигаются с помощью мышц. Мышцы – это наша сила и красота.

Знания о физических упражнениях: знать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине), знать направление движения отдельных частей тела (вперед, назад, вверх, вниз, в сторону), знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их, знать название и правила нескольких подвижных игр.

Двигательно-оздоровительный режим

Специально организованные физкультурные мероприятия:

- утренняя гимнастика (ежедневно) – 7-8 мин;
- физкультурное занятие (ежедневно) – 15-20 мин;
- игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) – 20 мин;
- гимнастика после дневного сна (ежедневно) – 5-7 мин.
- физкультурный досуг – 2 раза в месяц

Совместная деятельность взрослого и детей:

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности (ежедневно) – 10-15 мин;
- закаливание (ежедневно) – 8-10 мин;
- ознакомление с дидактическими играми («Узнай движение», «Физкультура на кубиках», «Четвертый лишний», «У всех своя зарядка», «Учимся плавать») – 2 раза в неделю.

Самостоятельная двигательная деятельность:

- утренний отрезок времени – 15-20 мин;
- перед занятием – 5-7 мин;
- на прогулках – 100-110 мин;

- после дневного сна – 10-15 мин;
- в бытовой и игровой деятельности – 40-50 мин.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения. Строиться в шеренгу, колонну; знать свое место в колонне и находить его после бега врассыпную; становиться в круг без помощи рук и без зрительных ориентиров; становиться парами. Перестраиваться в 2-3 колонны, звенья, в 2 круга, поворачиваться на месте, направо, налево.

Общеразвивающие упражнения

Для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать их по очереди или обе руки вместе. Переключивать предмет с одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, вниз, поднимать и опускать кисти, двигать пальцами, соединять ладони, разводя пальцы рук.

Упражнения для ног. Становиться на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Выполнять 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, с опорой на колени, обхватив колени руками и согнув голову ("группировка"). По очереди поднимать согнутые в коленях ноги, выполнять хлопок под согнутой в колене ногой. Сидя, захватывать ступнями ног и пальцами ног мешочки с песком и мелкие предметы. Передвигаться по палке (диаметр 6-8 см) приставными шагами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой вперед и назад. Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя, повернуться и положить предмет сзади от себя, повернуться, взять предмет, сидя, в упоре сзади подтягивать к себе согнутые в коленях ноги руками, поочередно и опускать ноги, класть их друг на друга. Сидя, руки на коленях, наклоняться вперед и из стороны в сторону.

Упражнения в основных движениях

Ходьба обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; ходьба друг за другом в колонне; ходьба врассыпную; ходьба на носках, вокруг зала с разным положением рук; ходьба на носках, пятках с различной шириной шага; ходьба в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; ходьба с высоким подниманием колен; с выведением прямых ног вперед-вверх; ходьба на прямых ногах; ходьба спиной-вперед; ходьба парами, не держась за руки; ходьба змейкой; приставным шагом вперед, в сторону; ходьба, перешагивая предметы. В природных условиях: ходьба босиком по траве, песку, гравии, воде разной температуры.

Бег. Бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; бегать друг за другом по кругу; бегать змейкой между предметами; бегать между двумя линиями; бегать на носках, меняя направление; бегать широким шагом; бегать семенящим шагом; бегать по диагонали; бегать с изменениями темпа; во время бега выполнять задания воспитателя; чередовать бег с ходьбой; выполнять челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10 – 20 м); бегать без остановки 50 - 60 с.

Прыжки. Энергично подпрыгивать на месте на двух ногах; подпрыгивать вверх, доставая предмет; перепрыгивать 2 - 4 линии; прыгать через кубики разной высоты, мягкие игрушки; прыгать в обруч, лежащий на земле; прыгать в начерченные 3 - 4 кружочка; прыгать в длину с места на двух ногах; подпрыгивать на одной ноге на месте и продвигаясь вперед; спрыгивать с предметов высотой 25 – 30 см; перепрыгивать с места натянутую веревку (высота 10 -15 см).

Катание, бросание, ловля. Прокатывать мячи (диаметром 20, 12, 6 см) друг другу, между предметами (ширина 60 см); прокатывать мяч с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5 – 2 м); прокатывать мяч по узкой дорожке, доске, гимнастической скамейке; прокатывать мяч по наклонной плоскости; прокатывать мяч ногами в разных направлениях; произвольно катать обруч; ловить обруч, который катится от воспитателя; прокатывать обруч друг другу; метать мяч, мешочки с песком в горизонтальную цель (корзину, ящик); сбивать кегли шарами; набрасывать кольца на кольцебросы.

Метать вдаль мячи, летающие тарелки, набивные мешочки, набивные малые кегли правой и левой рукой; метать в вертикальную цель мячи разного размера (правой и левой рукой от плеча, двумя руками из-за головы, от груди); метать набивные мешочки в подвешенный вертикально обруч (высота 90 см); сбивать мячами игрушки, подвешенные на разной высоте.

Ползание, подлезание, пролезание, лазание. Ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; ползать по ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну.

Подлезать на четвереньках под веревку, дугу (высота 40-50 см) прямо и боком вперед; подлезать под гимнастическую горку прямо; пролезать в обруч (диаметр 60 см) прямо и боком; пролезать между рейками гимнастической горки-лесенки прямо; перелезть через шины (высота 40 см), через дугообразную лесенку прямо; перелезть через бум, гимнастическую скамейку с упором руками.

Лазать по наклонной лесенке, гимнастической скамейке приставным шагом; лазать по лесенке-горке, веревочной лестнице приставным и переменным шагом; лазать с пролета на пролет по нижней рейке лестницы.

Упражнения в равновесии. Проходить по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходить по доске,

положенной на пол, по ребристой доске; ходить по прямой и извилистой дорожке; ходить по гимнастической скамейке и бревну. Останавливаться после ходьбы или бега; по сигналу кружиться на месте, помахивая ленточками, платочками; подниматься на кубик (20 см) или гимнастическую скамейку и сходить с них; бегать враспынную между расставленными предметами; перешагивать рейки лестницы, лежащей на полу; ходить по шнуру, плоскому обручу приставным шагом; ходить по приподнятой на высоту 25-30 см доске (ширина 20-15 см), по наклонной доске (высота 30-35 см); стоя на месте, подниматься на носки, некоторое время стоять, удерживая равновесие; стоять на одной ноге; пробовать делать "ласточку".

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты направо, налево, объезжать предметы, останавливаться, самостоятельно сходить с велосипеда.

Катание на санках. Кататься на санках с невысокой горки по одному и вдвоем, тормозить при спуске с горки.

Ходьба на лыжах. Надевать и снимать лыжи, очищать от снега. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом (без палок). Выполнять поворот на месте переступанием вокруг задников лыж, пониматься на горку ступающим шагом.

Плавание. Учить входить в воду без страха, окунаться, ходить, бегать, прыгать в воде, передвигаться по дну на руках, опускать лицо в воду, погружаться, открывать глаза в воде, лежать на воде, выполнять движения ногами.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: "Найди свой цвет", "Трамвай", "Ворота", Колпачок и палочка", "Скорее в круг", "Лохматый пес", "Найди себе пару", "Мыши и кот", "У ребят порядок строгий", "Тишина".

С ползанием и подлезанием: "Наседка и цыплята", "Мыши в кладовой", "Кролики", "Обезьянки", "Не задень звоночек", "Крутая горка".

С бросанием и ловлей мяча: "Мяч в корзине", "Поймай-прокати", "По дорожке в домик", "Лови мяч", "Сбей кеглю", "Береги предмет", "Кто дальше бросит".

С прыжками: "Поймай комара", "По ровненькой дорожке", "С кочки на кочку", "Воробышки и кот", "Лягушки", "Прыгай к флажку", "Не отдам!", "Пробеги – подпрыгни", "Мой веселый звонкий мяч".

Белорусские народные игры: "Бярозка", "Грушка", "Адгадай, чый галасок", "Надзейка", "Вожык і мышы".

Развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости: ходить, наступая на предметы, ходить и бегать между предметами, перелезать через бревно, подлезать под шнур, дугу, скамейку, выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: подпрыгивать на месте, с продвижением вперед; прыгать в обруч, через шнур, лежащий на полу; спрыгивать с предметов (высота 10-20 см); ползать на четвереньках; кататься на велосипеде.

Гигиенические умения: самостоятельно мыть открытые части тела, чистить зубы, полоскать рот после еды, расчесывать волосы, снимать и складывать одежду, одеваться в определенной последовательности, аккуратно пользоваться ложкой и вилкой.

Закаливание

Для закаливания организма детей используется комплекс природных факторов.

Основное условие воздушного закаливания – постоянное пребывание детей в хорошо проветренном помещении. Температура воздуха при этом составляет 20 градусов тепла. Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое проводится в течение 5-7 минут в отсутствие детей. Одежда детей двухслойная (белье, платье или рубашка с длинным рукавом, гольфы, туфли).

Летом вся жизнь детей проходит на воздухе, зимой – не менее 5 часов ежедневно. Допустимая температура наружного воздуха в зимний период –18 – 22°C. При более низких температурах время прогулки сокращается.

Утренняя гимнастика и физкультурное занятие проводятся на воздухе при температуре не ниже 15 – 18°C. Одежда детей – спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая, колготки, рейтузы, шерстяная шапка, шерстяные носки, кеды, варежки, куртка.

Продолжаются местные и общие водные процедуры – контрастное обливание ног (температура воды – 36, 18, 36 градусов тепла); хождение босиком по влажной дорожке, влажное обтирание кожи тела до пояса, летом – купание в открытых водоемах при температуре воды +23°C.

Используется полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры.

Весной и осенью кипяченая вода заменяется настоем лечебных трав (ромашки, шалфея, зверобоя и др.).

Средний дошкольный возраст

Физическое развитие. Пятый год жизни – период интенсивного роста и развития организма ребенка. На протяжении года масса тела увеличивается на 1,5

– 2 кг, рост – на 6 – 7 см. К пяти годам масса тела ребенка – 19,0 кг, рост – 110 см, окружность грудной клетки – 54 см. Появляются различия в физиометрических показателях, обоснованные полом ребенка.

Жизненная емкость легких у мальчиков составляет примерно 1100-1400 куб. см, у девочек несколько меньше – 1100-1300 куб. см. Показатели силы мальчиков также несколько выше, чем у девочек: у мальчиков сила правой кисти в пределах 5,0-8,0 кг, левой 4,3-7,2 кг, сила мышц спины (становая) 15-20 кг; у девочек эти показатели соответственно равны: 4,2 – 7,5; 3,8 – 6,5 и 12 – 19 кг.

Физическая работоспособность детей 5 лет повышается и составляет у мальчиков примерно 135-194 кгм/мин; у девочек – около 128-152 кгм/мин.

Дневная норма двигательной активности – 10000-11000 условных шагов.

Продолжает развиваться мышечная система ребенка, опорно-двигательный и связочный аппарат. Уменьшается жировая прослойка на стопе, укрепляются мышцы, удерживающие подъем стопы. Мышечный корсет, фиксирующий позвоночный столб в прямом положении, еще довольно слаб, поэтому ребенок не должен находиться продолжительное время в статическом положении.

В пятилетнем возрасте двигательные функции формируются особенно интенсивно. Ребенок стремится к новым упражнениям и подвижным играм. Он хорошо различает виды движений, умеет выделять некоторые их элементы, оценивать последовательность и качество своих действий. В этом возрасте движения становятся более осознанными, растущее двигательное воображение – одним из стимулов обогащения моторики.

Личностное развитие. Пятилетний ребенок – это возраст "почемучек". Важным в развитии личности ребенка этого возраста является созидательное отношение к предметному миру, потребность в знаниях. Инициативность, самостоятельность малыша проявляются в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослым. Ребенок способен увидеть в одном и том же материале различные образы, использовать их в игре, выразительном движении. Его интересует широкий мир общечеловеческих ценностей, суждения, оценки, мнения взрослого, что он думает о героях сказок, книг, а также о нем самом. Самоценность такого общения проявляется в особом отношении к взрослому, в том, что ребенок выделяет его среди других людей, видит в нем педагога.

Необходимо расширять взаимоотношения ребенка с окружающими, помогать осваивать новые виды деятельности, новые виды двигательных действий.

Задачи физического воспитания:

- учить детей запоминать речевую инструкцию взрослого, развивать произвольность выполнения двигательных действий: умение выделять цель

действия, выбирать способы действия, сочетать их и доводить до определенных результатов;

- добиваться естественности, легкости и правильности выполнения всех двигательных действий, формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- развивать созидательные способности, учить детей самостоятельно находить новые варианты физических упражнений;
- формировать правильную реакцию на успех и неудачу;
- осознанно выполнять действия, связанные с укреплением здоровья, усилить внимание к внутренним самоощущениям.

Основы физкультурных знаний

Знания о здоровье, здоровом образе жизни: уметь определять свои состояние и ощущения, знать признаки заболевания: высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз; знать, что о здоровье нужно правильно заботиться: соблюдать режим дня, закалять свой организм, выполнять ежедневно гигиенические процедуры (умываться, чистить зубы); знать правильную последовательность процессов умывания и одевания, правила хранения предметов своего личного обихода, правила поведения за столом, знать, что здоровье зависит не только от нас самих, но и от окружающей среды. Иметь представления о простейшей профилактике простудных заболеваний, познакомить детей с экологическими санитарами – зелеными насаждениями, их функциями.

Знания о строении собственного тела: знать, что дыхание – одна из важнейших функций организма, показать значение дыхания для жизни человека.

Знания о физических упражнениях: иметь представление о назначении физических упражнений; знать основные элементы техники упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; знать и уметь принимать различные исходные положения; знать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т.п.); знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их; рассказывать о способе выполнения; знать и соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений; знать способы использования физкультурных предметов, снарядов, пособий; знать правила гигиены до и после выполнения физических упражнений; знать название нескольких подвижных игр, уметь объяснять их правила и содержание; знать считалки для выбора водящих.

Двигательно-оздоровительный режим

Специально организованные физкультурные мероприятия:

- утренняя гимнастика (ежедневно) – 8-10 мин;
- физкультурное занятие (ежедневно) – 20-25 мин;
- игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) – 20-25 мин;

- физкультминутка – 3-4 мин;
- гимнастика после дневного сна (ежедневно) – 8-10 мин.
- физкультурные развлечения (2 раза в месяц) – 20-30 мин;
- дни здоровья (1 раз в квартал);
- кружковая работа (2 раза в неделю) – 20 мин;
- домашние задания по физической культуре – 15 мин.

Совместная деятельность взрослого и детей:

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности (ежедневно) – 15-20 мин;
- закаливание (ежедневно) – 10 мин;
- ознакомление с дидактическими играми физкультурной тематики – 2 раза в неделю.

Самостоятельная двигательная деятельность:

- утром – 15 мин;
- после завтрака – 5-7 мин;
- на первой прогулке – 30-40 мин;
- после сна – 8-10 мин;
- на второй прогулке – 30-40 мин;
- в бытовой и игровой деятельности – 60 мин.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения. Строиться самостоятельно в колонну, в круг, в пары, в шеренгу; перестраиваться в звенья; равняться по ориентирам; поворачиваться направо, налево, кругом через пятку ведущей ноги и прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать по одной поочередно. В положении руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их. Поднимать попеременно руки вперед-вверх, опускать их, отводить назад (рывком). Ставить руки перед грудью, закладывая их за голову и распрямлять плечи. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Поднимать палку вверх, опускать за плечи.

Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать подряд 4-5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе; отводя руки в стороны, разводя руки в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирают пальцами ног веревку, захватывают стопами и перекладывают с места на место предметы. Переступать приставными шагами в сторону.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно).

Стоя, ноги вместе и врозь, наклоняться вперед; доставать пальцами носки ног; класть и поднимать предметы. Наклоняться в стороны держа руки на поясе. Прокатывать вокруг себя мяч сидя и стоя на коленях. Приподнимая одну ногу, перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Сидя, в упоре сзади, приподнимать обе ноги над полом; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Садиться и вставать в положении ноги скрестно. В упоре стоя на коленях прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать руки. Из положения сидя лечь на спину (с поддержкой), снова сесть. Лежа на спине: выполнять различные движения руками, поочередно поднимать и опускать прямые ноги, одновременно сгибать и разгибать их. Переворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Висеть на высокой перекладине турника 2-3 с. Поднимать и опускать прямые ноги вниз на гимнастической стенке (2 раза по 1-2 с).

Закручивание корпуса вправо и влево с расслабленными руками. Лежа на спине, напрягаться и удерживать положение напряжения 2-3 с: ноги приподняты на 10-15 см от пола, приподнята голова, подбородок прижат к груди, руки сжаты в кулаки и тоже напряжены и приподняты от пола, а затем расслабиться и лежать с закрытыми глазами 15-45 с.

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; ходить "змейкой" между расставленными предметами; ходить с разными положениями рук: на пояс, в стороны, за спиной; выполнять приставные шаги назад; чередовать ходьбу с бегом, прыжками и другими движениями; ходить в колонне, меняя темп и направление движений; ходить парами плечом к плечу; ходить по кругу без соединения рук; ходить с выносом прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков ног вперед-вниз (как солдатики).

Бег. Бегать на носках; бегать высоко поднимая колени; бегать широкими шагами; бегать в колонне, парами, в разных направлениях; бегать по кругу, держась за руки, за шнур; бегать "змейкой"; обегать предметы, расставленные на одной линии; бегать, меняя направление движения и темп; бегать со сменой направляющего; бегать с ловлей партнера и увертыванием от него в разных ситуациях; бегать непрерывно 1-1,5 мин; пробежать быстро 10 м (2-3 раза), с перерывами; выполнять челночный бег (3 раза по 10 м); пробежать как можно быстрее 20 м; бегать между двух шнуров, положенных зигзагообразно; бегать на месте; бегать по высокой траве, узкой тропе, бревну.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте; подпрыгивать, поворачиваясь кругом; подпрыгивать, стараясь двумя руками коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук; выполнять 20 прыжков (2-3 раза) с небольшими перерывами; подпрыгивать, продвигаясь вперед (не менее 2-3 м); подпрыгивать на одной ноге (правой и левой); перепрыгивать через 2-3 предмета высотой 8-10 см; последовательно перепрыгивать через 4-6 линий (расстояние между ними 40-50 см); прыгать из обруча в обруч; прыгать в длину с места на двух ногах; прыгать в длину с разбега; спрыгивать с высоты 30-40 см; прыгать с короткой скакалкой; выполнять одиночные прыжки через длинную вращающуюся скакалку.

Метание. Прокатывать мячи (диаметр 20, 12, 6 см), медбол (1 кг), в разных направлениях, а также друг другу; прокатывать мячи или медбол по узкой дорожке, доске, буму; прокатывать мячи, медбол, обручи между предметами; прокатывать летающие тарелки по полу, доске, гимнастической скамейке; прокатывать обруч с отталкиванием его одной рукой; прокатывать обруч друг другу; прокатывать двумя руками воздушный шарик в заданном направлении; метать вдаль набивной мешочек, летающие тарелки, малые набивные кегли; метать вдаль с разбега гимнастическую палку; метать в корзину набивные мешочки правой и левой рукой; метать медбол двумя руками в горизонтальную цель; набрасывать кольца на кольцобросы; метать мяч в движущуюся цель; метать набивные мешочки, мячи разных размеров в вертикальную цель с места и с разбега; забрасывать мячи (диаметр 20 см) в баскетбольное кольцо.

Лазание. Перелезть через дугообразную лесенку прямо; перелезть через бум и гимнастическую скамейку, через забор и поваленное дерево; лазать приставным и переменным шагом по наклонной лесенке, гимнастической стенке; лазать с переходом с пролета на пролет на средней высоте; лазать приставным и переменным шагом по лесенке-горке с перелезанием на другую сторону, через верхнюю решетку; лазать по лесенке одноименным и разноименным способом; лазать на скорость по гимнастической стенке; лазать по веревочной лестнице приставным шагом; лазать по канату (шесту) с опорой на внутренние и внешние стороны стопы; висеть на низком турнике с попыткой подтягивания.

Упражнения в равновесии. Сохранять равновесие при ходьбе по линии, веревке с мешочком на ладони вытянутой руки; выполнять повороты кругом на ограниченной поверхности; бегать по наклонной поверхности; ходить по ребристой доске на носках; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты направо, налево, ездить восьмеркой, ездить друг за другом по разному грунту, выполнять остановку в заданном месте.

Ходьба на лыжах. Передвигаться скользящим шагом по лыжне друг за другом, ходить на лыжах по слабо пересеченной местности, делать повороты переступанием. Подниматься на гору ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Спускаться с небольшого склона в основной стойке, выполнять торможение «плугом».

Катание на санках. Катание с горы по одному, по двое, выполнять повороты при спуске с горы. Катать друг друга по ровной поверхности.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с помощью воспитателя и самостоятельно, скользить по дорожке после небольшого разбега.

Плавание. Лежать на воде, выполнять простейшие движения ногами. Погружаться в воду и делать выдох в воду. Открывать глаза в воде. Выполнять упражнения "Медуза", "Поплавок". Лежать на воде на груди и на спине. Выполнять скольжение на груди. Плавать удобным способом.

Подвижные игры

Игры с бегом: "Самолеты", "Цветные автомобили", "У медведя во бору", "Птички и кошка", "Найди себе пару", "Ловишки", "Чья колонна скорее построится".

С подлезанием и лазанием: "Перелет птиц", "Котята и ребята", "Пастух и стадо", "Кошки".

С бросанием и ловлей мяча: "Подбрось – поймай", "Сбей булаву", "Мяч через сетку", "Скользкая цель", "Мяч в домике".

С прыжками: "Зайцы и волк", "Лиса в курятнике", "Пастух и стадо", "Скок-поскок", "Вороны", "Прыгни-повернись!".

Белорусские народные игры: "Агароднік", "Мак", "Сонейка", "Вузельчык", "Сонца і месяц", "Маўчанка", "Шэры кот", "Хворы верабей", "Пераскоч гару".

Развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости: выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами, танцевальные движения. Ходить и бегать с изменением направления. Выполнять акробатические упражнения: «самолет», «колечко», «мостик», «березка», «ласточка» и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: выполнять висы, лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, подтягивание на гимнастической скамейке в положении лежа на животе, подскоки на месте, прыжки в длину с места, перепрыгивание предметов, спрыгивание с предметов.

Упражнения для развития выносливости: бегать в медленном темпе – 100-200 м, в среднем – 180 м.

Гигиенические умения: самостоятельно мыть руки, лицо, шею, пользоваться полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком; полоскать рот после еды; одеваться и раздеваться в определенном порядке,

складывать одежду, правильно надевать, зашнуровывать и расшнуровывать ботинки; аккуратно есть ложкой и вилкой, пользоваться салфеткой.

Закаливание. Подчиняясь правилу систематического повторения закаливающих процедур, продолжаются все виды закаливания. Оптимальный микроклимат групповой комнаты, где находятся дети, – +20°C, спальни – +18°C. Дети привыкают спать и играть с открытой форточкой. Сон может быть организован на открытом воздухе во все времена года.

При местных водных процедурах начальная температура воды составляет 28 – 29 градусов тепла. В течение 1 недели каждые 2 дня она снижается на 1-2 градуса и доводится до +18, +16°C. Помимо специальных водных процедур после ночного и дневного сна ежедневно дети моют руки до локтя водопроводной водой, промывают нос холодной водой. При проведении контрастных обливаний ног диапазон крайних температур воды может быть постепенно увеличен до +40°C теплой и до +18, +16°C – прохладной. Общее обливание в сочетании с гигиеническими процедурами проводят преимущественно в теплый период года. Начальная температура воды +38°C, в течение 2-х недель через каждые 2-3 дня она снижается на 1-2 градуса и доводится до +26, +24°C. Продолжается полоскание рта водой комнатной температуры, хождение босиком в группе при температуре пола +18°C. Хождение босиком в природных условиях.

Старший дошкольный возраст

Физическое развитие. На шестом году жизни в физическом развитии детей происходят значительные изменения. Масса тела ребенка увеличивается примерно на 200 г в месяц, рост – на 0,5 см. К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела – 21,5 кг, окружность грудной клетки – 56-57 см. Улучшаются физиометрические показатели. Жизненная емкость легких у мальчиков достигает примерно 1500-1800 куб.см, сила правой кисти – 6,0-10,0 кг, сила левой кисти – 5,2-8,1 кг, становая сила (сила мышц спины) – 20-29 кг.

У девочек эти показатели ниже: жизненная емкость легких около 1300-1800 куб.см, сила правой кисти – 4,8-8,2 кг, становая сила (сила мышц спины) – 20-29 кг.].

Физическая работоспособность (PWC 170) у мальчиков шести лет колеблется от 154 до 192 кгм/мин., у девочек – от 136 до 172 кгм/мин.

Двигательная активность составляет 11000-14000 шагов в сутки.

Оптимальный двигательный режим улучшает сердечную деятельность, гемодинамику и в целом повышает работоспособность организма. Ведущими физическими качествами в этом возрасте являются выносливость, скорость и сила.

На 6-м году жизни движения детей становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, осваивают различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр, начинают упражняться в движениях по собственной инициативе.

Оценка детьми движений приобретает развернутый характер, возникает мысленное представление о движении, последовательности его выполнения.

В этом возрасте прослеживается различие интересов и возможностей двигательной деятельности девочек и мальчиков. Девочки менее инициативны, нуждаются в организации их двигательной деятельности, тогда как мальчики при наличии оборудования могут заниматься и играть самостоятельно.

Личностное развитие. Важными изменениями в личности шестилетнего ребенка являются изменения в его представлениях о себе и в осознании им отношения к нему окружающих. Наряду с представлениями о себе на сегодняшний день, что умеет, что любит и т.п. ("Я – реальное"), появляются представления о том, кем и каким ребенок хотел бы быть и кем и каким он не хотел бы быть ("Я – потенциальное"). В результате "образ-Я" приобретает к шести годам сложное строение и существенно влияет на все стороны поведения ребенка. Малыш чувствует, понимает, осознает отношение других и может это сформулировать. Появляется чувство долга, отчетливо проявляются мотивы достижения успеха, возникает желание быть красивым, здоровым. Обнаруживается особая активность и смелость в экспериментировании с миром, позитивное самоощущение, жизнерадостность, эмоциональное принятие себя.

Следует учить ребенка осознавать свои действия и свои возможности, развивать самокритичность.

Задачи физического воспитания:

- учить детей видеть и понимать красоту движений;
- развивать умение действовать по собственному плану, а также подчинять свое поведение интересам коллектива;
- развивать стойкую мотивацию достижений;
- учить оценивать свое двигательное поведение с точки зрения цели, процесса, способа действия;
- способствовать творческому применению двигательного опыта в новых условиях;
- прививать понимание возрастной дозволенности обращения со своим телом (в плане возможных физических нагрузок);
- воспитывать желание совершенствовать свое физическое развитие и укреплять здоровье, развивать охранительное самосознание.

Основы физкультурных знаний

Знания о здоровье, здоровом образе жизни: знать, что здоровье – это сила, ум, красота, богатство, то, что нужно беречь; знать, что здоровый человек имеет хорошее настроение; знать, как правильно заботиться о своем здоровье – соблюдать режим дня, выполнять гигиенические процедуры, есть полезные продукты, закаляться, выполнять физические упражнения; знать, как защищаться от микробов – не есть и не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь, закрывать рот платком, соблюдать гигиену одежды и обуви.

Знания о строении собственного тела: показать значение сердца и мозга для жизни человека: знать, что с помощью сердца и сосудов все органы организма снабжаются кислородом, когда перестает работать сердце, человек перестает жить; знать, что мозг управляет всеми органами, ребенок ходит, бежит, играет, думает благодаря сложной работе мозга.

Знания о физических упражнениях: иметь представление о пользе физических упражнений для организма человека, о технике и способах их выполнения (уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию воспитателя; выполнять его в разных вариантах, уметь оценивать движения свои и товарищей; вычленять ведущие фазы путем сравнения. Замечать ошибки и исправлять их. Знать предметы, снаряды, пособия, необходимые для выполнения физических упражнений, знать правила пользования ими. Знать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, бадминтон, городки, футбол, хоккей и др.), уметь пользоваться физкультурной терминологией. Иметь представление о спорте и спортивной жизни республики.

Двигательно-оздоровительный режим

Специально организованные физкультурные мероприятия:

- утренняя гимнастика – (ежедневно) – 10-12 мин;
- физкультурное занятие (ежедневно) – 25-30 мин;
- физкультминутка (ежедневно) – 3 мин;
- игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) – 20 мин;
- гимнастика после дневного сна (ежедневно) – 10 мин.
- физкультурные развлечения (1 раз в месяц) – 30 мин;
- физкультурный праздник, день здоровья (1 раз в квартал) – 60 мин;
- кружковая работа (2 раза в неделю) – 20-25 мин;
- домашние задания по физической культуре – 20 мин.

Совместная деятельность взрослого и детей:

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности (ежедневно) – 20 мин;
- закаливание (ежедневно) – 10 мин;
- ознакомление с дидактическими играми физкультурной тематики, выполнение игровых заданий учебного пособия «Хочу быть здоровым» – 2 раза в неделю.

Самостоятельная двигательная деятельность:

- во время утреннего приема – 10-15 мин;
- после завтрака, между занятиями – 8-10 мин;
- на первой прогулке – 40-50 мин;
- после сна – 15 мин;
- на второй прогулке – 30-40 мин;
- в бытовой, творческой, трудовой деятельности – 30 мин.

Двигательные умения и навыки

Построение и перестроения. Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более круга. Перестраиваться из одной колонны в несколько (3-4). Делать повороты на месте налево и направо переступанием; в движении – на углах. Равняться в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. Выполнять повороты кругом, направо, налево прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны из положения стоя пятки вместе, носки врозь, руки внизу; поднимать руки вверх-в стороны из положения руки перед грудью; поднимать и опускать плечи; энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки); отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения согнутыми в локтях руками; поднимать руки вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами; совершать руками разнонаправленные движения.

Упражнения для ног. Приседать в положении ноги врозь; переносить вес тела с одной ноги на другую, делать выпад вперед, в сторону; махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; свободно размахивать ногой вперед и назад; захватывать мелкие предметы пальцами ног.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны; наклоняться вперед, держа руки в стороны; стоя, вращать верхнюю часть туловища; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть

носки – удерживать ноги в этом положении; садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета; лежа на спине группироваться и покачиваться в этом положении; подтягиваться на гимнастической скамейке; стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен.

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Ходить разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, меняя положение рук (вверх, вперед, в стороны), с хлопками, на носках, на пятках, на прямых ногах, ходить руки за голову, в колонне по одному и по два; проходить 3-4 м с закрытыми глазами; ходить с изменением темпа; ходить спиной вперед, ходить гимнастическим и семенящим шагом.

Бег. Бегать на носках, высоко поднимая колени; мелким и широким шагом; с преодолением препятствий, бегать с отведением пяток назад-вверх к ягодицам; бегать с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук; бегать спиной вперед; бегать скрестным шагом прямо; бегать широким прыжковым шагом. Бегать в колонне по одному и по два, перестраиваться по сигналу, менять темп; бегать "змейкой" между расставленными предметами. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 мин. Пробегать со средней скоростью 60-100 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Пробегать медленно до 300 м по пересеченной местности. Пробегать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег (3 x 10 м). Пробегать как можно быстрее 30 м. бегать на скорость из разных исходных положений.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед – другая назад; попеременно на правой и левой ноге; сериями по 30-40 прыжков (2-3 раза). Прыгать, продвигаясь вперед на 3-4 м. Перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высотой 15-20 см), перепрыгивать на двух ногах невысокие предметы. Прыгать поочередно на одной ноге, продвигаясь вперед. Прыгать в длину с места и с разбега. Запрыгивать на возвышение до 20 см. Спрыгивать с высоты 30 см в обозначенное место. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега (не менее 30-40 см). Прыгать через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся; через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой – не менее 4-6 раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками. Ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), на месте, продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и

ловить его стоя, сидя, в разных построениях, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); прокатывать набивные мячи (вес 1 кг). Метать в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 м. Метать вдаль гимнастические палки, летающие тарелки, набивные мешочки. Набрасывать кольца на кольцеброс правой и левой рукой.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч. Переползать через несколько предметов подряд. Ползать на четвереньках "змейкой" между предметами. Ползать назад, по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягиваться на скамейке на коленях; сидя на бревне, передвигаться вперед с помощью рук и ног. Ползать на животе, проползать под скамейкой. Чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.). Лазать по гимнастической стенке переменным шагом, переходя с пролета на пролет. Лазать по канату, шесту, веревочной лесенке.

Упражнения в равновесии. Пройти по ограниченной поверхности приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); передвигаться приставными шагами в сторону; то же с мешочком на голове; по наклонной доске прямо и боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске на носках. Проходить по скамейке, перешагивая набивные мячи; приседая на середине; раскладывая и собирая мешочки с песком; прокатывая перед собой двумя руками мяч. Стоя на гимнастической скамье, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом. Стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); делать "ласточку". После бега, прыжков приседать на носки, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Кружиться парами, держась за руки.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты направо–налево, ездить восьмеркой, ездить друг за другом, выполнять торможение и остановку в заданном месте, управлять велосипедом одной рукой и сигнализировать другой.

Катание на роликовых коньках. Принимать правильное исходное положение. Сохранять равновесие на коньках. Разбежаться и скользить на двух ногах. Отталкиваться одним коньком и скользить на двух, кататься по прямой, по кругу, выполнять повороты направо–налево, тормозить "плугом". Выполнять скольжение на одном коньке.

Ходьба на лыжах. Ходить скользящим шагом, в колонне по одному, по кругу, обходя расставленные флажки, палки, проезжать "воротики" в приседе. Передвигаться по лыжне попеременным двухшажным ходом. Ходить по пересеченной местности. Делать повороты на месте и в движении. Взбираться на горку ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой". Спускаться

с горы в основной, высокой и низкой стойках. Выполнять торможение "плугом", "полуплугом". Проходить на лыжах 1-2 км.

Катание на санках. Кататься с горы по одному, по двое, "паровозиком". Выполнять повороты при спуске с горы налево–направо. Катать друг друга. Выполнять разнообразные игровые задания – проехать в "воротики", поднять при спуске с горки шишку и т.п.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам после разбега, левым, правым боком вперед, выполнять приседания, повороты, скользить с невысокой горки.

Плавание. Выполнять скольжение на груди и на спине с движением ногами. Делать вдох и выдох в воду, открывать глаза в воде. Выполнять гребки руками, скользя на груди и спине. Сочетать плавательные движения с дыханием.

Упражнения для овладения видом плавания "кроль": стоя, наклониться вперед, опереться левой (правой) рукой о колено, правую (левую) руку вытянуть вперед. Выполнять правой (левой) рукой движения, как при плавании кролем на груди; ноги на ширине плеч, руками опереться о колени, лицо (щекой) положить на воду. Чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы; согласовывать дыхание с движением одной руки в положении стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, повернуть голову в сторону руки, отведенной назад, и посмотреть на нее, сделать вдох и начать одновременно движение рукой и выдох, когда рука вернется в положение у бедра, снова сделать вдох; движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине, в скольжении с задержкой дыхания; то же на груди в сочетании с выдохом в воду; скольжение на груди (спине) с выполнением движений ногами и ритмичным дыханием, опираясь руками о доску, скольжение на спине с движениями ногами, поднимая руки вверх.

Спортивные игры

Бадминтон. Правильно держать ракетку, производить удар по волану. Направлять волан в заданную зону. Передавать волан в парах, ударами сверху и снизу. Играть с воспитателем и друг с другом через сетку.

Городки. Занимать правильное исходное положение, бросать биты с боку, от плеча, придавая ей вращательное движение. Выбивать городки с кона (10 м) и полукона (5 м). Уметь выкладывать и выбивать фигуры: "забор", "рак", "бочка", "колодец", "самолет", "пушка", "слон", стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Выполнять передачи мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Ударом об пол отбивать мяч на месте левой и правой рукой. Выполнять ведение мяча по кругу, обводить предметы. Забрасывать мяч в кольцо двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Футбол. Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. Вести мяч ногой по прямой, по кругу, обводить предметы. Подбивать мяч бедром, ногой и ловить. Передавать мяч ногой друг другу. Совершать удар по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком. Попадать мячом в предмет, ворота с 3-4 метров. Останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой. Играть в футбол по упрощенным правилам.

Хоккей. Вести шайбу толчками клюшкой. Передавать шайбу друг другу, обводить предметы, забивать в ворота с расстояния 2-3 м. Останавливать шайбу клюшкой. Бросать шайбу через планку или шнур, приподнятые на 10-15 см. Играть в хоккей по упрощенным правилам.

Настольный теннис. Подготовительные и подводящие упражнения: подбивать мяч на ракетке стоя на месте и с продвижением вперед. Выполнять одиночные и серийные удары о стенку. Выполнять удары справа, чередуя их с ударами слева. Играть в парах на счет.

Упражнения на столе: перебрасывать мяч ударом справа и слева после отскока от стола. Играть на счет с взрослыми, друг с другом. Подавать мяч, выполнять нападающий удар сверху.

Подвижные игры

С бегом: "Мышеловка", "Мы веселые ребята", "Карусель", "Гуси-лебеди", "Затейники", "Сделай фигуру", "Караси и щука", "Хитрая лиса", "Уголки", "Перемени предмет", "Жмурки", "Два Мороза", "Совушки", "Ловишка, бери ленту", "Ловишки в кругу".

С лазанием: "Медведь и пчелы", "Перелет птиц", "Пожарные на ученьи", "Ловля обезьян".

С бросанием и ловлей: "Кого назвали, тот и ловит", "Ловишка с мячом", "Стой!", "Поймай мяч", "Охотники и утки", "Брось за флажок", "Попади в обруч", "Мяч водящему", "Школа мяча".

С прыжками: "Не оставайся на полу", "Удочка", "С кочки на кочку", "Кто скорее до флажка", "Лягушки и цапля", "Волк во рву", "Попрыгунчики-воробышки", "Классы".

Белорусские народные игры: "А мы проса сеялі", "Макі-макавачкі", "Іванка і Марылька", "Гарлачык", "Спрытны верабей", "Фарбы", "Гаспадыня і кот", "Казіны рог", "Свінка", "Міхасік", "Рэшата", "Каноплі", "Гарнушак", "Качка", "Палатно".

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты (в том числе быстроты двигательной реакции): перебежки, бег со сменой скорости, бег наперегонки, бег приставными шагами.

Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа, ритма движения; танцевальные шаги; броски и ловля мяча, после отскока от пола; передача и ловля мяча в парах; лазание по гимнастической стенке, скамейке; перелазание через гимнастическую скамейку; подлезание под шнур, скамейку; скольжение по ледяным дорожкам; акробатические упражнения: "самолет" – лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки; "колечко" – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо; "мостик" – лежа на спине, приподнимать таз от пола, затем, выпрямляя руки, приподнимать голову; "березка" – лежа на спине, поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки; "лебедь" – одну ногу выставить вперед и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела; "птичка" – лежа на животе, выпрямить руки, высоко поднять грудь, голову тянуть к спине, ноги вместе; "верблюд" – стоя на коленях, прямыми руками дотянуться до пяток; "ласточка" – одну ногу отвести назад, обе руки в стороны–назад, прогнуть грудь и голову, зафиксировать положение; "аист" – поднять одну ногу назад, согнув ее в колене, захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднять ее до уровня головы и выше; "шпагат" – медленно расставлять прямые ноги в стороны, насколько это возможно, пружинистыми движениями сесть на пол; перекат в сторону, вперед, назад; кувырок вперед и назад.

Упражнения для развития силовых способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами), в парах. Висы на гимнастической стенке, перекладине турника, кольцах. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Прыжки в длину и высоту с места, спрыгивание с предметов.

Упражнения для развития выносливости: бег в медленном и среднем темпе 200-300 м., ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате, спортивные игры: хоккей, футбол, баскетбол.

Гигиенические умения: уметь самостоятельно полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, обрабатывать себя после дефекации, следить за чистотой и длиной ногтей; выполнять закаливающие процедуры – ежедневно обтираться прохладной водой; по необходимости чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы.

Приемы элементарной помощи при травмах: обрабатывать мелкие царапины, накладывать повязки, компрессы на ушибы, описывать свое состояние в случае травмы.

Закаливание. Воздушные закаливающие процедуры применяются как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Продолжительность влияния воздушных ванн зависит от температуры

влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. В зимний период времени дети находятся на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При низких температурах (-22°C) время прогулок сокращается. Физкультурные занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже $12 - 15^{\circ}\text{C}$. Полезен в зимнее время лыжный туризм. Лыжные прогулки совершаются 1-2 раза в неделю. Их длительность – 1 ч 45 мин.

Используются контрастные воздушные ванны (циклические, беговые, упражнения в условиях переменного воздушного режима – из холодной комнаты в теплую и обратно с увеличением контраста температуры от $+3-4^{\circ}$ до $+13-14^{\circ}\text{C}$) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии.

Продолжается закаливание водой. Наряду с контрастным обливанием ног, используется обливание всего тела. Начальная температура воды $+36^{\circ}\text{C}$, продолжительность не более 1 мин, далее через каждые 3-4 дня температура воды снижается на 1 градус, а продолжительность обливания увеличивается до 2 мин.

Если позволяют условия, дети принимают переменный душ, чередуя 2-3 раза в течение 3 мин воду температуры $+30 - +36^{\circ}\text{C}$ с водой температуры $+20 - +22^{\circ}\text{C}$. Летом полезно купание в открытых водоемах. В первые 4-5 дней рекомендуется купаться 1 раз в день, а затем 2 раза с интервалами 3-4 часа.

Полезно полоскание рта настоем лечебных трав, промывание носа холодной водой.

Рекомендуется ходьба босиком по разному грунту (песку, гальке, траве), проведение утренней гимнастики и физкультурного занятия босиком.

После каждой прогулки босиком следует энергично растирать ступни и массировать икроножные мышцы.

При выборе метода закаливания учитывается состояние здоровья детей, степень их привыкания к закаливающим процедурам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Согласно нормативным документам Республики Беларусь образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Содержание образовательных услуг должно решать задачи сверх базисной программы воспитания и обучения в дошкольном учреждении и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей¹.

В физическом воспитании дополнительные образовательные услуги направлены на развитие и совершенствование двигательных способностей детей. Двигательные способности – это способность двигаться, овладевать двигательными умениями и навыками определенной сложности. Проявление двигательных способностей обнаруживается: в управлении ребенком максимальной силой, произвольном расслаблении мышц, растяжимости мышц, управлении скоростью мышечного сокращения, пространственной точности движений, управлении временем движений, равновесии, координации движений, физической работоспособности, выносливости, быстроте решения возникающих двигательных задач. Качественно-своеобразное сочетание способностей носит название «одаренность».

Известно, что способности развиваются и формируются в деятельности, однако, чтобы деятельность положительно влияла на развитие способностей, она должна отвечать некоторым требованиям:

- во-первых, деятельность должна вызывать у ребенка положительные эмоции;
- во-вторых, в деятельности ребенок должен преследовать цели, осуществление которых превосходит его наличные возможности;
- в-третьих, деятельность по возможности должна быть творческой.

В физическом воспитании детей этим требованиям отвечает деятельность, которая включает в себя элементы спортивной тренировки (ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики), а также деятельность, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений. По мнению В.К.Бальсевич, тренировка – пока единственное научно обоснованное управление развитием физического потенциала человека. При ее планировании преимущества должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Интеграция элементов спортивной тренировки в физическое воспитание детей позволяет получить

¹ Методические рекомендации к началу 2005 / 2006 учебного года. 12 июля 2005 года №И-1015/170.

нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей.²

Ритмическая гимнастика в детском саду

Ритмическая гимнастика – комплексы танцевального характера, упражнения которых подбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения.

Ритмическая гимнастика служит защитой от сердечно-сосудистых заболеваний (аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни), укрепляет костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее), помогает справиться со стрессами, улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность. Для того, чтобы эти задачи решались, гимнастические упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными.

Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, по данным профессора Ю. Ф. Змановского, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т. е. 5—6 лет, и равняется 175—174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Все остальные упражнения выполняются с увеличением пульса на 70—80% от максимальной величины, что составляет 120-140 ударов в минуту.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из 3 частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания.

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги, упражнения на выработку осанки.

Основная часть комплекса направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 4-5 упражнений в исходном положении стоя, направленные на развитие мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Затем включаются варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1—1,5 минут. После этого дети выполняют 1—2 упражнения на восстановление дыхания. Далее следуют 5—7 упражнений в исходных положениях сидя и лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса.

² Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – С.21-23.

В заключительную часть входят 1—2 упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы.

Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям (3—4 упражнения), причем без музыкального сопровождения. Упражнения выполняются под ритмическое сопровождение в виде счета, хлопков. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Музыкакой можно дозировать физическую нагрузку, регулировать эмоциональное состояние детей. Используется музыка знакомая, с хорошо ощутимым ритмом. Для улучшения запоминания упражнений дети вместе со взрослым называют упражнение, например, «веселый клоун». С этой же целью комплекс физических упражнений может быть выполнен в рисунках или слайдах, которые в процессе его выполнения демонстрируются детям. Со временем упражнения ритмической гимнастики автоматизируются, и тогда он приносит детям наибольшую радость от гармонии движений и музыки.

Комплекс ритмической гимнастики

Подготовительная часть.

1. **Ходьба на месте**, не отрывая носков от пола и поочередно поднимая как можно выше пятки.

2. **Веселая зарядка**. И.п.: о.с., кисти рук прижаты к плечам 1 – правую руку вверх от плеча; 2 – и.п.; 3-4 – то же; 5-8 – то же, левой рукой; 9 – руки в стороны; 10 – и.п. При выполнении упражнения производится ходьба на месте, как в упражнении 1.

3. **Крестики**. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку в локте, правую ногу в колене и соединить их, 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой и левой ногой (рис.1).

4. **Нолики**. И.п.: то же. 1 – руки вперед, 2 – вверх, соединив кисти; 3 – полуприсесть, отвести правую руку вправо, повернув вправо корпус, левую руку вперед; 4 – и.п. То же влево.

5. **Матрешка**. И.п.: то же. 1 – полуприсесть, повернуть корпус вправо, правая рука согнута в локте, указательный палец у щеки, левая рука поддерживает правую снизу за локоть; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (рис.2).

6. **Шагай-шагай** (фрагмент танца). И.п.: то же. 1-3 – 3 шага вперед с правой ноги, 4 – приставить левую ногу к правой с притопом и одновременным хлопком перед собой; 5-8 – то же назад с левой ноги.

Основная часть.

7. **Руки пляшут**. И.п.: о.с. 1 – согнуть руки, свести их скрестно перед собой, голову наклонить вниз, полуприсесть; 2 – и.п.; 3 – прогнуться назад, голову и руки назад; 4 – и.п.; 5 – правую руку отвести вправо, полуприсесть, голову наклонить вправо; 6 – и.п.; 7—8 – то же влево.

8. **Веселый клоун.** И.п.: то же. 1 – присесть, руки в упоре впереди на полу; 2 -- выпрямить ноги, не отрывая рук от пола; 3 – присесть; 4 -- встать, руки в стороны-вверх ладонями вперед, пальцы разведены, правая нога вправо на пятку «утюжком», голова наклонена вправо. То же влево (рис.3).

9. **Чебурашка.** И.п.: о.с. 1 – прыжок на левую ногу, правая нога «утюжком» вправо одновременно с поворотом корпуса, руки согнуты в локтях (локти опущены), ладонями наружу, пальцы разведены; 2 – прыжок в и.п.; 3—4 – то же влево (рис.4).

10. **Покружись.** Кружение с подскоками в парах, держась под руки, в одну, а затем в другую сторону (рис.5).

11. **Бег на месте.** И.п.: о.с. Бег на месте на каждый счет высоко поднимая колени.

12. **Цветок.** И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1—4 – наклониться вперед, голова вниз на колени, руки на полу впереди (цветок закрылся); 5—8 – встать на колени, прогнуться назад, руки в стороны-вверх (цветок открылся).

13. **Буратино.** И.п.: сидя на полу, прямые ноги сведены вместе. 1 – правую ногу согнуть в колене и подтянуть к себе, левая рука, согнутая в локте, с разведенными пальцами, отводится к бедру, а правая в таком же положении выносится вперед, голова наклонена влево; 2 – то же с другой ногой (рис.6).

14. **Велосипед.** И.п.: лечь с упором на предплечья. Производить круговые движения согнутыми в коленях ногами. То же в обратном направлении (рис.7).

15. **Жучок.** И.п.: лечь на спину. Разнообразные движения ногами и руками. Поворот на живот (рис.8).

16. **Лодочка с веслами.** И.п.: лечь на живот, руки ладонями под подбородком. 1—2 – развести руки в стороны, прогнуться; 3—4 – и.п. (рис.9).

Заключительная часть.

17. **Отдыхаем.** И.п.: расслабление лежа на спине (45 с), затем сесть, обхватив руками согнутые в коленях ноги, голову опустить. 1—4 – прогнуться назад, руки через стороны назад на пол – вдох; 5—8 – и.п. – выдох (рис.10). Встать и перейти на ходьбу.

АЗБУКА АКРОБАТИКИ

Акробатика – вид физических упражнений, помогающих совершенствовать двигательные способности ребенка. Азбуку акробатики составляют равновесия, стойки, мосты, шпагаты, упоры, перекаты,

кувырки. Для занятия акробатикой необходимо иметь ватный матрац или спортивный мат.

Равновесие – способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Для формирования функции равновесия используются упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Длительность их выполнения фиксируется до 3—5 с. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Дети выполняют:

1. *Высокое равновесие* – тело прямо, выпрямленная нога отводится назад, руки в стороны (рис. 1.).

2. *Равновесие – ласточка* – тело прогнуто, нога отводится назад возможно выше, голова приподнята, руки в стороны (рис. 2.).

Стойки. Стойки делают из положения сидя на полу перекатом назад.

1. *Стойка на лопатках* – тело выпрямлено, колени и носки вытянуты, руки на полу или поддерживают ребенка под спину (рис. 3).

Вариант: стойка, согнув одну ногу (рис. 4).

2. *Стойка на груди* – тело выпрямлено, руки на полу ладонями вниз, удерживать стойку в наиболее удобном положении (рис. 5). Стойку выполняют из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.

3. *Стойка на голове выпрямившись* – из упора присев, разгибая ноги, опереться головой на мат, перенося массу тела на руки и голову, затем поочередно без толчка, согнуть одну ногу к груди (рис. 6).

Вариант: в стойке на голове развести ноги в стороны (рис. 7).

4. *Стойка на руках* – наклониться, поставить руки на пол, махом левой и толчком правой ноги выйти в стойку на руках, соединяя ноги в вертикальном положении, тело выпрямить, смотреть на кисти (рис. 8).

Вариант: в стойке на руках согнуть одну ногу (рис. 9).

Мосты.

1. *Мост из положения, лежа на спине с согнутыми ногами*, опираясь руками на полу у плеч, прогнуться в мост, разгибая руки и ноги (рис. 10).

2. *Мост на коленях* – из стойки на коленях наклониться назад до касания ими опоры руками о пол (рис. 11).

3. *Мост наклоном назад.* Из положения, стоя ноги врозь, наклониться назад до опоры руками на мат (рис. 12).

Шпагаты.

Шпагат скольжение – из стойки ноги врозь, наклоняясь вперед и опираясь на руки, медленно опуститься до касания бедрами пола, в

прямой шпагат. Завершив опускание, следует расправить плечи и слегка прогнуться (рис. 13).

Упоры

Упор лежа – поднять правую руку вверх с поворотом на 90° (рис. 14).

Упор углом – из положения, сидя на табуретке опереться руками о сиденье, прямые ноги поднять, образовать угол (рис. 15).

Перекаты

Перекат в группировке – из положения седа, группируясь, выполнить перекат назад до упора затылком о пол, перекатом вперед вернуться в исходное положение (рис. 16).

Перекат вперед и назад прогнувшись – из упора лежа прогнувшись, сгибая руки, выполнить перекат вперед прогнувшись, поднимая ноги в положение, близкое к стойке на груди, перекатом назад прогнувшись, вернуться в исходное положение (рис. 17).

Кувырки.

Кувырок вперед – из упора присев, руки поставив на ширину плеч, на расстояние шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей, сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка, вернуться в исходное положение (рис. 18).

Элементы художественной гимнастики

Художественная гимнастика – комплексы упражнений, способствующие развитию координационных способностей, пластичности, выразительности движений, повышению выносливости, эстетическому воспитанию детей. Художественная гимнастика включает в себя физические упражнения выполняемые без предметов (равновесия, повороты и др.) и с предметами (обруч, мяч, скакалка, ленты), а также танцевальные элементы и их сочетание.

Упражнения с предметами

Упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

С обручем выполняются повороты, вращения, перекаты обруча по полу, наклоны, приседания, броски и ловля одной или двумя руками, прыжки.

Вертикальный поворот обруча. И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, вес тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок, вернуться в исходное положение (рис. 1).

Горизонтальный поворот обруча. И. п.: ноги вместе, обруч сверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо, ноги не сдвигать, вернуться в исходное положение (рис. 2).

Вращение обруча. И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону (рис. 3).

Перекаты обруча по полу. И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, перекатить в правую сторону (рис. 4).

Наклон. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподнимая голову наклониться вперед, вернуться в исходное положение (рис. 5).

Приседание. И. п.: обруч вертикально на полу перед собой, кисти рук на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками пролезть в него, выпрямиться, повернуться к обручу (рис. 6).

Броски и ловля обруча. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед кверху. Резко разгибая руки вперед выполнить бросок обруча вверх, поймать его двумя руками (рис. 7).

Прыжки. И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад совершать прыжок в качающийся обруч и из него двумя ногами (рис. 8).

Упражнения с мячом

Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, плавность перехода от одного положения к другому. В зависимости от задач занятия дети используют резиновые мячи малого диаметра (8—12 см), среднего (15—18 см) и большого (20 см). С мячами выполняются броски, ловля, отбивание, перекаты.

Броски и ловля мяча осуществляется разными способами.

Бросок мяча двумя руками вверх. И. п.: ноги вместе, мяч на ладонях внизу. Подбросить мяч, словить на уровне плеч двумя вытянутыми руками (рис. 1).

Бросок одной рукой вверх. И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч подбросить вверх, словить одной или двумя руками (рис. 2).

Перебрасывание мяча из правой руки в левую по дуге над головой. И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч перебросить из правой руки в левую по дуге над головой (рис. 3).

Бросок мяча вверх—вперед из-за спины правой рукой. И. п.: ноги вместе, рука с мячом сзади внизу. Бросить мяч вперед—вверх над правым плечом, словить его двумя руками (рис. 4).

Бросок мяча о пол перед собой двумя руками. И. п.: ноги вместе, мяч впереди в руках, согнутых в локтях. Бросить мяч о пол перед собой двумя руками, словить его после отскока от пола (рис. 5).

Перекат мяча по рукам на грудь. И. п.: ноги вместе, руки направлены вперед—вверх, мяч на ладонях. Перекатить мяч по рукам на грудь, опустить руки вниз и перекатить мяч обратно на ладони (рис. 6).

Упражнения со скакалкой

При выполнении прыжков следует добиваться легкого и мягкого приземления. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем опускаться на всю ступню.

Упражнения со скакалкой можно выполнять с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях. Они включают в себя прыжки на двух и одной ноге, махи скакалкой одной и двумя руками.

Варианты прыжков могут быть следующие:

- прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 1);
- прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 2);
- прыжки ноги скрестно с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 3);
- прыжки с вращением скакалки вперед, руки скрестно (рис. 4);
- прыжки на одной ноге (рис. 5);
- прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- прыжки с междускоком (на одно вращение скакалки ребенок совершает два прыжка, междускок выполняется в момент прохождения скакалки над головой);
- прыжки через скакалку в паре (рис. 6).

Махи скакалкой выполняются одной и двумя руками в лицевой и боковой плоскостях.

Махи скакалкой в лицевой плоскости. И. п.: основная стойка, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, локти слегка согнуты. Сделать шаг левой ногой влево, правую поставить в сторону на носок, сделать движение скакалкой влево, а затем вправо, постепенно переходя на другую ногу.

Махи в боковой плоскости. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое, и оба конца находятся в правой руке. Слегка сгибая ноги, сделать несколько махов скакалкой вперед и назад справа в боковой плоскости. Затем проделать это движение другой рукой.

Упражнения с лентой

Для детей рекомендуется применять 3—метровую ленту. Этим предметом создаются различные рисунки. Упражнения с лентой подразделяются на махи, круги, змейки, спирали.

Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные или многократные махи и круги.

Махи в боковой плоскости. И. п.: основная стойка, правая рука с лентой сзади. Мах лентой вперед—вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стойкой, касаясь пола. После этого следует мах лентой назад книзу (рис. 1).

Махи в горизонтальной плоскости. И. п.: основная стойка, руки в стороны, лента в правой руке. Производится мах лентой влево на уровне плеча и обратный мах вправо (рис. 2).

Змейка вертикальная. И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута ладонью вниз. Выполнять быстрые движения кистью с палочкой вверх и вниз. Зубцы, образованные лентой, обращены вверх и вниз (рис. 3).

Змейка горизонтальная. И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута внутрь. Производить быстрые движения кистью с палочкой влево вниз и вправо вниз. Палочка держится свободно (рис. 4).

Спираль вертикальная выполняется круговыми движениями предплечья и кисти. Рука удерживает палочку в горизонтальном положении. Образованные лентой колечки располагаются вертикально полу (рис. 5).

Спираль горизонтальная выполняется круговыми движениями кисти. Туловище слегка наклонено вперед. Образованные лентой колечки располагаются вертикально полу (рис. 6).

Танцевальные движения

Танцевальные движения вносят разнообразие в содержание занятий художественной гимнастики, способствуют эстетическому воспитанию детей.

Одно из основных плясовых движений – *притопы*. Они передают ритмический рисунок музыки, служат средством привлечения к нему внимания детей.

Притопы одной ногой выполняются на месте. Токая, дети не должны выносить ногу далеко вперед. Руки лучше ставить на пояс. Такое положение рук помогает сохранить осанку.

Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топающие шаги на месте, колени слегка сгибаются, корпус следует держать прямо. Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

Боковой галоп. При галопе вправо движение осуществляется правым плечом вперед, корпус в сторону движения не поворачивается, правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой. При движении влево – наоборот. Движение прыжковое.

Выставление ноги вперед на пятку или на носок – нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх. На носок нога выставляется косо—вперед, подъем выпрямляется, колено не сгибается. Корпус слегка наклоняется к выставленной ноге.

Прыжки, выбрасывая ноги вперед – нога выносится вперед с прямым коленом и подъемом, почти касаясь носком пола. Носок повернут наружу. Прыжки не следует делать очень сильными.

Шаг на всей ступне – при передвижении вперед колени чуть согнуты, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, корпус следует держать прямо.

Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой) и третьего удлиненного шага (правой ногой). Корпус выдвигается вперед, тяжесть тела передается на переднюю часть ступни.

Шаг с подскоком – два пружинящих шага на месте правой и левой ногой, подскок на правой ноге, левая, слегка сгибаясь в колене, отделяется от пола. На следующий такт музыки обе ноги одновременно приземляются с притопом. Затем движение выполняется с другой ноги.

Спортивный танец

В спортивном танце сочетается комплекс ритмической гимнастики с элементами акробатики, художественной гимнастики, танцевальных движений и ритмических мелодий. Обучение спортивному танцу начинается с разучивания комплекса ритмической гимнастики. Основным приемом при разучивании выступает показ с четким объяснением. Одновременно проводится работа по отбору разученных ранее элементов акробатики и художественной гимнастики. Следующий этап работы – подбор танцевальных движений, которые играют роль связующего звена между упражнениями ритмической гимнастики, акробатики и художественной гимнастики. Важно определить музыкальное

сопровождение спортивного танца. В музыке должны хорошо чередоваться ускорение и замедление, напряжение и расслабление. Танец можно усложнить выступлением отдельных детей в виде соло, дуэта (выполнение мостика, шпагата и др.).

Продолжительность танца не должна превышать 3 минуты.

Конспект спортивного танца

I. Построение в две шеренги у противоположных сторон площадки. Ходьба шеренгами навстречу друг другу с ритмичными притопами, бег врассыпную, ходьба колонной с перестроением через середину тройками.

II. Комплекс ритмической гимнастики:

1. Сюрприз.

И.п.: о.с. 2 притопа правой ногой с одновременными двумя хлопками перед собой, 2 приставных боковых шага вправо. То же влево. То же с хлопком впереди и сзади себя. То же с заменой хлопков вращательными движениями кистей рук перед грудью («как заводим мотор»). То же с движениями рук вперед (2 раза), вверх, в стороны (рис.1).

2. Холодно—горячо.

И.п.: о.с., кисти рук у плечевых суставов. 1 – полуприсесть, руки с поворотом корпуса вправо, голова вправо; 2 – и.п. То же влево (рис.2).

3. Наклонись.

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх, правая нога на носок вправо; 2 – и.п. То же влево (рис.3).

4. Поймай снежинку.

И.п.: то же. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу с поворотом вправо, хлопок перед собой; 2 – и.п. То же влево (рис.4).

5. Повернись.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, правая нога в полуприседе, руки на пояс; 2 – и.п. То же влево.

6. Стрельба из лука.

И.п.: о.с. 1-4 – 4 шага вперед, начиная с правой ноги, руки согнуты в локтях, кисти рук у головы выполняют вращение вправо—влево; 5-8 – левая прямая рука в сторону-вперед, а правая рука выполняет 3 сгибания и отведения назад к плечу. То же в обратном направлении.

7. Пингвин.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, руками достать пол; 2 – и.п.

8. Успей поменять.

И.п.: то же. 1 – прыжком правую согнутую в колене ногу вперед, левую прямую ногу назад; 2 – и.п. То же с другой ноги.

9. Придумай танец. Импровизация под веселую музыку.

10. Колени вправо, влево.

И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, упор руками сзади. 1-2 – поворот, колени опустить вправо на пол; 3-4 – то же влево.

11. Ноги подымай и опускай.

И.п.: сесть, наклониться вперед, руками держать носки ног. 1-2 – переход в положение лежа с упором на предплечья, прямые ноги поднять вперед и вверх; 3-4 – и.п. (рис.5).

12. Дотянись.

И.п.: сесть ноги как можно шире развести в стороны, руки в упоре сзади. 1-2 – наклон вперед, руками достать носки ног; 3-4 – и.п. (рис.6).

13. Бычок.

И.п.: стать на четвереньки. 1-4 – выполнить поворот на ногах и руках вокруг себя вправо (влево), (рис.7).

14. Качели.

И.п.: лечь на живот, руки ладонями под подбородок. 1 – взяться руками за голени ног, 2 – прогнуться, 3-6 – покачаться, 7-8 – и.п. (рис.8).

15. Отдохнем.

И.п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях. Расслабление 45 сек.: 1-4 – выпрямить ноги вперед, руки через стороны в упор сзади (вдох), 5-8 – и.п. (выдох).

III. Акробатические упражнения.

- равновесие на одной ноге «пистолетик»: из исходного положения основная стойка одну ногу поднять вперед до прямого угла, руки в стороны, на другой присесть, сохраняя равновесие;
- упражнение на гибкость «мостик»: из положения лежа на спине, с согнутыми ногами, опираясь руками на пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги;
- кольцо в упоре лежа: из положения лежа выпрямить руки, приподнять туловище, оставаясь лежать на животе, ноги поднять вверх и, сгибая их в коленях, пытаться носками дотянуться до головы;
- наклоны вперед «складной ножик»: из положения сидя, ноги вместе наклониться вперед, стараясь грудью коснуться бедер без сгибания ног;
- кувырок вперед: из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и

шеей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

IV. Танцевальные движения: притоп двумя ногами поочередно – быстрые топающие шаги на месте, боковой голоп, шаг с подскоком.

V. Элементы художественной гимнастики: упражнение с лентами (сольный номер):

1. Махи в боковой плоскости. И.п.: о.с., правая рука с лентой сзади. 1-2 – мах лентой вперед—вверх.

2. Махи в горизонтальной плоскости. И.п.: о.с., руки в стороны, лента в правой руке. 1-2 – мах лентой влево на уровне плеча, 3-4 – обратный мах вправо.

3. Змейка вертикальная. И.п.: о.с., кисть с палочкой повернута ладонью вниз. 1-4 – быстрые движения кистью с палочкой вверх и вниз.

VI. Построение в круг, повторение 1, 2, 3 упражнения комплекса ритмической гимнастики.

Элементы спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика в детском саду представлена отдельными видами спортивных упражнений на спортивных снарядах. Дети учатся выполнять упражнения на перекладине, кольцах. Эти упражнения оказывают преимущественное воздействие на мышцы рук, плечевого пояса, спины, живота и груди.

Упражнения на низкой перекладине:

- вис стоя (рис. 1);
- в висе стоя поочередное опускание правой и левой руки (рис. 2);
- в висе стоя поочередное поднимание правой и левой ноги (рис. 3);
- в висе стоя сгибание рук (рис. 4);
- вис присев, обозначая угол (рис. 5);
- вис лежа (рис. 6);
- вис лежа сзади (рис. 7);
- вис на согнутых ногах с опорой руками о пол (рис. 8);
- вис прогнувшись, сгибая ноги и продевая их между рейками (рис. 9).

Упражнения на высокой перекладине:

- вис ноги вместе (рис. 10);
- вис согнув ноги (рис. 11);
- вис, обозначая ногами угол (рис. 12);
- вис, согнув руки (рис. 13).

Упражнения на кольцах:

- в висе вращения на прямых руках (рис. 14);

- в висе обозначить ногами угол (рис. 15);
- вис, упираясь ногами о кольца (рис. 16);
- вис углом (рис. 17);
- вис прогнувшись (рис. 18);
- соскок (рис. 19).

Экспериментирование со способами выполнения движений

Экспериментирование – особая форма поисковой деятельности, в которой выражены процессы возникновения и развития новых мотивов личности, лежащих в основе самодвижения, саморазвития детей (Н. Н. Поддьяков). Ребенок осознанно или неосознанно «опробует» различные формы своего поведения в поисках наиболее приемлемых вариантов.

Экспериментирование со способами выполнения движений предоставляет возможность самостоятельного выбора двигательных решений. Развивающий эффект такого обучения очень значителен – у детей формируется более высокий уровень общих двигательных способностей.

Экспериментированию со способами выполнения движений способствуют:

- двигательная творческая экспрессия, позволяющая ребенку применять известные способы выполнения движений в разных ситуациях;
- проблемно-двигательные задачи и ситуации, с помощью которых ребенок самостоятельно находит новые способы двигательных действий.

К двигательной творческой экспрессии относятся двигательные инсценировки. Они строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах народных сказок, детских литературных произведений и разыгрываются без предварительной подготовки. Назначение двигательных инсценировок заключается в том, чтобы вызвать у ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Возникновение замыслов побуждает к поискам средств их воплощения, позволяет относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Двигательный замысел возникает двумя путями: в большинстве случаев – спонтанно, с понимания – догадки. В других случаях – при сознательном анализе возможных путей его осуществления, когда для

того, чтобы реализовать замысел – создать игровой образ, дети демонстрируют его характерные черты.

К двигательной творческой экспрессии относятся также занятия с картинками, загадки, ответы на которые могут быть даны с помощью движений. Дети показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их, знакомое движение «обновляют» новыми структурными частями. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают многократно повторять одно и то же упражнение, комбинировать его варианты.

Проблемные задачи и ситуации направлены на создание детьми новых способов двигательных действий и предполагают разные варианты решения одной и той же проблемы. Основные компоненты, которые «обеспечивают» решение проблемы – интеллектуальная активность и эмоциональная вовлеченность ребенка в процесс конструирования движения. Обучение строится таким образом, чтобы дети сами уточняли то, что им неясно, прогнозировали, строили догадки, предположения. Для этого взрослые ставят перед ребенком задачи, требующие от него либо использования известных способов выполнения двигательных действий в другой ситуации, либо поиска новых. Примерами таких задач могут быть:

- поиск и показ движений для необычной (сказочной) ситуации;
- поиск и показ движений на предложенную тему (дети показывают, как делали зарядку, прыгали через канавку и др.);
- поиск аналогов движению (дети придумывают и показывают движениями как можно больше других движений, сходных с основным по существенным признакам);
- поиск противоположного движения (дети придумывают и показывают движения, противоположные данному);
- решение двигательных парадоксов (дети находят способ действий в задании, которое не поддается практическому решению. Например, пройти по приподнятой веревочке и др.).

В процессе систематического решения проблемных задач у ребенка формируется способность выстраивать свой способ выполнения двигательных действий, исходя из особенностей и возможностей своего организма, своего двигательного опыта и знаний.

***Физкультурное занятие с элементами двигательной
инсценировки***

Мишка-топтышка

(по произведению Б. Заходера)

Основные задачи. Совершенствовать навыки основных видов движений, приучать к самоконтролю и самооценке.

Оснащение: обычное оборудование спортивного зала (гимнастическая стенка, лесенка, горки, кубы, скамейки, маты, скакалки и др.).

Организация и методика проведения.

I. Дети, сегодня наше занятие – про маленького медвежонка, которого в лесу звали Топтышка. Так его называли потому, что он любил топтаться на месте. Вы тоже умеете выполнять это упражнение. Давайте попробуем. Можно «переваливаться» с ноги на ногу или на четвереньках поворачиваться вокруг себя – кто как захочет...

Ещё звери называли Мишку—Топтышку медведь косолапый. Он зайчонку и лисенку на ноги наступал. Давайте покажем, как он это делал. Мальчики будут Мишками—Топтышками, а девочки – ловкими изворотливыми лисичками...

Иногда медвежонка называли неуклюжим, но ему это очень не нравилось и он решил тренироваться, чтобы стать ловким. Каждое утро он занимался гимнастикой, вначале трудно было, но затем даже понравилось.

II. Кто из вас, ребята, покажет Топтышке упражнение для мышц рук? Давайте выполним его все вместе.

- вспомните, какое упражнение развивает мышцы живота? Выполняйте каждый свое упражнение...

- С помощью наклонов научим Топтышку быть гибким. Покажите, какие наклоны вы умеете выполнять...

Приседание тренирует мышцы ног. Выполняйте придуманное упражнение для ног.

**Конспекты физкультурных занятий по овладению детьми
новыми движениями (старший дошкольный возраст)**

Держи осанку!

Основные задачи. Познакомить детей с упражнениями, формирующими осанку, учить самоконтролю при выполнении двигательных действий.

Оснащение: маленькие мячи на подгруппу детей, зеркальная стена, мешочки с песком, скакалки.

Организация и методика проведения

I. Ребята, вы знаете, что такое осанка? Это привычное положение тела в покое и при движении. Человек с правильной осанкой выглядит стройным, подтянутым, красивым и чувствует себя уверенным. При правильной осанке внутренние органы не сдавлены и хорошо работают. Давайте проверим вашу осанку. Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками, голову несколько наклоните вперед, смотрите прямо. Чувствуете, как вы выпрямились? Запомните это положение тела и подойдите к стене с зеркалом. Если поза правильная, плечи у вас будут на одном уровне, живот подтянут. Но у некоторых может оказаться одно плечо выше другого, туловище наклонено в сторону. Это неправильное положение тела. Значит, нужна работа по улучшению осанки. Сегодня мы познакомимся с такими упражнениями.

Вначале проверим, умеете ли вы ходить. Красиво ходить непросто, этому нужно учиться. Спину следует держать прямо, плечи должны быть расправлены, голову поднять, но не выставлять подбородок вперед, правая рука двигается одновременно с левой ногой, левая рука – с правой ногой. Давайте попробуем так ходить!..

А сейчас походим с предметом на голове. Он поможет голову и спину держать прямо. Возьмите мешочки, положите их на голову и попробуйте пройти до стены и обратно. У кого это получится, тот может упражнение

усложнить: прижаться спиной к стене и попробовать присесть, скользя спиной по стене, не уронив мешочек. Чувствуете, как напрягается ваше тело? А сейчас без мешочка пройдите так же красиво... Молодцы!

II. Чтобы иметь хорошую осанку, нужно выполнять и специальные упражнения.

Тянитесь повыше

И.п.: о.с. 1-2 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться как можно выше, удержать равновесие, 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.

Плечи танцуют

И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – свести лопатки, 2 – и.п., 3 – поднять правое плечо, 4 – и.п., 5 – поднять левое плечо, 6 – и.п. Повторить ритмично 8 раз.

Наклонись пониже

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать, 3-4 – и.п. Повторить медленно 8 раз.

Загляни в окошко

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх и сцепить пальцы. 1 – прогнуться, 2 – повернуть туловище влево, под левой рукой заглянуть в «окошко», 4 – и.п. Сделать то же в правую сторону. Повторить 10 раз.

Посмотри на носки

И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1-2 – медленно поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног, 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

Сумей удержать!

И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1 – одновременно поднять вверх прямые руки и ноги, 2-3 – развести их в стороны, 4 – и.п. Повторить 6 раз.

Основные движения, которые мы сейчас выполним, будут учить вас держать спину прямо.

1-я группа: метание мяча в цель прямой рукой сверху. Поднять прямую руку с мячом вверх, выставить вперед противоположную ногу, прицелиться – податься всем корпусом вперед, замахнуться, отклониться назад, разворачиваясь вправо, бросить – правую ногу толчком выпрямить, податься вперед и, перенося тяжесть тела на левую ногу, руку пронести около головы и резким рывком кисти послать мяч вперед и вверх!

2-я группа: прыжки со скакалками. Прыгать можно разными способами, но спину следует держать прямо...

И. Черницкая

Мы скачем словно мячики,

Скакалка так и вьётся.

У нас соревнование.

Кто дольше не собьётся...

В подвижной игре «Хитрая лиса» будет новое правило: спасаясь от лисы, нужно спиной и затылком прижаться друг к другу. Повторить игру 4 раза.

III. Ребята, когда вы дома будете рассказывать про наше занятие, наверное, покажете какие-то упражнения. Кто что покажет?

Не теряй равновесие!

Основные задачи. Формировать функцию равновесия при выполнении физических упражнений на месте и в движении.

Оснащение: гимнастическая скамейка, кубики, веревка, мячи.

Организация и методика выполнения

I. Дети! Сегодня мы будем учиться сохранять равновесие – удерживать устойчивое положение тела. Это сложный двигательный навык, он требует специальной тренировки. Сейчас мы все превратимся в канатоходцев. Видите начерченную по центру зала длинную прямую линию? Надо пройти по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проиграет тот, кто сойдет с черты, «слетит с каната»...

А сейчас ходьба по залу, кто где хочет. На сигнал «Замри!» – остановиться, удержать равновесие, стоя на одной ноге. (Задание повторить 5 раз на фоне бега, подскоков.)

II. Общеразвивающие упражнения научат удерживать определенную позу.

Удержись на носках

И.п.: о.с. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, 3-4-5-6 – закрыть глаза, удержать равновесие на носках, 7-8 – и.п. Повторить медленно 7 раз.

Удержись на пятках

И.п.: о.с. 1-2-3-4-5 — отрывая носки ног от пола, удержаться на пятках, 6 – и.п. Повторить медленно 5 раз.

Равновесие при наклонах

И.п.: широкая стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-2 – подняться на носки, руки в сторону, 3-4-5-6 – медленный наклон вперед, удерживая равновесие на носках, 7-8 – и.п. Повторить медленно 7 раз.

Равновесие при приседании

И.п.: о.с. 1-2 – присесть на носках, разводя колени в стороны и удерживая равновесие, руки за голову, 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

Равновесие при прыжках

И.п.: о.с. Прыжки на одной (правой, левой) ноге с сохранением равновесия (25 сек.).

Основные движения научат сохранять устойчивое положение тела при движении.

1-я группа: знакомые танцевальные движения на гимнастической скамейке с различными положениями рук.

2-я группа: ходьба, наступая на кубики, разложенные по полу. Подвижная игра «**Веревка-змейка**». Эта игра учит не только сохранять равновесие, но и быстро двигаться. Дети становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку-змейку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на неё и удержать равновесие. Кому не хватило места – выходит из игры. Повторить 5 раз.

III. А сейчас, ребята, попробуйте без помощи рук пронести мяч на голове.

Позаботимся о здоровье наших ног

Оснащение: канат, ребристая доска, предметы для влезания, беговая дорожка «калибри», влажное одеяло.

Организация и методика проведения (упражнения дети выполняют босиком)

I. Ребята, наши ноги в течение дня выдерживают большую физическую нагрузку. Если о них не заботиться, это бесследно не проходит – они начинают отекать. Есть поговорка: «Человек старится с ног». Важно с детства заботиться о здоровье своих ног и ухаживать за ними. Ученые установили, что на подошвах ног находится много точек, массаж которых улучшает работу органов нашего тела.

Сегодня мы выполним различные упражнения, которые укрепят мышцы ног и будут способствовать нормальному развитию стопы.

Постройтесь в колонну! Выполним разные виды ходьбы и бега. Они укрепят мышцы и связочный аппарат голени и стопы: ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола; ходьба ритмичными притопами; поворот в прыжке кругом и движение подскоками в обратном направлении; легкий бег с переходом на обычную ходьбу.

II. Специальные общеразвивающие упражнения укрепят стопу ног.

Не упади! И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2 – перекаты с пятки на носок. Повторить 12 раз.

Вперед и назад. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. 1-4 – ползающие движения стоп вперед с помощью пальцев, 5-8 – обратные движения стоп до возвращение в и.п. Повторить 8 раз.

Открой и закрой! И.п.: то же. 1-2 — поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп, 3-4 — и.п. Повторить 10 раз.

Погладь! И.п.: то же. Передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по голени другой ноги, увеличивая силу нажима. То же левой ногой (30 – 40 сек.).

Отожмись! И.п.: упор присев. 1 – прыжком выпрямить ноги назад, 2 – и.п. Повторить 10 раз.

Основные движения для укрепления мышц голени и стопы.

1-я группа: лазание по канату. Захватить канат прямыми руками выше головы; согнуть ноги, подтянуть их повыше; захватить канат наружными сторонами стоп и коленями; руки слегка согнуть, не перемещая их; сохраняя захват каната прямыми ногами, поочередно перехватить его руками как можно выше.

2-я группа: массаж стоп ног. Ходьба по ребристой доске, упражнение (бег) на беговой дорожке «калибри».

Подвижная игра «**Выше ноги от земли**». Повторить 5-6 раз, меняя предмет для влезания.

III. Ребята, слушайте стихотворение «Босиком по болоту» и маршируйте под него по влажному одеялу.

Цвяк, цвяк, цвяк, вязь,

Наши ноги месят грязь.

Через пальцы-шлепанцы

Грязь летит во все концы.

Чвяк, чвяк, чвяк, вязь,

Наши ноги лезут в грязь.

Поскакушки

(на спортивной площадке)

Основные задачи. Совершенствовать навыки отталкивания и мягкого приземления в разных видах прыжковых упражнений.

Оснащение: скакалки, обручи, веревка длиной 2,5 – 3 м, прыжковая яма.

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня мы будем учиться выполнять разные виды прыжковых упражнений. Они развивают силу толчка, эластичность движений, оказывают положительное влияние на ваше самочувствие. Дома и в детском саду вы часто выполняете прыжки, но многие не умеют энергично отталкиваться, устойчиво приземляться. Сегодня мы в этом поупражняемся.

Постройтесь в колонну по одному. Упражнение «**Слушай хлопки**» – ходьба по спортивной площадке с изменением темпа и частоты шагов (45 сек.).

Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, на хлопок – повернуться кругом и продолжать ходьбу, на два хлопка – прыжки с продвижением вперед на одной ноге (40 сек.).

Обычная ходьба с перестроением в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений со скакалками.

II. 1. Оттолкнись и прыгни

И.п.: о.с., скакалка на полу. 1 – оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через скакалку, 2 – повернуться кругом – прыгнуть обратно. Повторить 8 раз.

2. Пружинка

И.п.: встать у края лежащей на полу скакалки. 1-2-3-4-5-6 – выполнять двумя ногами зигзагообразные прыжки вперед через скакалку, у другого края скакалки повернуться, прыгать обратно. Повторить 4 раз.

3. Поменяй ноги

И.п.: присесть, руки поставить за скакалку, лежащую на полу, одну ногу поставить впереди скакалки. 1-2 – прыжком поменять положение ног. Выполнить 12 раз.

4. Вперед прыгай, назад шагай

И.п.: о.с., скакалка в руках, середина её на полу. 1 – прыгнуть через скакалку назад. Повторить 10 раз.

5. Поскакушки

И.п.: то же. Прыжки на двух и на одной ноге, кто как сумеет, с вращением скакалки вперед и назад (30 – 40 сек.).

Основные движения. Организация групповая с традиционной сменой заданий.

1-я группа: прыжок в длину с разбега.

Ребята, прыгнуть с разбега можно гораздо дальше, чем с места. Для этого нужно правильно разбежаться, набирая скорость, и сильно оттолкнуться. Посмотрите, как я это сделаю! Нужно встать на некотором расстоянии (7 – 9 м) от прыжковой ямы, выставить вперед одну ногу, слегка согнув её, податься вперед, руки согнуть в локтях, разбежаться, постепенно укорачивая шаги, у черты оттолкнуться одной ногой и прыгнуть, приземляясь на пятки с переходом на всю ступню. Важно при этом не потерять равновесие.

Упражнения выполняем поочередно.

2-я группа: прыжки через обруч, как через скакалку. Прыгать через обруч можно, отталкиваясь двумя ногами или одной.

Подвижная игра «Удочка». В игре новое правило: ребенок, которого задел мешочек, делает шаг назад и вместе со всеми перепрыгивает веревку-удочку. Поиграть 3-4 минуты.

Ш. Игровое упражнение «Стоп!». Дети маршируют под музыку, внезапно она обрывается, но дети продолжают идти дальше в прежнем темпе, пока воспитатель не скажет «Стоп!». Повторить 3 раза.

Станем сильными

Основные задачи. Развивать силовые способности детей, выносливость при физических нагрузках.

Оснащение: набивные (масса 500 г) и малые мячи по количеству детей, стойки и маты для прыжков.

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения и играть в подвижные игры, которые сделают вас сильными.

Постройтесь друг против друга в две шеренги и возьмитесь за руки. Поиграем в игру «**Разорви цепь!**». По очереди из каждой шеренги бежит игрок, стараясь разорвать цепь «противника». Тот, кому это удастся, уводит к себе в команду двух детей из разорванной цепи, неудачник остается у «противника». В чьей команде будет большее количество игроков, та и победитель.

II. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами помогут укрепить мышцы рук, ног, туловища.

Мяч за голову

И.п.: о.с., мяч в опущенных руках. 1-2 – мяч вверх, 3-4 — завести за голову, правую ногу назад на носок, 5 — мяч вверх, приставить шаг, 6 — и.п. Повторить 10 раз.

Подними мяч

И.п.: о.с., мяч на полу перед собой. 1 – наклониться, не сгибая колени, взять мяч, 2-3 – выпрямиться, поднять мяч над головой, 4 – опустить на грудь, 5-8 – прокатить мяч по туловищу и по ногам, положить на пол. Повторить 8 раз.

Сядь без помощи рук

И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. 1-2 – сесть влево, мячом коснуться пола слева, 3-4 – и.п. То же влево. Повторить 8 раз.

Прокати мяч сидя

И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть в коленях, ступни на мяч. Поворачиваясь вокруг себя на ягодицах, боком прокатить мяч. То же в другую сторону. Повторить 6 раз

Попробуй подняться

И.п.: лежа на спине, мяч зажат между коленями, руки вверх. 1-2 – мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ноги от пола, 3-4 – и.п. Повторить 10 раз

Удержи мяч

И.п.: стоя, мяч зажат между коленями. Попрыгать на месте, удерживая мяч 20 сек.

Основные движения. Организация групповая с традиционной сменой заданий.

1-я группа: прыжок в высоту с разбега. Вначале мы выполним несколько упражнений, которые укрепят мышцы ног и помогут вам освоить технику прыжка. Будем с места, а потом с разбега запрыгивать на мат, отталкиваясь одной ногой... А сейчас с разбега попробуем перепрыгнуть веревочку. Прыжок будем выполнять способом «согнув ноги». Нужно встать у флажка, выставить вперед одну ногу, слегка согнув её, податься вперед, руки согнуть в локтях. Увеличивая скорость, выполнить разбег, оттолкнуться одной ногой, маховую ногу, согнутую в колене, резко вынести вперед и вверх, руками совершить взмах вперед и вверх, помогая подъему тела. В полете подтянуть согнутую маховую ногу к груди, толчковую ногу подтянуть к маховой, руки вынести вперед и вверх.

Приземление совершить на всю ступню. Упражнение будем выполнять поочередно.

2-я группа: Ползание на четвереньках, отталкивая головой набивной мяч. Расстояние 3 м.

Подвижная игра «**Сильный бросок**» покажет не только сильных детей, но и ловких. Для игры нужно разделить на две команды. Каждая команда возьмет малые мячи и встанет за начерченными линиями напротив одна другой (расстояние 7-10 м.). Посредине зала — баскетбольный мяч. По команде «Бросай!» нужно бросить малые мячи в баскетбольный, стараясь перекатить его за черту команды, стоящей напротив. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой. Поиграть 4-5 раз.

III. «**Обойди мяч**». Мячи дети кладут на пол в произвольном порядке. Двигаясь колонной, они обходят их, стараясь не задеть.

Есть у нас веселый мячик

Основные задачи. Учить действовать с мячом, развивая ловкость, точность движений, двигательную самостоятельность.

Оснащение: большие мячи (дм. 20 см) по количеству детей, обручи, веревка (дл. 4-5 м), скакалки.

Организация и методика проведения I.

Есть у нас веселый мячик,

Посмотрите, как он скачет!

Надо всех сюда позвать,

С новым мячиком играть!

Л. М. Абелян

Дети, сегодня упражнения мы выполним с мячами. Они научат вас быстро и ловко двигаться. Возьмите большие мячи и разойдитесь по залу. Будем вести мяч рукой (правой, левой), меняя скорость передвижения и стараясь не сталкиваться друг с другом. По сигналу свистка, нужно взять мяч в руки и быстро построиться в две шеренги (мальчики – девочки) у противоположных сторон зала. Повторить 3 раза.

II. Оставайтесь на своих местах в шеренгах. Будем выполнять упражнения с мячом и смотреть, как они получаются у других.

Мотальщики

И.п.: о.с., мяч на тыльной стороне кисти левой руки, правая кисть прижимает мяч сверху. 1-4 – вращение мяча кистями рук (20 сек.).

Потянись

И.п.: о.с., мяч зажат между ступнями ног. 1 – прямые руки вверх, подняться на носки, 2 – и.п. Повторить 10 раз.

Сумей прокатить

И.п.: сидя, ноги прямые, мяч у живота. 1-2 – наклоны вперед, катить по ногам мяч до стоп, 3-4 – приподнять ноги, давая мячу катиться к животу. Повторить 10 раз.

Покажи свою ловкость

И.п.: сидя на пятках, мяч в руках. 1-2 – поворот вправо, прокатывая мяч вокруг себя, 3-4 – поворот влево, подхватить мяч. Повторить 10 раз.

Не выпусти мяч

И.п.: лежа на спине, мяч зажат между коленями, руки вверху. 1-2 – мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

Опиши круг

И.п.: о.с., мяч на полу перед собой. Подскоки на двух ногах вокруг мяча в правую, а после паузы в левую сторону. Повторить 4 раза.

Основные движения с мячами. Организация групповая.

1-я группа (мальчики). Метание мяча через натянутую веревку двумя руками от груди. Держа мяч на уровне груди, локти направить вниз, ноги поставить на ширине плеч, прицелиться – податься вперёд, посмотреть на цель, сгибая руки, отклониться и слегка присесть, бросить – резко податься вперед, выпрямляя ноги и руки в броске.

2-я группа (девочки). Метание мяча вдаль (двумя и одной рукой) из разных исходных положений:

- Стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками. Наклониться, резким движением рук между расставленными ногами послать мяч вперед.
- Сидя на полу, маленький мяч в правой руке. Прямой рукой сверху метнуть мяч вперед.

Игра **«Охотник и орел»**. Двигаясь по залу, будем перебрасывать мяч друг другу, а выбрав удобный момент – целиться и с расстояния 3-4 – шага попадать им в орла (назначенный ребенок). Орел может приближаться к охотнику с мячом, тогда тот убегает или передает мяч другому. Может ловить мяч на лету. Если это удастся, орел и охотник меняются местами. Посмотрим, кто меткий стрелок?

III. А сейчас узнаем, кто самый внимательный и быстрый. Игра **«Спрячь руки!»**. Нужно встать в круг и руками взяться за веревку. В центре – водящий. Он старается ударить кого-либо по рукам. Нужно заметить намерение водящего и убрать руки с веревки.

У дружных дело спорится

Основные задачи. Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями, использовать приобретенные двигательные навыки в выполнении различных двигательных заданий.

Оснащение: обручи – по числу детей, мячи (дм. 12 см.).

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня на занятии все упражнения мы будем выполнять вдвоём. Нужно уметь помочь друг другу в сложных ситуациях, не мешать своими движениями движениям других. Найдите себе пару и встаньте свободно по залу: один впереди, другой на шаг сзади. Поиграем в игру **«Тень»**. Пары идут или бегут по залу. Второй ребенок – «тень», он повторяет все действия, которые совершает первый ребенок.

Зачем шуметь и ссориться?

Нам нечего делить,

У дружных дело спорится,

Водой их не разлить

С. Богомозова

II. Общеразвивающие упражнения с обручем (один обруч на двоих).

Отожмись

И.п.: встать лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 – один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки, 2 – обратное движение. Повторить 12 раз.

Прогнись в обруче

И.п.: встать в обруч, держа его на уровне пояса хватом сверху. 1-2 – прогнуться назад, 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

Поворот лежа

И.п.: лечь на спину головой друг к другу, держа обруч в согнутых руках. 1 – перевернуться на живот в указанную сторону, прогнуться и поднять обруч вверх, 2 – и.п. Повторить 10 раз.

Покажи, какой ты ловкий

И.п. то же, обруч в прямых руках вверх. 1 – поднять прямые ноги вверх до касания в обруче носков ног партнера; 2 – и.п. Повторить 8 раз в медленном темпе.

Пройдись по ободу обруча

И.п.: встать лицом друг к другу, обруч на полу. 1-4 – пройти по ободу обруча вначале в одну, затем в другую сторону. Повторить в медленном темпе 4 раза.

Прыгай вокруг!

И.п.: встать спиной друг к другу с внешней стороны обруча, положенного на пол. 1-8 – прыжки вокруг обруча на двух ногах, 1-8 – ходьба на месте. Повторить 4 раза.

Основные движения (организация фронтальная):

Прокати обруч – катание обручей друг другу. Толкнув свой обруч, каждый ребенок подхватывает катящийся к нему обруч партнера

Передай мяч – прямой рукой сверху, по касательной один ребенок бросает мяч в центр площадки (начерченный круг, обруч), другой ловит отскочивший мяч и посылает его обратно.

«Тачка» – ребенок держит за ноги партнера, который на руках передвигается по залу.

Подвижная игра «**Фигура вдвоем**». Дети двигаются врассыпную по залу, а на сигнал «фигура вдвоем» находят своего партнера, придумывают и показывают лесную, морскую или волшебную фигуру. Поиграть 5 раз.

III. Игра «Отгадай, кто позвал?» Поиграть 2 минуты.

Сумей удержать и удержаться

Основные задачи. Учить выполнять разные варианты упражнений с предметами и на предметах, развивать инициативу, самостоятельность, обогащать двигательный опыт.

Оснащение: веревка, гимнастическая скамейка, ленточки, флажок.

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня мы будем учиться выполнять упражнения с разными предметами. Они помогут вам стать сильными и ловкими, научат быстро и точно двигаться. Возьмите длинную веревку и встаньте по кругу на расстоянии шага друг от друга. Поиграем в игру «Сними руки». За веревку нужно держаться двумя руками. При приближении водящего успеть снять с неё руки.

Если водящий сможет хлопнуть кого-либо по рукам, тот приседает, но продолжает играть. Кто окажется самым ловким? Поиграть 3 минуты.

II. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

Удержи палку на руке

И.п.: о.с., палку поставить на ладонь вытянутой руки. Удерживать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять руку.

Удержи палку на носке ноги

И.п.: о.с., палку поставить на носок согнутой в колене правой ноги. Удерживать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять ногу.

Успей поймать

И.п.: о.с., палка в руках внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – выронить её из рук, 3-4 — успеть поймать, не давая упасть на пол. Повторить 10 раз.

Наклонись и не урони

И.п.: встать, ноги врозь, палку держать за спиной, согнутыми руками. 1 — наклониться вправо, 2 — и.п., 3 — наклониться влево, 4 — и.п. 5 раз в каждую сторону.

Сумей перешагнуть

И.п.: о.с., палку придерживаем рукой в вертикальном положении на полу. 1-2 — левой ногой перешагнуть палку, одновременно убрав руку, 3-4 — подхватить палку другой рукой. Повторить 8 раз.

Удержи палку ногами

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, палка зажата между ступнями ног. 1 — поднять прямые ноги вверх, удерживать палку, 2 — и.п. Повторить 12 раз.

Основные движения. Организация групповая.

1-я группа — лазание по гимнастической стенке одноименным (правая рука, правая нога), а затем разноименным (правая рука, левая нога) способом.

Детям, затрудняющимся выполнять это движение, можно предложить ползание по-пластунски — движения похожие.

2-я группа — ходьба по скамейке обычным шагом, одновременно подбрасывая и ловя мяч.

Подвижная игра **«Ловишка с ленточками»**. Нужно убежать или увернуться от Ловишки, не давая ему вытянуть хвостик-ленточку, заправленную за пояс.

III «Передай флажок»

Дети стоят по кругу и под музыку передают флажок друг другу. Неожиданно музыка перестает звучать, ребенок, в руках которого на этот момент оказался флажок, выходит из игры.

Волшебные колпачки

Основные задачи. Совершенствовать навыки основных движений, используя нестандартное оборудование.

Оснащение: бумажные разноцветные колпачки, теннисные мячи — для каждого ребенка.

Организация и методика проведения

I. Дети! Сегодня вы все — маленькие гномы, человечки, которые всё умеют делать. В сказках говорится, что гномы — мастера на все руки. Сейчас и вы покажете свое мастерство. Будете правильно и красиво выполнять все задания, которые я для вас приготовила. Возьмите колпачки и наденьте их на голову.

II. Первое задание — «Придумай фигуру». Будем придумывать и показывать фигуры в разных положениях. Двигаясь, вы должны держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок. Слушайте внимательно стихотворение.

*Это что за маскарад,
И зверей и птиц парад?*

Ничего не разберешь,

Где тут белка,

А где еж?

Приготовься и смотри:

Лесная (морская, волшебная) фигура,

На месте замри!

Третье задание — **«Не потеряй колпачок»**. Наденьте колпачки на голову. Нужно пройти по гимнастической скамейке, а затем проползти по полу на четвереньках, стараясь не уронить колпачок.

Четвертое задание — **«Поймай мячик»**. Пусть каждый возьмет себе теннисный мячик. Будем выполнять такие упражнения:

- подбросить мячик вверх и с помощью колпачка поймать его прокатить мячик по полу и, забегая вперед, колпачком поймать...

Пятое задание — «**Попади в цель**». Колпачок нужно поставить на пол. Необходимо:

- прокатывая мячик рукой или ногой, попытаться сдвинуть колпачок с места или перевернуть с расстояния 1,5-2 м забросить мячик в перевернутый колпачок партнера, который он держит в руках.

Игра «**Летящие мячики**». Все мячи дети складывают в коробку. По сигналу один ребенок выбрасывает мячи из коробки, все остальные ловят их своими колпачками и снова забрасывают в коробку. Игра заканчивается, когда в коробке не окажется ни одного мяча.

III. Игровое упражнение «**Строим башню**». По сигналу дети с колпачками одного цвета собираются вместе, снимают колпачки с головы и надевают друг на друга. Кто быстрее построит башню? (Колпачки можно заменить детскими ведерками).

Занятие с элементами игры в футбол

Основные задачи. Познакомить детей и научить выполнять основные технические элементы игры в футбол в условиях борьбы с соперником, действовать легко и непринужденно.

Оснащение: мячи — по числу детей, ворота-дуги, флажки, кегли.

Организация и методика проведения

I. Дети! Сегодня я познакомлю вас с азартной спортивной игрой — футбол. Она увлекает не только детей, но и взрослых.

Чтобы в игре победить, нужно быть ловким, быстрым, хорошо владеть мячом, нужна специальная подготовка.

Сейчас мы поучимся выполнять упражнения, которые помогут вам стать футболистами.

Прежде всего футболисту нужно уметь быстро *перемещаться по площадке*. Постройтесь в колонну, выполним ходьбу, а затем бег с ускорением, бег врассыпную спиной вперед...

II. Основа техники игры — *удары по мячу ногами*. Возьмите мячи, и мы поучимся их выполнять:

- подошвой ноги катать мяч вперед-назад;
- подцепить мяч носком и подбросить его вверх;
- жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги;
- бить по мячу внутренней стороной правой (левой) стопы, стараясь попасть в кеглю, ворота;
- бить по мячу внутренней стороной стопы, посылая мяч партнеру так, чтобы он подкатывался к ногам.

Важный технический прием — *ведение мяча*. Футболист, владеющий этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами-толчками ногой по мячу. Поупражняемся в этом:

- вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги;
- вести мяч по линии круга то правой, то левой ногой;
- вести мяч по коридору (шир. 1 м), меняя ноги;
- вести мяч по полю, произвольно меняя направление движения и скорость.

Игроки должны хорошо овладеть приемом *отбора мяча*. Можно применять отбор мяча *перехватом*. Когда игрок слишком далеко отпустил от себя мяч, можно отбивать его, ставя на пути мяча ногу.

Встаньте парами на расстоянии 5-8 шагов друг от друга. Один — ведущий мяч, другой — отнимающий. Поучимся перехватом отбирать мяч...

Многие ребята мечтают стать вратарем и быть похожими на лучшего вратаря мира Льва Яшина. Вратарь должен владеть специальной техникой: уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки, вбрасывать мяч в поле. При усердной точности, координации движений, увеличению двигательной активности.

Оснащение: мячи — по числу детей, баскетбольное кольцо.

Организация и методика проведения

I. Дети, кто из вас видел соревнования взрослых по баскетболу? Что вам в этой игре понравилось? Правила «взрослой» игры не так уж сложны и для вас. Хотите научиться играть в баскетбол? Тогда вначале нужно «наработать» настоящие баскетбольные навыки. Действовать с мячом (ловить, бросать) вы уже умеете. Сегодня мы познакомимся с техникой игры и выполним специальные упражнения, которые используются в баскетболе.

Вначале поучимся *перемещаться по площадке* так, как делают это баскетболисты. Постройтесь в колонну! Ходьбу по площадке будем чередовать с бегом, прыжками, остановками, поворотами. Внимательно слушайте мои указания и по свистку меняйте способ передвижения...

II. Важные технические элементы игры — *ловля и передача мяча*. Возьмите мячи и встаньте свободно, кто где хочет. Напоминаю: мяч держать следует на уровне груди. Руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч следует кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь при этом навстречу летящему мячу.

Упражнения:

- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (то же из исходного положения, стоя на коленях);

Одним из наиболее сложных технических приемов является перемещение с мячом по площадке — *ведение мяча*. Посмотрите, я покажу, как нужно его выполнять. Передвигаться нужно на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, сгибается в локте, кисть накладывается на мяч сверху, толчки мяча следует осуществлять равномерно. По мячу нельзя бить рукой, его нужно толкать пальцами вниз.

Упражнения:

- ведение мяча на месте правой и левой рукой;
- ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой;
- ведение мяча по площадке сначала шагом, потом бегом.

Успех в игре зависит от точности *бросков мяча в корзину*. Бросать мяч можно двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Способ «двумя руками от груди» применяется при бросании мяча с места. Посмотрите, как я его выполняю: мяч держу на уровне груди, описываю им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросаю мяч в корзину. Давайте это сделаем. По очереди будем забрасывать мяч в корзину...

А сейчас я покажу вам, как бросать мяч одной рукой. Мяч нужно положить на ладонь согнутой руки и придерживать его другой. Выпрямляя руку с мячом вверх и вперед, направить мяч в корзину одной рукой...

Отдохните немного и вспомните, как нужно играть в игру «**Охотник и орел**» (двигаясь по залу, нужно перебрасывать мяч друг другу, а выбрав удобный момент, целиться им в орла (назначенный ребенок). Орел может ловить мяч, тогда орел и охотник меняются местами). Сегодня мы охотникам дадим два мяча и выберем двух орлов. Кто из них окажется самым ловким?.. Поиграть 3-4 минуты.

Ш. Ребята, назовите, с какими элементами игры в баскетбол вы сегодня познакомились? Дома во дворе поучитесь попадать мячом в цель. Этот навык очень ценится в игре. Чтобы быть точным, нужно много тренироваться...

Занятие с элементами игры в бадминтон

Основные заданы. Познакомить детей с особенностями полета волана, научить ударять по волану справа, слева, сверху, посылая его в цель. Развивать глазомер, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Оснащение: ракетки и воланы — по количеству детей, горизонтальные мишени.

Организация и методика проведения

I. Ребята, посмотрите, у меня в руках необычный мяч с перьями. Называется он волан. Таким мячом играют в бадминтон. Это ещё одна спортивная игра, в которую вы будете учиться играть. К нам игра пришла из

английского города Бадминтона, поэтому и имеет такое название. Один англичанин, возвращаясь из Индии, привез в качестве сувенира ракетки и мячи с перьями. Игра быстро распространилась в Англии, а затем покорила весь мир. Она увлекает взрослых и детей разнообразными движениями.

Сегодня мы познакомимся с основными элементами этой игры. Возьмите каждый себе волан, и мы выполним упражнения, которые покажут вам *особенности его полета*:

- перебрасывать волан поочередно из правой руки в левую (стоя на месте, а затем в движении);
- подбрасывать волан одной рукой вверх и ловить его в воздухе;
- перебрасывать волан друг другу, не давая упасть;
- попадать воланом в цель (горизонтальная мишень, баскетбольное кольцо).

II. А сейчас, ребята, я покажу вам, как правильно держать ракетку. Посмотрите! Рукой нужно охватить рукоятку ракетки близко к её концу. Большой и указательный пальцы руки должны охватить рукоятку так, чтобы вершина угла между ними находилась на узкой верхней грани рукоятки. Возьмите ракетки, и мы поучимся правильно их держать. Выполним упражнения:

- переключать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват;
- вращать кистью руки, одновременно поворачивая ракетку;
- сделать шаг вперед, наклониться, руку с ракеткой быстро вынести вперед.

Поучимся ракеткой *бить по волану*. Удары можно наносить справа, слева, над головой, как кому удобно.

Элементы игры в бадминтон: удар над головой

Давайте в этом поупражняемся:

- подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее число раз (на месте, в движении);
- подбивать волан ракеткой, поворачивая её для следующего удара другой стороной;
- подбивать волан ракеткой, перебрасывая её из одной руки в другую;
- ударом ракеткой по волану попадать в горизонтальную цель;
- ударом ракеткой по волану перебрасывать через линии (расстояние 6-10 м).

Молодцы, ребята! Хорошо потренировались! А сейчас то, чему вы научились, мы закрепим в игре **«Волан по кругу»**. Нужно встать в большой круг на расстоянии 2-3 м друг от друга. Я буду ракеткой посылать кому-либо волан. Вы можете своей ракеткой отбивать его, посылая другому, или ловить рукой, а потом переправлять другому. Если волан падает на пол, игру продолжает тот, кому был послан волан.

III. Ребята, в следующий раз действия в игре в бадминтон будут более сложными, мы научимся перебрасывать волан друг другу через сетку. А сейчас

вы самостоятельно можете выполнить с воланом и ракеткой те упражнения, которые вам особенно понравились...

Занятие-игра «Палочка-выручалочка» (на спортивной площадке)

Основные задачи. Использовать двигательный опыт в нестандартных игровых ситуациях.

Оснащение: гимнастическая палка и цветные короткие палочки разных размеров.

Организация и методика проведения

Дети, сегодня я научу вас играть в народные игры. В них играют взрослые и дети. Они веселые, шумные, с песнями, загадками, считалками. Многие учат ловкости, сообразительности. Иногда игроки действуют в них с предметами (жгутиками, веревками, деревянными шарами), которые помогают быстро двигаться и выполнять игровые правила.

В играх, которые мы разучим сегодня, главный предмет — палочка. Часто игроки её называют палочка-выручалочка. Про неё даже песенка есть:

Палочка-выручалочка, Наша игра впереди! Палочка-выручалочка, Кто прозеваet — води! Палочка-выручалочка, Слышится гомон и смех, Палочка-выручалочка, Выручи всех-всех-всех!

В играх у палочки может быть разное название. Оно показывает главное действие палочки. Давайте поиграем в такие игры. Первая игра «Палочка-булавочка». Играть будем так. Один из вас — водящий. Он идет «в поле» ловить и искать палочку, которую я далеко заброшу. Палочку водящий приносит на прежнее место. Пока он это делает, все остальные прячутся. Водящий говорит:

*Палочка-булавочка домой пришла,
Дома никого не нашла.
Кого первого найдет,
Тот за палочкой пойдет!*

После этого он подбрасывает палочку и идет искать детей, а те пытаются поднять палочку и «отстучаться». Если им это удастся, водящий снова идет «в поле». Если водящий замечает ребенка раньше и сам «отступится», тогда «в поле» идет замеченный ребенок.

Водящего для игры будем выбирать так: каждый из вас возьмется рукой за гимнастическую палку. Чья рука окажется наверху, тот и водящий.

В следующей игре «Пастух и козы» палочка называется «козой». Возьмите короткие цветные палочки-и встаньте свободно. В этой игре есть

пастух, он держит в руках конец веревки, привязанный к столбику. Положите возле столбика свои палочки и отойдите на некоторое расстояние от них. По сигналу вы будете подбегать к столбику, пытаясь ухватить свою палочку. Пастух вам этого сделать не позволяет. Он пытается «запятнать» игроков — дотронуться до них рукой. Если кому-нибудь удастся ухватить 2-3 палочки, пастух получает штрафное очко — он на четвереньках проползает в ворота — широко расставленные ноги детей.

Пастуха выберем так: нужно наклониться вперед и пробросить между широко расставленными ногами короткую палочку. Чья палочка упадет ближе, тот и пастух.

Игра «**Белая палочка**» — командная. Пока вы будете распределяться по командам, я спрячу белую палочку, а вы будете её искать. Нашедший кричит: «Есть!» и пытается отнести палочку в условленное место (начерченный круг). Ему помогают игроки его команды. Дети из другой команды стараются палочку отнять. Палочку нельзя перебрасывать, только передавать. Посмотрим, игроки какой команды умеют действовать быстро и дружно.

III. Ещё одна игра «**Палочка-орел**». Нужно забросить палочку за черту. Тот, кто это делает, — орел!

Замороженные (на снежной игровой площадке)

Основные задачи. Учить детей использовать двигательный опыт в новых условиях.

Организация и методика проведения

I. Ребята, я прочту вам стихотворение про легкие, воздушные снежинки. Я буду читать его так, чтобы вам удобно было бегать, кружиться, водить снежный хоровод.

Белый пух,

Снежный пух —

Все-все-все в пуху вокруг!

Пух на шапках,

Пух на шубках,

Пух на бровках,

Пух на губках.

Как щекотно, ух!

Кто щекочет?

— Пух!

II. Сегодня в игры с вами будет играть Дед Мороз. Он любит с детьми шалить: то заморозить их пытается, то снегом побелить... Видите снежную

горку? Давайте подойдем к ней, встанем вокруг и возьмемся за руки. Поиграем в игру **«Побелка»**. Будем двигаться по кругу, а на сигнал: «Дед Мороз, побели!», не разжимая рук и упираясь ногами, вы попытаетесь толкнуть своего соседа на снежную горку, чтобы «побелить» его. Кому это удастся сделать, тот помощник Деда Мороза.

Следующая игра — **«Замороженные»**. В ней Дед Мороз детей «морозит», дотрагиваясь до них рукой, дети убегают. «Замороженный» ребенок разводит руки в стороны и стоит неподвижно. Играющие могут его «разморозить» — уворачиваясь от Деда Мороза, подбежать и дотронуться до «замороженного» рукой. Дед Мороз этого сделать не позволяет. Он «морозит» тех, кто не успел от него убежать. Игра закачивается, когда «заморожена» большая часть детей.

В игре **«Ледяная фигура»** Дед Мороз не просто «морозит» детей, а превращает их в «ледяные фигурки». Помогает ему Снежная баба. Мы выберем её считалочкой:

*Дед Мороз, Дед Мороз!
Бабу снежную принес,
Баба, баба-снеговуха,
Не морозь меня за ухо!*

Все дети ходят или бегают по площадке. Неожиданно Дед Мороз говорит: «Ледяная фигура, на месте замри!». Дети замирают в любой позе. Дед Мороз выбирает 3-4 фигурки, которые ему понравились, ведет их к Снежной бабе и спрашивает, сколько они стоят. Та отвечает:

*За фигурки эти
Дай совсем немножко,
Никогда чтоб не болеть, —
Манной каши ложку!*

Фигурки в это время убегают, Дед Мороз после разговора со Снежной бабой их ловит. Если сделать это не удастся, он командует: «Отомри!», после чего все дети помогают Деду Морозу ловить убегающих.

Отдохните, ребята, немного и послушайте, в какую командную игру предлагает поиграть Дед Мороз. Называется она **«Снежное царство»**. Мы разделимся на две команды и построимся шеренгами за чертой-границей (на расстоянии 20 м одна от другой). У одной из команд — цветная льдинка. Вы будете её ногой отбивать в сторону команды-противника. Те ловят льдинку на своей границе или отбивают ногой. Если льдинка перелетит через черту-границу, команда, которая её охраняет, отходит до того места, куда залетела льдинка. Про неё говорят: «Загнали в снежное царство». Посмотрим, какая команда защитит свою границу?

Ш. Закончим занятие игрой «**Метелица**». Постройтесь в одну шеренгу и возьмитесь за руки. Вы видели, как сильный ветер бросает снежинки то в одну, то в другую сторону? Про такую погоду говорят: «Метелица разыгралась!» Сейчас мы тоже будем изображать метелицу: бежать шеренгой за направляющим, который неожиданно будет делать крутые повороты. Такие же повороты должны делать и все остальные. Многим это сделать будет трудно. Побеждает тот, кто не разорвет цепочку, удержит равновесие и устоит на ногах.

Команда быстроногих (занятие проводится в лесопарке)

Основные задачи. Совершенствовать навыки выполнения движений в естественных условиях. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Оснащение: свисток, бубен, палки.

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня физкультурное занятие мы проведем в лесопарке. Будем выполнять упражнения и играть в подвижные игры среди деревьев, кустов, пригорков и канавок. Чтобы все задания вы смогли выполнить правильно, нужно быть ловким и быстрым.

Давайте найдем место, где растет густой кустарник. Он поможет нам поиграть в игру «**Невидимки**».

На свободном месте дети образуют круг и выбирают ведущего. Он становится в центр круга и закрывает глаза. По сигналу (свистку) дети поворачиваются спиной к ведущему, отбегают в сторону и прячутся за кустами. По другому сигналу (удару в бубен) водящий открывает глаза, а дети начинают приближаться к нему, стараясь оставаться незамеченными. Водящий называет имя обнаруженного ребенка. По второму свистку, который подается через некоторое время, все дети выходят из укрытий. Побеждает тот, кто оказался ближе всех к водящему. Поиграть 2-3 минуты.

II. Ребята, в парке много маленьких узких тропинок. Они вьются между деревьями и кустами, и их можно назвать тропинками ловкости. На одной из таких тропинок мы будем выполнять упражнения:

- пробежать по тропинке, но так тихо, чтобы не хрустнула ни одна веточка;
- пробежать под низкорастущими ветвями, не задев их;
- пробежать по тропинке, перепрыгивая через ямы и корни деревьев;
- пробежать по тропинке, подпрыгивая и доставая рукой свисающие ветви деревьев;
- пропрыгать по тропинке на одной ноге;
- пробежать по тропинке спиной вперед;
- пройти по тропинке, наступая на шишки и камешки.

Ребята, сейчас игра **«Кто быстрее?»**. Разделимся на две команды и будем соревноваться парами (по одному игроку от каждой команды). Необходимо бежать навстречу друг другу, стараясь раньше пересечь центральную линию на середине площадки. Кому это удастся, тот получает для своей команды одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Ещё одна игра-эстафета **«Перенеси шишку»**. У каждого из детей в руках шишка. По сигналу первые игроки двух команд бегут на противоположную сторону поляны, кладут шишки в корзины и возвращаются обратно, после чего бегут вторые игроки. Побеждает команда, первой закончившая игру.

Ш. Игра **«Солнечный зайчик»**. С помощью зеркала я буду пускать солнечных зайчиков, а вы ловите их. Посмотрим, кому это удастся сделать?!

Горячее место (на спортивной площадке)

Основные задачи. Учить детей быстро ориентироваться в пространстве, используя разные варианты двигательных действий, действовать согласованно.

Организация и методика проведения

I. Дети, сегодня все игры будут учить вас быстро находить себе место на спортивной площадке.

Уметь ориентироваться очень важно. Это поможет вам многое успеть сделать, быть организованными, быстро находить выход из разных ситуаций.

Первая игра — **«Блин горит!»**. Нужно уметь быстро двигаться и уворачиваться от водящего, находя себе место среди других детей. Играть будем так. По считалке выберем водящего. Он подходит к кому-либо из играющих, кладет ему руку на голову — «печет блин». Ребенок приседает.

Другой рукой водящий должен «запятнать» детей, которые со словами «Блин горит!» пытаются дотронуться до сидящего ребенка. Побеждает тот, кто сможет сделать это три раза.

Вариант: на площадке чертится круг — «горячее место». Дети пробуют забежать в круг, а водящий охраняет его. Тот, до кого водящий дотронется рукой, становится его помощником, и они вместе ловят остальных.

II. Новая игра называется **«Безопасное место»**. Нужно разделить на две команды и встать на противоположных сторонах площадки (расстояние 20 м). Посередине площадки — граница. Одна команда вызывает кого-нибудь из детей другой команды. Вызванный ребенок пытается забежать за границу. Его ловят игроки противоположной команды. Если ребенку удастся забежать за границу, он остается в своей группе, если нет — переходит в противоположную команду. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки команды-противника, кроме одного. Ему завязывают глаза, он идет к игрокам

противоположной команды с раскрытыми руками. Сколько детей он захватит руками, столько и поведет на свою сторону.

В игре **«Рыбаки и рыбы»** мы будем двигаться на ограниченной площади — в пределах квадрата. Квадрат — это река. Вдоль его боковых линий — круги. Это ямы для рыб. Двое рыбаков, взявшись за руки, ловят рыб, которые спасаются в ямах. Но находиться в яме может только одна рыба. Из пойманных рыб рыбаки образуют невод и ловят остальных.

Вариант: на площадке чертится круг. Убегая от Ловишки, дети могут забежать в него, но задерживаться там долго не разрешается. Если в круге находится больше трех детей, все считаются пойманными.

III. Игра **«Катушка»** научит двигаться по спирали быстро и медленно. Нужно встать за водящим, руками держаться за пояс передистоящего. Водящий «наматывает нитки на катушку» — быстро двигается по спирали, ведя за собой остальных. Образуется большая «катушка». Со словами:

Эх, катушка, ты катушка,

Ты хорошая игрушка.

Станем мы тебя вертеть —

Начинай-ка ты худеть! —

ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Подвижные игры, развивающие самоконтроль двигательных действий

Точные движения

Дети идут по кругу и произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура замри!». На последние слова дети занимают место в начерченном на полу кружочке и «замирают» в позе морского животного.

Волшебник

Выбирается Волшебник. Он стоит в стороне и ждет детей, которые договариваются, что будут делать. Например, собирать ягоды, купаться в реке, загорать и т.п. Договорившись, дети подходят к Волшебнику и говорят: «Добрый день, Волшебник!». Волшебник отвечает: «Добрый день, милые детки! Где вы были?». Дети отвечают: «В лесу!» – и начинают показывать те движения, о которых договорились. Волшебник дает задание: «Быстрее!» Дети укоряют темп. Побеждает тот, кто не собьется.

Не ошибись!

Дети выбирают «хозяйку дома» и, став в круг, чертят вокруг себя кружочки-домики. «Хозяйка» обходит играющих и каждому из них поручает работу по дому. Например, рубить дрова, косить сено, стирать белье, печь пироги и т.п. Дети выполняют задания. «Хозяйка» становится в центр круга и говорит: «А сейчас будем все вместе забивать гвозди!». Дети выполняют все, что задает «хозяйка». Неожиданно «хозяйка» меняет темп выполнения упражнения. Дети же должны выполнять данное им упражнение в своем темпе, не сбиваясь н темп «хозяйки».

Фигуры во времени

Один из игроков назначается водящим. Дети разбегаются по залу, по сигналу они останавливаются, изображая застывшие фигуры спортсмена, работающего человека, животного, птицы и др. Водящий ходит среди фигур и выбирает наиболее удачную, затем он называет фигуру и время ее

выполнения. Например, «Ласточка—5». Дети выполняют равновесие на одной ноге и удерживают его в течение 5 с.

Упрямые обезьянки

Воспитатель показывает отдельные движения или жесты, а дети «не хотят» выполнять движения по образцу педагога. Они изображают непослушных обезьянок и выполняют свои движения, которые придумывают самостоятельного (могут выполнять движения противоположного характера).

Выставка картин

Воспитатель назначает трех «посетителей», остальные дети – «картины». По сигналу: «Подготовить выставку!» – дети советуются друг с другом, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника, вратаря). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочка, под ней зайчик, сказку «Репка» и т.п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку!». Дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу: «Выставка закрыта!» – дети принимают свободные позы.

Повтори

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. Двигаясь влево (вправо) по кругу, дети произносят слова: «Ровным кругом, друг за другом. Эй, ребята, не зевать! Все, что Коля нам покажет, будем дружно повторять!». Водящий показывает какое-либо движение (подпрыгивает, вращает руками, приседает и др.). Дети должны в точности повторить темп упражнения.

Три движения

Воспитатель говорит, обращаясь к детям: «Запомните три движения, которые я вам покажу» (показывает три упражнения). Дети повторяют движения, стараясь запомнить номер каждого из них. Затем начинается игра – воспитатель показывает одно упражнение, а называет номер другого. Дети должны выполнять то упражнение, которое соответствует названному, а не то, которое показывает воспитатель.

Кто быстрее?

Дети образуют круг, водящий в середине. Подойдя к кому-либо из детей, водящий говорит одно из четырех слов: «воздух», «вода», «земля», «ветер» – и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и показать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте (ветер). Кто не успел это сделать, выходит из игры.

Запомни и выполни больше движений

Один из играющих показывает движениями какого-либо зверя, например зайчика. Следующий повторяет движения зайчика и от себя прибавляет движения другого животного – лисы. И так каждый следующий игрок, выполнив движения всех показанных ранее животных, прибавляет от себя еще одно, новое. Список зверей растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и воображение.

Точные движения

Дети строятся парами – один впереди, другой сзади на шаг от первого. Один ребенок выполняет разные движения, другой точно копирует их.

Совушка

Из числа играющих назначается «совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. По сигналу воспитателя: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. Игра повторяется.

Дружные хлопki

Одни дети надевают маски (зайчик, кошка, лиса, петух) и заранее договариваются, кого они будут изображать. Например, кошка изображает зайчика, лиса – петуха и т.д. Другие дети внимательно наблюдают и дружно хлопают, если кто-то из зверей ошибается.

Запрещенное движение

Воспитательница предлагает детям выполнить за ней все движения, за исключением запрещенного, заранее установленного (например, нельзя поднимать руки вперед). После объяснения воспитательница выполняет разные движения и дети их повторяют. Неожиданно она выполняет запрещенное движение. Тот, кто повторил это движение, получает штрафное очко.

Программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении

Приоритетными направлениями в повышении профессионального уровня педагогов признаются самообразование и самовоспитание.

Самовоспитание рассматривается как высшая форма самосовершенствования духовного мира человека, при которой функции воспитателя он выполняет сам.

Самообразование – вид свободной деятельности человека, характеризующийся ее свободным выбором и направленный на удовлетворение потребности в самореализации, повышение культурного, образовательного, профессионального и научного уровней.

Самообразование всегда носит ярко выраженный личностный, субъективный характер. Оно связано с совершенствованием человеческого сознания, развитием определенных внутренних качеств и черт, которые без усилия со стороны человека обычно остаются неразвитыми.

При планировании своего профессионального роста педагог-организатор физического воспитания может использовать созданную нами программу самообразования, направленную на повышение эффективности педагогической деятельности по формированию личности ребенка средствами физической культуры.

При разработке программы определены темы, которые знакомят педагога с психологическими исследованиями личности, путями ее развития и формирования. Они показывают основные направления профессионального взаимодействия, роль мастерства и творчества педагога-организатора физического воспитания в формировании личности ребенка. Большое внимание программа уделяет физическому воспитанию, в процессе которого у детей формируются основы здорового образа жизни, творческая направленность двигательной деятельности, интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается воля, интеллект ребенка.

Каждая тема программы включает в себя задания для самоанализа (репродуктивного и продуктивного характера):

- задания, требующие от педагога воспроизведения информации по памяти;
- задания, требующие творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре;
- задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

Их выполнение требует от педагога постоянного обогащения научно-практического опыта, привлечения к решению педагогических задач материала других учебных дисциплин – педагогики, психологии, гигиены, медицины.

Изложим основные темы программы, усвоение которых способствует становлению личностно ориентированного педагога.

Тема 1. Формирование гармонической личности – основная цель воспитания дошкольника

Концепция развития личности. Биологические и социальные факторы становления личности. Социальная ситуация развития (Л.С.Выготский). Влияние макро- и микросреды на развитие психики в раннем и дошкольном детстве.

Развитие личности в дошкольном возрасте. Социализация ребенка. Усвоение детьми моральных норм, регулирующих поведение людей в обществе, воспитание культуры поведения. Развитие и формирование творческой активности дошкольника.

Развитие мотивационной сферы дошкольника. Основные потребности, возникновение новых мотивов деятельности в дошкольном возрасте (игровые, познавательные, самоутверждения и т.п. Формирование соподчиненности мотивов. Развитие самосознания и самооценки в дошкольном возрасте. Формирование образа "Я" и позитивной "Я-концепции" дошкольника.

Развитие эмоционально-волевой сферы. Эмоциональная жизнь детей дошкольного возраста. Развитие эмоций и чувств в дошкольном возрасте. Особенности воли дошкольника и ее формирование. Влияние собственной активности ребенка, специфически дошкольных видов деятельности в становлении личности ребенка.

Роль взрослого (родителей, педагога и др.) в формировании личности в дошкольном возрасте.

Задания для самоанализа

1. Перечислите важнейшие факторы психического (личностного) развития ребенка.

2. Продолжите фразу: "Психическое развитие – это ...", "Под социальной ситуацией развития понимается...", "Возрастное развитие – это ...", "Функциональное развитие – это ..."

3. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка (принцип научности, принцип систематичности и последовательности, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания в соответствии с возрастными этапами развития ребенка, принцип разностороннего развития личности).

4. Впишите в таблицу характерные признаки ведущих линий развития самосознания ребенка.

Ведущие линии развития самосознания				
идентификация себя со своим именем	овладение внешним образом, формирование образа тела	притязание на признание	половая идентификация	освоение психологического времени личности

5. Заполните таблицу "Мотивы, оказывающие влияние на поведение дошкольника". Выпишите в таблицу характерные признаки поведения ребенка.

Мотивы, влияющие на поведение ребенка					
интерес к миру взрослых	игровой мотив	мотивы положительных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками	мотивы личных достижений, стремление к самоутверждению	познавательные мотивы	нравственные мотивы

6. *Проблемная ситуация.* Изучая эмоциональные проявления детей в разных видах деятельности, ученые обнаружили, что любая деятельность является для ребенка полимотивированной, т.е. побуждаемой разными мотивами, и, во-вторых, полиэмоциональной, т.е. вызывающей разные и по динамике и по содержанию эмоциональные явления.

Объясните важность эмоциональной сферы в жизни ребенка, роль положительных эмоций в мобилизации резервных сил дошкольника.

7. Спросите себя: "Что является важным в деятельности педагога, направленной на формирование личности ребенка?".

Тема 2. Влияние педагогического мастерства и творчества педагога-организатора физического воспитания на формирование личности дошкольника

Понятие о педагогическом мастерстве. Основные компоненты педагогического мастерства педагога-организатора физического воспитания: педагогическая направленность (любовь к детям, интерес к физической культуре), знания (общие и специальные), умения (конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические, двигательные), профессионально важные качества (нравственно-волевые, коммуникативные, интеллектуальные, психомоторные). Овладение психологической культурой и педагогическим мастерством. Внедрение достижений науки и передовой практики в работу педагога-организатора физического воспитания как важное условие повышения его профессионального мастерства. Роль

профессионального самосовершенствования в педагогическом мастерстве педагога-организатора физического воспитания.

Роль педагогического мастерства и творчества педагога-организатора физического воспитания в формировании личности ребенка-дошкольника. Создание развивающей двигательной среды, направленной на формирование основ здорового образа жизни, выявление и развитие двигательных способностей детей, развитие у них интереса к движениям, творческого потенциала. Роль профессионального мастерства педагога в формировании в процессе двигательной деятельности самосознания и самооценки дошкольника, позитивной "Я-концепции", чувства самоценности детей. Формирование двигательных умений и навыков с учетом состояния здоровья, двигательного развития, типологических особенностей дошкольников. Тактика педагога-организатора физического воспитания в отношении одаренных и талантливых детей.

Сотрудничество педагогов и родителей в воспитательно-образовательной и коррекционной работе как условие гармонического развития личности дошкольника.

Задания для самоанализа

1. Ответьте на вопросы: "Из каких компонентов складывается профессиональное мастерство руководителя физического воспитания? Из чего складывается педагогическая направленность личности? Какими знаниями и умениями должен обладать руководитель физического воспитания? Какими путями может педагог обеспечить понимание себя другими?"

2. Упражнение "Самокритика". Чистый лист бумаги разделите на три полосы по вертикали.

1-я графа. "Кто я? 10 слов-эпитетов. Ответы записывайте быстро, точно в той формулировке, в какой они приходят в голову.

2-я графа. "Как на этот вопрос ответили бы ваши коллеги?" (можно выбрать одного из них).

3-я графа. "Как на этот вопрос ответили бы ваши знакомые, родители?"

Сравните ответы, выделите в них сходство характеристик, подсчитайте количество совпадений. По количеству совпадений можно предполагать степень вашей открытости.

3. Упражнение "Я умею".

Честно и откровенно закончите предложения:

- Я горжусь собой, когда я на физкультурном занятии...
- Я – профессионал, потому что ...
- У меня есть деловые качества ...
- Я не хочу хвастаться, но в работе с детьми ...

Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос "Кто я", т.е. оцените собственные личностные качества, начиная каждое предложение с местоимения "Я – " ...

4. Упражнение "Контраргументы". Составьте список ваших слабых сторон в педагогической деятельности. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому может противопоставить.

5. Упражнение "Напиши себе письмо". Напишите себе письмо и попытайтесь дать в нем реальное видение своей деятельности в качестве руководителя физического воспитания. Описывайте все, что волнует в данный момент, что мешает вам в самовыражении.

6. Информация к размышлению. "Педагогический такт – это мера педагогически целесообразного воздействия педагога на детей, умение устанавливать продуктивный стиль общения". "Педагогический такт – это всегда творческое, нешаблонное применение норм педагогической этики".
Дайте вашу формулировку педагогического такта.

Тема 3. Педагогическое взаимодействие с детьми как фактор развития личности дошкольника

Структура педагогического взаимодействия. Внутренняя подструктура педагогического взаимодействия. Ценностные ориентации педагога, его установки по отношению к детям, руководимой им деятельности.

Внешний, поведенческий компонент межличностного взаимодействия (общения). Педагогическое общение в процессе приобщения дошкольников к физической культуре. Осознаваемые (преднамеренные) и неосознаваемые (непреднамеренные) педагогические воздействия. Прямые и косвенные воздействия. Преимущество игрового общения с детьми в процессе руководства их деятельностью. Использование личного примера, страховки действий. Роль ориентирующей и стимулирующей оценки в физическом воспитании дошкольников.

Использование речевых и невербальных средств общения (жесты, мимика, звуковые сигналы, показ упражнений).

Наиболее типичные поводы, мотивы обращения ребенка к воспитателю, руководителю физического воспитания на физкультурном занятии (уточнение заданий, вопросы на расширение эрудиции, просьбы и предложения, выяснение мнения воспитателя о чем-либо и др.).

Типология педагогического взаимодействия. Индивидуальный стиль педагогического взаимодействия и его проявление у воспитателя и руководителя физического воспитания в детском саду.

Влияние стиля педагогического взаимодействия на развитие личности ребенка, его творческих начал.

Условия эффективного педагогического взаимодействия (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, их потребностей в конкретном виде общения, гибкость общения, соответствие форм общения его целям, задачам, позиция доброжелательности и индивидуального стиля, творчества педагога, его ориентация на формирование потребности ребенка в здоровом образе жизни, чувства самоценности, творческих начал его личности).

Пути и средства совершенствования педагогического взаимодействия. Совместимость и сработанность педагогов детского сада, стилей их общения как важное условие повышения эффективности профессионального взаимодействия воспитателя, руководителя физического воспитания в детском саду.

Задания для самоанализа

1. Ответьте на вопросы: Как вы понимаете термин "педагогическое взаимодействие"? Выделите его существенные характеристики. Что значит для педагога общение? Каков преобладающий стиль вашего общения? Как можно показать восприимчивость в диалоге? (специфические приемы: поддерживать постоянный контакт глаз; не прерывать собеседника; не давать советов; подводить итог тому, что вы услышали). Какие из предложенных рекомендаций не соблюдаются вами?

2. Культура речи педагога-организатора физического воспитания связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качество исполнения упражнения, ни плавность и выразительность речи. Проанализируйте, как эти способности развиты у вас?

3. Поставьте себе задачу: во время проведения физкультурного занятия или утренней гимнастики вступить в контакт с замкнутыми детьми. Оцените, насколько хорошо вам удалось это сделать.

4. Проанализируйте, хорошо ли вы знаете и понимаете своих воспитанников? Как вы оцениваете их успехи в двигательной деятельности? Каковы предпосылки овладения детьми двигательной деятельностью? Какие условия способствуют проявлению двигательных способностей ваших детей? Как вы учитываете возрастные и индивидуальные особенности детей при овладении ими двигательными действиями?

5. Выберите 10 из 30 личностных качеств педагога, наиболее затрудняющих, на ваш взгляд, педагогическое взаимодействие.

1. Вспыльчивость
2. Прямолинейность
3. Торопливость

16. Придирчивость
17. Бестактность
18. Лживость

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 4. Резкость | 19. Беспринципность |
| 5. Себялюбие | 20. Двуличие |
| 6. Упрямство | 21. Неискренность |
| 7. Обидчивость | 22. Раздражительность |
| 8. Мстительность | 23. Благодушие |
| 9. Сухость | 24. Амбициозность |
| 10. Педантичность | 25. Злобность |
| 11. Медлительность | 26. Агрессивность |
| 12. Необязательность | 27. Подозрительность |
| 13. Забывчивость | 28. Злопамятство |
| 14. Нерешительность | 29. Притворство |
| 15. Пристрастность | 30. Равнодушие |

6. Заполните таблицу ”Деловые и личностные качества руководителя физического воспитания“

Деловые качества	Личностные качества

Тема 4. Двигательные способности дошкольника

Общее понятие о способностях. Способности как индивидуально-психологические особенности индивида, являющиеся возможностями успешного выполнения им определенной деятельности. Способности и задатки. Соотношение способностей, знаний и умений. Способности и склонности. Возрастные предпосылки способностей. Виды способностей. Характеристика двигательных способностей.

Двигательные функции как механизмы, определяющие уровень двигательных способностей. Проявление двигательных способностей ребенка в управлении им своей моторикой. Двигательное творчество – важное условие формирования двигательных способностей.

Понятие об одаренности. Одаренность как способность к выдающимся достижениям в любой социально значимой сфере человеческой деятельности. Виды одаренности (общая интеллектуальная и академическая, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная). Особенности одаренных детей. Проявление двигательной одаренности (быстрое схватывание и запоминание техники движений, прочное их закрепление и др.). Физиологический механизм двигательной одаренности. Опора физиологического механизма двигательной одаренности на тонкое развитие двигательного анализатора, на высокую способность коры к анализу и синтезу, к концентрированию возбуждения и

торможения, выработке тонких дифференцировок в двигательном анализаторе, способность тонко распределять напряжение мышц, координировать их сокращение и расслабление.

Роль взрослых в формировании двигательных способностей дошкольников.

Задания для самоанализа

1. Заполните пропуск в определении понятия "Под способностями понимаются такие особенности человека, которые обеспечивают ...".

2. Проанализируйте двигательное поведение ваших детей. Отметьте, какие из характеристик, свойственных моторно одаренному ребенку отличают и ваших детей (повышенная двигательная активность, смелость, азартность, настойчивость в достижении цели; повышенный интерес к двигательной деятельности; высокая способность произвольного управления движениями; высокий уровень двигательной памяти, легкость в научении; наличие внутреннего высокого эталона, с которым дети сравнивают свои результаты деятельности; индивидуальный почерк в действиях).

3. Заполните таблицу "Развитие двигательных способностей детей".

Задачи развития двигательных способностей	Средства развития двигательных способностей	Методы развития двигательных способностей

4. *Проблемная ситуация.* На сегодняшний день методика обучения детей движениям ориентирована преимущественно на унифицированный стандарт. Эта схема такова: "эталонный" показ взрослым образца движения, многократное повторение вырабатываемых навыков с целью образования прочных динамических стереотипов, перенос приобретенного двигательного опыта в новые ситуации с целью создания вариантов выполнения двигательного действия. Традиционная форма организации занятий со строгим регламентированием их содержания, ставящая дошкольника в позицию объекта, ограничивает свободу выбора им способа решения двигательной задачи, приводит к возникновению "кризиса субъективности". Как предотвратить этот кризис? Предложите свои варианты организации занятий, способствующие становлению самостоятельности ребенка.

5. Заполните таблицу "Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика".

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

6. Запишите в таблицу стандартные тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности детей, укажите назначение каждого из них.

Тесты	Назначение

Тема 5. Воспитание у дошкольников интереса к физическим упражнениям

Особенности интересов детей дошкольного возраста (ситуативны, неустойчивы, порождаются самой деятельностью: возникают в процессе деятельности и угасают с ее прекращением, повышаются в зависимости от степени успеха и преодоления трудностей и др.). Воспитание у детей интереса к двигательной деятельности (использование увлекательных упражнений и игр, постоянное их обновление, наличие в достаточном количестве спортивных пособий и тренажеров, которые вызывают у детей желание заниматься по собственному побуждению, индивидуальный подход к подбору заданий, нацеленных на улучшение детьми результатов движений, соответствие оценки правильности выполнения движений, степени участия в подвижной игре тем усилиям, которые проявил ребенок. Опосредованное знакомство детей с миром движений (рассматривание иллюстраций, фотографий, просмотр спортивных телевизионных передач, посещение стадионов и др.). Любовь воспитателя к движениям, его заинтересованное отношение к физическому совершенствованию детей как факторы, обуславливающие интерес детей к физической культуре, двигательной деятельности. Роль сотрудничества родителей и воспитателей в поддержании у детей интереса к активной двигательной деятельности.

Задания для самоанализа

1. Информация к размышлению.

”Интерес – это избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности“.

Проанализируйте интересы детей дошкольного возраста по их содержанию, широте, глубине, уровню действенности, признаку цели, степени устойчивости.

2. Перечислите специфические особенности интересов детей дошкольного возраста. Объясните положение "интересы детей порождаются самой деятельностью: возникают в процессе деятельности и угасают с ее прекращением".

3. Впишите в таблицу показатели активного интереса ребенка к физической культуре.

Активный интерес к физической культуре		
привычка к физическим упражнениям	активность в физическом совершенствовании	потребность в физическом совершенствовании

4. Раскройте содержание условий, способствующих формированию у детей интереса и на его основе потребностей в двигательной активности:

- игровое разрешение двигательных проблем;
- физкультурно-развивающая среда;
- поисковая двигательная деятельность детей;
- педагогическая оценка двигательных действий;
- пример взрослых;
- опосредованное знакомство дошкольника в мире движений.

5. Составьте конспект сюжетно-игрового физкультурного занятия, содержание которого направлено на развитие двигательного творчества детей. Выделите приемы, стимулирующие творческую активность ребенка.

6. Заполните таблицу "Методы воспитания творческой активности детей".

Методы воспитания творческой активности	Характеристика методов

Тема 6. Развитие волевых действий дошкольника в процессе выполнения им физических упражнений

Воля и ее функции в деятельности ребенка. Предпосылки развития воли. Становление этапов волевого действия у детей дошкольного возраста. Личностный аспект развития воли. Особенности воли дошкольника и ее формирование. Возможности двигательной деятельности для развития воли дошкольника. Взаимосвязь двигательного и волевого развития. Развитие воли дошкольника в процессе приобщения его к физической культуре. Роль физических упражнений как фактора формирования произвольности действий. Методы и приемы воспитания

волевых действий детей на физкультурных занятиях. Метод тренировки, разъяснения детям цели и задач занятия, стимулирования волевых усилий путем достижения умственной и моральной основы волевых действий, контроля и учета степени их развития, применения игровых и соревновательных методов, правильной оценки достижений детей. Творческие задания как средство формирования произвольности действий.

Развитие воли в сотрудничестве со сверстниками (игры-эстафеты, подвижные и спортивные игры). Двигательная активность в природе и формирование воли дошкольника. Сотрудничество детского сада и семьи в формировании волевых качеств ребенка посредством приобщения к физической культуре.

Задания для самоанализа

1. *Педагогическая ситуация.* Для того, чтобы овладеть волевой регуляцией своего поведения, дети должны ориентироваться в физической среде (в пространстве и времени) и в социальной среде (в различных ситуациях общения и деятельности). Проанализируйте, как этими умениями владеют ваши дети.

2. Продолжите перечень противоречий, оказывающих влияние на возникновение и развитие воли дошкольника:

- между возникающими новыми потребностями;
- между стремлениями и достигнутым уровнем овладения средствами для их удовлетворения;
- между образом жизни ребенка и его возможностями;
- ...

3. Раскройте характеристику основных новообразований воли, появляющихся в дошкольном детстве (волевая регуляция в предметной деятельности; волевая регуляция, направленная на установление взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; появление саморегуляции; появление волевой активности группой детей как субъектом деятельности).

4. Перечислите условия, стимулирующие волевую активность детей при выполнении физических упражнений. Назовите возможные пути усложнения упражнений.

5. Заполните таблицу "Методы развития волевых действий дошкольника и их характеристика".

Методы развития волевых действий дошкольника	Характеристика методов

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития волевых качеств дошкольника.

7. Назовите причины, влияющие на снижение волевой активности ребенка при выполнении им физических упражнений.

8. Приведите примеры упражнений и игр, используемых с целью волевого развития детей.

9. Ответьте на вопрос: "Что может побудить ребенка к многократному повторению двигательного действия?".

10. Перечислите, в какой учебно-методической документации могут находить отражение задачи развития волевой активности дошкольника.

Тема 7. Воспитание самостоятельности в процессе занятий физической культурой

Самостоятельность как черта личности. Предпосылки развития самостоятельности. Мотивы проявления самостоятельности у дошкольников.

Этапы формирования самостоятельности в учебной деятельности (исполнение того, что запланировано педагогом, самоконтроль за выполнением упражнения, планирование своей деятельности, проявление творческой инициативы, т.е. самостоятельная постановка цели и выбор способов ее достижения). Условия формирования самостоятельности (приобретение знаний и умений, необходимых для учебной работы; сочетание самостоятельности ребенка с контролем педагога; интерес к упражнению). Проявление самостоятельности дошкольника на занятиях физической культурой (овладение эталонами техники физических упражнений; овладение разнообразными двигательными моделями, которые ребенок может выбрать для себя в момент созревания "Я"; получение оценки, сравнение задуманной цели и результата выполнения физического упражнения; прогнозирование, контролирование своих действий и действий товарищей). Развитие самостоятельности дошкольника с помощью подвижных игр (игры-забавы, способствующие продуктивному взаимодействию детей друг с другом; сюжетно-ролевые игры, требующие ответной реакции детей на слова и действия водящего; игры с правилами, обучающие детей работе по собственному плану).

Стремление к самосовершенствованию – форма самостоятельности детей. Взаимосвязь физического самосовершенствования с уровнем знаний и представлений ребенка о здоровом образе жизни, пользе занятий физическими упражнениями.

Учет возрастных и индивидуальных возможностей в процессе формирования самостоятельности дошкольников.

Задания для самоанализа

1. Перечислите основные методические положения, которыми необходимо руководствоваться при воспитании самостоятельности у детей на занятиях физической культурой.

2. Раскройте роль физкультурно-познавательных занятий в формировании самостоятельности дошкольника. Сформулируйте конкретные педагогические задачи занятия с учетом возрастных особенностей детей и запишите их в таблицу.

Возраст детей	Задачи формирования самостоятельности
младшая группа	
средняя группа	
старшая группа	

3. Назовите причины, влияющие на снижение самостоятельности ребенка на занятиях физической культурой.

4. Раскройте роль физкультурно-образовательной среды в формировании самостоятельности детей.

5. Перечислите, какие требования необходимо соблюдать руководителю физического воспитания при оценке двигательных действий детей, направленных на выполнение задуманной цели.

6. Перечислите основные виды физических упражнений, входящие в программу физического воспитания детей младшего (старшего) дошкольного возраста. Опишите степень самостоятельности ребенка при выполнении одного из них в разном дошкольном возрасте.

7. Разработайте план развития творческой инициативы ребенка на занятиях по физической культуре. Покажите его взаимосвязь с направленностью на развитие самостоятельности детей.

Тема 8. Воспитание у дошкольника основ здорового образа жизни

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. Ознакомление с признаками здоровья, с тем, что полезно и вредно для организма. Формирование представлений о строении собственного тела.

Личная гигиена и рациональное питание как элементы здорового образа жизни. Создание оптимальных гигиенических условий внешней среды для правильного физического и психического развития ребенка: гигиена помещения, температурный режим, гигиенические требования к одежде и обуви, правильный подбор мебели, физкультурного оборудования и инвентаря.

Роль закаливания в системе физического воспитания детей. Средства закаливания, место и время закаливающих процедур в режиме дня дошкольника. Широкое использование естественных, природных средств в психофизическом развитии. Формирование потребности в тесном взаимодействии с природой.

Значение рационального питания для нормального роста и развития ребенка. Калорийность пищи, роль витаминов в питании детей. Индивидуальный подход к детям, страдающим отсутствием аппетита, избыточным весом. Правила поведения во время еды, культура сервировки стола, ее значение для привития детям культурно-гигиенических навыков.

Положительное влияние физических нагрузок на состояние здоровья и физическое развитие детей. Структурные компоненты двигательного режима в каждой возрастной группе детского сада. Индивидуально-дифференцированный подход при подборе и дозировке физических нагрузок. Роль специальных занятий, двигательной деятельности в естественных, природных условиях, физкультурно-оздоровительной работы на протяжении дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.), активного отдыха в формировании у дошкольника привычек здорового образа жизни. Сотрудничество детского сада и семьи как важное условие формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задания для самоанализа

1. Информация к размышлению.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся: образ жизни должен быть обеспечен энергетически; быть укрепляющим; быть ритмичным; быть аскетичным. К социальным принципам относят: образ жизни должен быть эстетичным; быть нравственным; быть волевым; быть самоограничительным“. Проанализируйте, какими социальными и биологическими принципами должен руководствоваться педагог при организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

2. Заполните таблицу ”Характеристика составляющих здорового образа жизни дошкольника“.

Возраст детей	Составляющие здорового образа жизни					
	оптимальный двигательный режим	основы физкультурных знаний	закаливание	личная гигиена	рациональное питание	положительные эмоции
младшая группа						
средняя группа						
старшая группа						

3. Продолжите фразу: "Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются: постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно); систематичность ..."

4. Укажите, что в дошкольном возрасте в наибольшей степени способствует формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения: бессюжетные подвижные игры; упрощенные формы спортивных упражнений; упражнения основной гимнастики; сюжетные подвижные игры?

5. Назовите основную форму занятий физическими упражнениями в детском саду: типовые физкультурные занятия; сюжетно-игровые физкультурные занятия; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки.

6. Заполните таблицу "Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста".

Основные формы занятий физическими упражнениями	Характеристика основных форм занятий физическими упражнениями

7. Выберите правильный ответ: В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее: 90-105 уд/мин; 115-125 уд/мин; 130-140 уд/мин; 150-160 уд/мин.

В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее: 100-110 уд/мин; 120-130 уд/мин; 140-150 уд/мин; 160-170 уд/мин.

8. Укажите нормы двигательной активности детей 3-4-летнего, 5-7-летнего возраста за 9-ти часовой период пребывания их в детском саду.

9. Решите педагогическую задачу: на физкультурном занятии для расстановки оборудования используются дежурные, при этом остальные дети ждут 1-2 минуты. Правильно ли это? Как поступили бы вы?

10. Подвергните сомнению традиционную методику утренней гимнастики в детском саду. Назовите приемы ее эффективности.

Таким образом, программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении формирует ценностные ориентации в профессиональной сфере, обуславливает успешность выполнения педагогической деятельности, направленной на формирование личности дошкольника средствами физической культуры.

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: , 1993.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г.Газенко. – М., 1990.
4. Богина Т. Л., Курина И. Б., Сагайдачная Е. А. Современные методы оздоровления дошкольников. М., 2001.
5. Бочарова Н.И. Оздоровительный, семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
7. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
8. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М., 2005.
9. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Под ред. С.А.Козловой. – М., 2002.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Детская психология / Под ред. В.В.Давыдова. – М., 1984.
11. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментально-психол. исследования: – М., 1986.
12. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. – М., 1960.
13. Кантан В. В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб., 2001.
14. Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. М., 2003.
15. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М., 2002.
16. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
17. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников (Гигиенические основы физического воспитания). – Минск, 1979.
18. Логвина Т. Ю. Физическая культура, которая лечит. Мн., 2003.
19. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 2000.
20. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – М., 2003.
21. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
22. Рунова М.С. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
23. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт.-сост. Н.А.Фомина и др. – Волгоград, 2003.

24. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
25. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль, 2002.
26. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – Спб., 2001.
27. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М., 1991.
28. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.
29. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2003.
30. Шишкина В. А., Мащенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику. Мн., 2005.
31. Шпак В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду. Мн., 2004.
32. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М., 1978.

