

Л.Д. ГЛАЗЫРИНА

Физическая культура –

ДОШКОЛЬНИКАМ

Младший возраст

Пособие
для педагогов
ДОШКОЛЬНЫХ
учреждений

НН 244
С8



Москва



1999

Глазырина Л. Д.
Г52 Физическая культура — дошкольникам. Младший
возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. —
М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 272 с.
ISBN 5-691-00299-6.

Пособие посвящено проблемам физического воспитания
детей младшего дошкольного возраста. Предпочтение отдано
интеллектуальному развитию ребенка средствами физической
культуры.

Адресовано воспитателям дошкольных учреждений, мето-
дистам физического воспитания, студентам педагогических и
физкультурных вузов, родителям.

ББК 74.100.5

ISBN 5-691-00299-6

© Глазырина Л. Д., 1999
© «Гуманитарный издательский
центр ВЛАДОС», 1999

Пускай во всем, что совершаешь ты,
Проступит след душевной чистоты.
Ведь сила не во внешности твоей,
А только в человечности твоей

Муса Джалиль

Это поэтическое обращение Мусы Джалиля особенно значи-
мо для педагогов, работающих с маленькими детьми. От про-
фессионализма воспитателя, его умения общаться с малень-
ким ребенком зависит его эмоциональное состояние, которое в
свою очередь влияет на формирование личности как в физиче-
ском, так и в интеллектуальном развитии. Вот почему предла-
гаемая методика, условно названная «Очарование», ставит
своей целью образными, доступными для детей средствами,
приемами показать возможности процесса физического воспи-
тания в младшей группе детского сада.

Практический материал по теме раскрывает следующие за-
дачи:

- дать общую характеристику условий психолого-педаго-
гической системы «Очарование» в оздоровительном, воспита-
тельном, образовательном плане;
- показать логическую природу и реальные возможности
взаимоотношений педагога и ребенка на занятии;
- наглядно продемонстрировать методику работы с детьми
младшего дошкольного возраста.

Предложенная система занятий по физической культуре
определяет основное содержание каждого из направлений: об-
разовательного, воспитательного, оздоровительного. Есте-
ственно, здесь нет какого-либо вынуждения одного из направле-
ний, так как в основе лежит физическое воспитание ребенка,
стремление найти такие приемы в организации занятий со
всей группой детей, чтобы по возможности обеспечить индиви-
дуальный подход к каждому ребенку. Этим объясняется негра-
дусный характер проведения данных физкультурных за-
нятий с детьми.

— примем положение упора к песочнице лицом, о планку двумя руками держимся, ногами о песок упираемся. Отжимаемся — руки сгибаем, туловище опускаем, силу свою проверяем (6—8 раз);

— на планку песочницы встали — постояли, руками как крыльшками взмахнули и вниз сныгнули, в мягкий песок приземлились (4—5 раз).

2. Теперь все косточки готовы работать. Возьмите целлофановый мешочек. Достаньте совок, набирайте в мешочек песок. Собирайте тот песок, который за несочницей лежит. Набрали песок в мешочек.

— несем мешочек с несочком в левой руке, обойдем вокруг несочницы (2—3 раза);

— то же, в правой руке держим мешочек (2—3 раза);

— мешочек в обе руки взяли, подняли его, к груди прижали, настоящими силачами стали (5—8 раз).

— с мешочком присели, встали. Еще раз присели — встали! (5—6 раз).

— мешочек в руках крепче держим, из рук его не выпускаем и кружимся с ним. Кружатся песчинки, радуются, и детям интересно (40—50 с);

— на спину мешочки положите, по всей площадке их попросим, а потом их все вместе сгрузим. Ой, сколько мешочков! Сколько в них песка. Берите мешочки и аккуратно высыпайте из них песок в песочницу. Много, много стало в песочнице песка. А вокруг несочницы чистота!

III. Соберите мешочки, положите в них сопочки. Сейчас нам пора на другое занятие. А когда мы придем сюда вновь, погромим из нежа большой дом.

Методические рекомендации

• Показать детям, как насыпать песок в мешочек. Старайтесь это утомительное для ребенка задание превратить в игру, небольшое соревнование.

• Чтобы занятие прошло интересно, обыграйте действия с песком, как с живым объектом: «золотистый, мягкий песок говорит с детьми, под ногами шуршит» и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ

Общие условия психолого-педагогической системы	
«Очарование»	5
Задачи физического воспитания	7
Особенности развития детей третьего года жизни (первая младшая группа)	8
Особенности развития детей четвертого года жизни (вторая младшая группа)	9
Практические занятия	13
I КВАРТАЛ	
Первая неделя	
Занятие 1. «Есть ли у дождика ножки»	13
Занятие 2. «Песок в ладошках»	15
Занятие 3. «Нарядное дерево»	16
Вторая неделя	
Занятие 4. «Паучок»	18
Занятие 5. «Осенние листочки»	20
Занятие 6. «За бумажными змейками»	22
Третья неделя	
Занятие 7. «Мягкий песочек, мягкий прыжок»	23
Занятие 8. «Савочек-дружок»	25
Занятие 9. «Облака, облака, вы по небу плывете куда»	26
Четвертая неделя	
Занятие 10. «Прутик и кнутик»	28
Занятие 11. «Доброе утро!»	30
Занятие 12. «Труdolюбивая метелка»	31
Пятая неделя	
Занятие 13. «По линиям, по линиям»	33
Занятие 14. «По прутикам, по веревочкам»	35
Занятие 15. «Малыши лягушатами стали»	37
Шестая неделя	
Занятие 16. «Мой любимый, звонкий мяч»	39
Занятие 17. «На прогулку мы идем по переулку»	40
Занятие 18. «Ступеньки вверх, ступеньки вниз»	42
Седьмая неделя	
Занятие 19. «Необыкновенный мяч»	43
Занятие 20. «Сам с усам»	45
Занятие 21. «По лесенке-стремянке»	46
Восьмая неделя	
Занятие 22. «Листочки собираем, за ветерком наблюдаем»	48
Занятие 23. «Не бояться, удержаться»	49
Занятие 24. «Ну-ну!»	51
Девятая неделя	
Занятие 25. «Огонек-уголек»	53
Занятие 26. «На большом ковре»	54
Занятие 27. «У рябины, у рябинки»	56

Десятая неделя	
Занятие 28. «Маленькие гномики»	57
Занятие 29. «Крутые ручки»	59
Занятие 30. «Язык-язычок»	61
Одиннадцатая неделя	
Занятие 31. «Поздняя осень»	63
Занятие 32. «Пашки»	64
Занятие 33. «Первый снег»	66
Двенадцатая неделя	
Занятие 34. «Каптанчики»	67
Занятие 35. «Ледовая лужица»	69
Занятие 36. «Прокатимся на ножках»	71
II КВАРТАЛ	
Тринадцатая неделя	
Занятие 37. «Познакомимся с инеем»	73
Занятие 38. «Карусель»	75
Занятие 39. «Волшебное ведерко»	77
Четырнадцатая неделя	
Занятие 40. «Подвешенные мячи»	79
Занятие 41. «Сладкая вершина»	81
Занятие 42. «Хорошо хороводили»	83
Пятнадцатая неделя	
Занятие 43. «Карусель»	85
Занятие 44. «Микрофончики»	87
Занятие 45. «Лепляющие тарелочки»	89
Шестнадцатая неделя	
Занятие 46. «Стеклянные шары»	91
Занятие 47. «В гостях у еловой веточки»	93
Занятие 48. «Что можем, покажем»	95
Семнадцатая неделя	
Занятие 49. «В гости к у Деда Мороза»	97
Занятие 50. «Страдания зайки-поскакайки»	99
Занятие 51. «Волшебные варежки»	101
Восемнадцатая неделя	
Занятие 52. «Маленькие ежата, маленькие ребята»	102
Занятие 53. «Маленькие работяжки»	104
Занятие 54. «Ах вы сани, мои сани!»	105
Девятнадцатая неделя	
Занятие 55. «Снеговичок»	106
Занятие 56. «Маленькие мячики»	107
Занятие 57. «Ловкие детишки»	109
Двадцатая неделя	
Занятие 58. «Кого хочешь покатаю»	111
Занятие 59. «Ледяная горка»	112
Занятие 60. «Кружащиеся снежишки»	113

Двадцать первая неделя	
Занятие 61. «Большой шар»	115
Занятие 62. «Деревянные дощечки»	117
Занятие 63. «И кто это горку построил?»	118
Двадцать вторая неделя	
Занятие 64. «Карандаши цветные»	119
Занятие 65. «На собственных ножках»	121
Занятие 66. «Деревянные лопаточки»	122
Двадцать третья неделя	
Занятие 67. «Клюшка-игрушка»	123
Занятие 68. «Эх, зима-зима, спортивная»	125
Занятие 69. «Вратарская маска»	126
Двадцать четвертая неделя	
Занятие 70. «Масленичка»	128
Занятие 71. «Зимние забавушки»	129
Занятие 72. «Вкусные блинчики»	131
III КВАРТАЛ	
Двадцать пятая неделя	
Занятие 73. «Стульчики-вертульчики»	135
Занятие 74. «Разноцветный коврик»	137
Занятие 75. «Хрустящие дорожки»	139
Двадцать шестая неделя	
Занятие 76. «Мячи на подоконнике»	141
Занятие 77. «Мяч в спортивном зале»	143
Занятие 78. «Узнай о себе»	146
Двадцать седьмая неделя	
Занятие 79. «Узнай о других»	148
Занятие 80. «Узнай движение»	150
Занятие 81. «Пробую чемпионом стать»	152
Двадцать восьмая неделя	
Занятие 82. «Весенние лужицы»	154
Занятие 83. «Познакомимся с гимнастическим матом»	155
Занятие 84. «Длинные прутыки»	157
Двадцать девятая неделя	
Занятие 85. «Самый веселый день в году»	159
Занятие 86. «Лейточка-птичка»	161
Занятие 87. «Башмаки»	163
Тридцатая неделя	
Занятие 88. «Толстая веревочка»	165
Занятие 89. «Спортивный городок»	167
Занятие 90. «Живые ручейки»	169
Тридцать первая неделя	
Занятие 91. «Знакомые сосиски»	170
Занятие 92. «Курочка Ряба и святое яйцо»	172
Занятие 93. «На железной горке»	174

Тридцать вторая неделя	
Занятие 94. «Разноцветные шары»	176
Занятие 95. «Маленькие мячи и большие мячи»	178
Занятие 96. «Веселый наш велосинед»	180

Тридцать третья неделя	
Занятие 97. «А на дворе месяц май»	182
Занятие 98. «Песочные гусочки»	184
Занятие 99. «Веселые бревнышки»	186

Тридцать четвертая неделя	
Занятие 100. «Майские лужицы»	189
Занятие 101. «Рождение одуванчика»	191
Занятие 102. «Кто да пыле прыгнет»	192

Тридцать пятая неделя	
Занятие 103. «Чей мячик дальше может летать»	194
Занятие 104. «Яблоня в цвету»	196
Занятие 105. «Разноцветные мелки рисовать к нам пришли»	198

Тридцать шестая неделя	
Занятие 106. «Живая волочка из крынички»	200
Занятие 107. «На зеленой травушке»	202
Занятие 108. «Ступеньки»	203

IV КВАРТАЛ

Тридцать седьмая неделя	
Занятие 109. «Наступило лето, все тепло согрето»	206
Занятие 110. «На тренажерах»	208
Занятие 111. «Плавающие мячи»	210

Тридцать восьмая неделя	
Занятие 112. «Лягушонок Паф»	211
Занятие 113. «Навстречу с мячом»	213
Занятие 114. «Сильный, слабый ветерок»	215

Тридцать девятая неделя	
Занятие 115. «Несомненные квадратики»	217
Занятие 116. «Цветочная тумба»	219
Занятие 117. «Быстрые лошади»	220

Сороковая неделя	
Занятие 118. «Цветок — Аленький»	222
Занятие 119. «Веселая стеночка»	224
Занятие 120. «Танцующие цветы» или «Бал цветов»	225

Сорок первая неделя	
Занятие 121. «Забавные скамейки»	227
Занятие 122. «Прыжки через веревочку»	229
Занятие 123. «Обруч на дорожке»	230

Сорок вторая неделя	
Занятие 124. «Голубая водичка»	232
Занятие 125. «Золотые рыбки»	234
Занятие 126. «Акробатика на траве»	236

Сорок третья неделя	
Занятие 127. «Альпинисты»	238
Занятие 128. «Легкие тренажеры»	239
Занятие 129. «Маленькие рыболовы»	241

Сорок четвертая неделя	
Занятие 130. «Бровка»	242
Занятие 131. «У ограды»	244
Занятие 132. «Узнаю своего ручья»	246

Сорок пятая неделя	
Занятие 133. «Что делать детворе, когда сильный дождик на дворе»	247
Занятие 134. «Веселый огород и что там растет»	249
Занятие 135. «Овощи и фрукты для физического развития детей — лучшие продукты»	251

Сорок шестая неделя	
Занятие 136. «Ножки укрепляем, ножками мячи катаем»	253
Занятие 137. «Мяч в высокой корзине»	255
Занятие 138. «Автомобилисты»	256

Сорок седьмая неделя	
Занятие 139. «Колючки»	258
Занятие 140. «Палочка-скакалочка»	259
Занятие 141. «Показали обезьянки на лесной полянке»	261

Сорок восьмая неделя	
Занятие 142. «Веселые пенечки»	262
Занятие 143. «Безгрязлишки бегут без оглядки»	263
Занятие 144. «Целлофановый мешочек, в нем песочек»	265