

Всероссийская общественная организация содействия
развитию профессиональной сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»

А.П. Щербак

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

УДК 373.2; 796.01
ББК 74.1; 74.100.58

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Щербак А.П. Формирование физической культуры детей дошкольного возраста : методические рекомендации – Москва, 2021.

В настоящих методических рекомендациях представлены инновационные задачи формирования физической культуры детей дошкольного возраста в эмоционально-ценностной, психомоторной и познавательной области. В соответствии с технологическим подходом описаны средства, методы и формы достижения этих задач. Методические рекомендации выполнены в рамках инновационной работы Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования. Данная работа осуществлялась ведущими специалистами дошкольного образования совместно с детскими дошкольными учреждениями (инновационными площадками). 19 субъектов Российской Федерации.

Рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных организаций. Также они представляют интерес для родителей (законных представителей) детей.

© Щербак А.П., 2021
© ВОО «Воспитатели России», 2021

Оглавление

Введение	5
1. Технология построения образовательного процесса	6
<i>Н.В. Соловьева</i> Примеры форм, средств и методов работы по формированию физической культуры детей старшего дошкольного возраста	10
<i>О.Е. Шнуренко, Е.А. Мирославская</i> Пример планирования образовательной деятельности по освоению знаний в области физической культуры.	14
2. Средства формирования физической культуры детей дошкольного возраста	22
<i>А.Ю. Тихомирова</i> Картотека физических упражнений с предметами для психомоторного развития детей дошкольного возраста	26
3. Методы формирования физической культуры детей дошкольного возраста	35
3.1. Общепедагогические методы применения физических упражнений	35
<i>А.Г. Ермакова</i> Примеры физкультурных занятий по анализу двигательных способностей человека с использованием общепедагогических методов	38
3.2. Специфические методы применения физических упражнений	49
3.3. Примеры туристических мероприятий с использованием специфических методов физической культуры	53
<i>Т.Ю. Доколько</i> Туристическая прогулка «Юные туристы» с детьми старшего дошкольного возраста	53
<i>О.П. Козлова</i> Занятие «Туристическая тропа» для детей старшего дошкольного возраста	57
4. Формы занятий физическими упражнениями	60
4.1. Занятие физической культурой	62
<i>М.Ф. Булатова, Е.Н. Силинская</i> Физкультурное занятие «Школа мяча» для детей 6-7 лет	68
<i>С.В. Булкина</i> Физкультурное занятие «Путешествуем по океанам» для детей 6-7 лет	70
<i>Е.Ю. Васильева</i> Физкультурное занятие «Поиграй-ка»	74
<i>И.В. Вежливцева</i> Физкультурное занятие «Зарядка для Совушки» с использованием элементов фитбол-гимнастики для детей 5-6 лет	76
<i>Л.И. Дедюлина, Е.А. Семенова</i> Физкультурное занятие с детьми подготовительной к школе группы	78
<i>О.Б. Казина</i> Игровое физкультурное занятие «Веселый мяч!» для детей 5-6 лет	82
<i>Е.И. Очнева, Л.В. Лохматова</i> Физкультурное занятие «Мячи разные бывают» для детей старшего дошкольного возраста	86
<i>Ю.В. Скотникова, Г.А. Кошлева,</i> Физкультурное занятие «Дикие животные леса» для детей средней группы	90
<i>А.В. Смирнова</i> Физкультурное занятие «Мы и природа» для детей старшего дошкольного возраста	93
4.3. Физкультурные развлечения и праздники	96
<i>И.А. Боярских</i> Физкультурное развлечение «Путешествие в лесное царство»	97
<i>И.В. Дмитриева</i> Физкультурное развлечение «Богатырская наша силушка» для детей 6-7 лет	101
<i>Н.А. Моисеева</i> Серия физкультурных развлечений о здоровом образе жизни	104
<i>В.Л. Семенова</i> Физкультурное занятие «Космическое путешествие» для детей 5 -6 лет	108
<i>М.В. Терпугова</i> Физкультурный досуг «Поможем Королю Здоровья» для детей 6-7 лет и их родителей	112

<i>Т.Н. Тюрина</i> Физкультурное развлечение «Этот город самый лучший город на земле» для детей старшей группы	116
<i>И.И. Щербакова</i> Примеры физкультурных развлечений для детей старшего дошкольного возраста	118
<i>О.А. Куделько</i> Серия физкультурных праздников для разных возрастных групп	123
5. Знакомство с видами спорта	135
<i>Л.Ю. Арсеньева</i> Физкультурное занятие «Легкая атлетика»	141
<i>Е.А. Горохова, Н.В. Гусаковская, Е.В. Благородова</i> Встреча в семейном клубе «Сто вопросов о физической культуре и спорте»	144
<i>О.П. Зайцева, Луговая Ю.А.</i> Серия занятий по знакомству с видами спорта для детей старшего дошкольного возраста	149
<i>Л.М. Тарасова, Е.Н. Россохина,</i> Проектная деятельность по обновлению содержания физического развития детей на основе знакомства детей со спортивными играми	157
<i>С.А. Андрияш</i> Межрайонная Спартакиада для детей 6-7 лет	160
<i>Л.Н. Березняк</i> Фестиваль «Не смотря на то, что мал, ГТО я тоже сдам!»	164
<i>Т.А. Жукова, Д.А. Савватеева, Е.А. Корсакова</i> Физкультурно-семейный досуг «Старт-азарт», посвященный Дню Здоровья	166
6. Дополнительное образование детей с области физической культуры	170
<i>Т.Н. Николаева</i> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Здоровячок»	171
<i>Т.Ю. Татевосян</i> Выдержки из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»	178
Литература	184

Введение

Настоящие методические рекомендации выполнены в рамках инновационной работы Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования.

Данная работа осуществлялась ведущими специалистами дошкольного образования совместно с детскими дошкольными учреждениями (инновационными площадками) по теме «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста».

Актуальность темы методических рекомендаций связана с фактом отсутствия употребления термина «физическая культура» в современных основополагающих документах дошкольного образования: федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и соответствующей ему «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования».

Согласно статье федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью педагогического процесса.

Соответственно, основная проблема, на решение которой была направлена инновационная деятельность: Какие задачи должна решать система дошкольного образования, чтобы сформировать физическую культуру детей?

Объектом исследования стала система дошкольного образования.

Предмет исследования – процесс формирования физической культуры детей на уровне дошкольного образования.

Цель исследования: определить задачи системы дошкольного образования для формирования физической культуры детей.

В современной учебной и методической литературе существует немало вариантов понятия «физическая культура». В наших рекомендациях будем придерживаться термина, сформулированного в федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Итак, *«физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность **ценностей, норм и знаний**, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития»*.

Таким образом, гипотеза исследования: формирование физической культуры детей дошкольного возраста будет наиболее эффективным, если образовательные задачи сориентированы на формирование *ценностей (задачи эмоционально-ценностной области), норм (задачи психомоторной области) и знаний (задачи познавательной области)* занятий физическими упражнениями.

1. Технология построения образовательного процесса

Ключом к пониманию технологического построения образовательного процесса является последовательная ориентация на чётко определённые цели и задачи. В нашем случае общая цель – «формирование физической культуры детей дошкольного возраста». В соответствии с этим необходимо решить частные задачи для достижения желаемого результата (рис. 1).

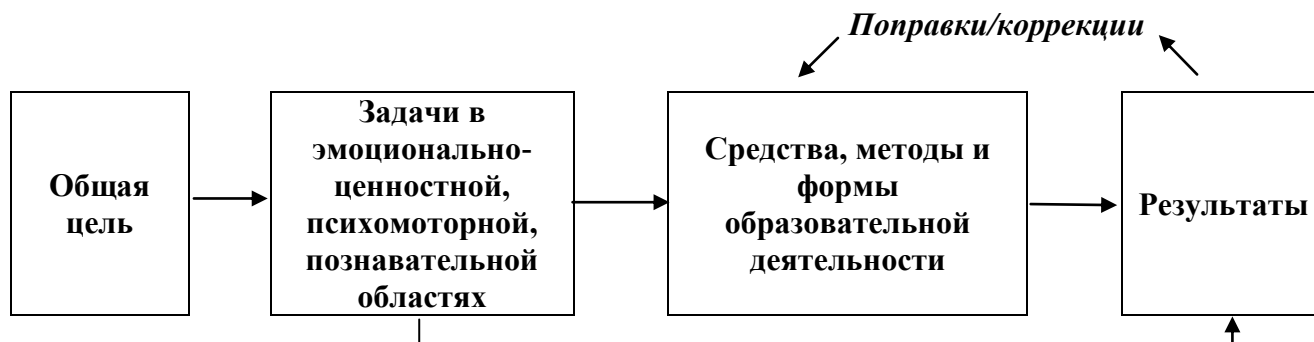


Рис. 1. Схема технологического построения педагогического процесса

Традиционно в теории физического воспитания указываются три направления задач: оздоровительное, образовательное и воспитательное. Между тем, такое подразделение, в соответствии с современными нормативно-правовыми актами не вполне логично [7, 46].

Во-первых, «образование» в законе Российской Федерации трактуется, как «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения». Следовательно, выделяя воспитательное направление, необходимо вместо образовательного направления говорить об обучающем направлении. Иначе возникает дублирование в формулировке задач.

Во-вторых, в ФГОС ДО впервые сформулированы целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования. Противоречие состоит в том, что используя старые традиционные формулировки задач, крайне сложно соотнести их, как этого требует технологический подход, с социально-нормативными характеристиками возможных достижений ребенка (на рис. 1 это соотношение изображено в виде стрелки от блока «частные задачи» к блоку «результаты»). Целевые ориентиры как результаты дошкольного образования, выраженные в действиях ребенка, требуют иной формулировки задач.

Ключевыми словами в определении «физическая культура» являются *ценности, нормы и знания* [8].

Говоря о *ценностях*, необходимо разделять два уровня: общественный и личностный. Основные ценности физической культуры для современного общества заложены в самом определении:

- физическое и интеллектуальное развитие [42];
- совершенствование двигательной активности [11];
- формирование здорового образа жизни [16];
- социальная адаптация [29].

Алгоритм механизма преобразования общественных ценностей физкультуры на личностный уровень каждого ребенка – это формирование эмоционально-личностного отношения к явлениям физической культуры – от простого восприятия, интереса, готовности реагировать до усвоения ценностных ориентаций и отношений, их активного проявления. Примером такого механизма может стать технология «Маленький дом большого здоровья» [4, 5, 6].

Задачи в эмоционально-ценностной области

1. Привлекать, удерживать и направлять внимание дошкольника так, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой. Ребенок внимательно слушает высказывания окружающих на занятиях, договаривается, учитывает интересы и чувства других детей, сопереживает неудачам и радуется их успехам, старается разрешать конфликты.

2. Добиваться от ребенка активного реагирования (отклика) – проявления интереса к занятиям физкультурой. Достижение осуществляется последовательно по трем подуровням: подчиненный отклик – добровольный отклик – удовлетворение от реагирования.

В результате дети выполняют затребованные педагогом двигательные задачи, подчиняются правилам и социальным нормам поведения в ходе занятий физическими упражнениями, проявляют инициативу и самостоятельность в разных видах двигательной активности.

3. Добиваться усвоения ценностной ориентации (отношение к физической культуре). Это осуществляется последовательно по трем подуровням: принятие ценностной ориентации – предпочтение ценностной ориентации – приверженность, убежденность. Оценками достижения являются: устойчивое желание овладеть двигательными знаниями и умениями, целенаправленное освоение различных видов физических упражнений, убежденность в необходимости занятий физкультурой.

4. Помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых общественных ценностей. В соответствии с этой целью он сможет принимать на себя ответственность за свое поведение, понимать свои возможности и ограничения в области физической культуры, выбирать себе вид физических упражнений, участников по совместной деятельности, активно взаимодействовать с ними при обсуждении выполняемых движений.

5. Помогать ребенку в полном усвоении и использовании физической культуры в повседневной жизнедеятельности (регулярная самостоятельная двигательная активность, чувство собственного достоинства, способность к волевым усилиям, соблюдению правил безопасного поведения и навыков личной гигиены).

Нормативная часть физической культуры дошкольников, по нашему мнению, связана с формированием тех или иных видов двигательной (моторной), манипулятивной деятельности, нервно-мышечной координации. Научная основа механизма этого формирования заложена в учении Н.А.

Бернштейна о построении и управлении движениями на основе различных иерархических уровней нервной системы человека.

В соответствии с этим учением *задачи в психомоторной области* формирования физической культуры выстраиваются в следующем порядке [4]:

1. Поддержка мышечного тонуса, что важно для формирования поддержания тела (позы, осанки) и выполнения произвольных движений.

2. Формирование движений-штампов. Ребенок овладевает основными культурными способами движений, точно воспроизводит движения (например, движения рук и ног при ходьбе) без участия самосознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности.

3. Формирование пространственного поля, в котором движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то». Они «несут, давят, тянут, берут, рвут, перебрасывают. Они имеют начало и конец, приступ и достижение, замах и бросок». Движения детей обязательно приспосабливаются к окружающему пространству:

- . перемещение всего тела в пространстве (например, бег);
- . «нелокомоторные» передвижения всего тела в пространстве (сгибание и растягивание, скручивания и повороты, толчки и перетягивание);
- . движения отдельных частей тела (например, прикосновения);
- . перемещение вещей в пространстве (использование физкультурного оборудования);
- . баллистические движения (например, метание);
- . подражательные и копирующие движения.

4. Развитие предметных действий. Ребенок не просто перемещает предмет, а осуществляет смысловое использование его с целью изменить окружающую действительность, максимально приблизить ее к той желаемой цели, которую он создает мысленно. Основные действия:

- . движения с малым количеством автоматических действий: ощупывание, сравнение и выбор предмета;
- . упражнения в ловкости рук (например, крепление лыж на ботинках);
- . письмо и речь – движения губ и языка.

5. Развитие интеллектуальных двигательных действий. На этом уровне дошкольник подвижен, вынослив, может контролировать движения и управлять ими, развивает арсенал импровизационных и других смысловых действий. Создает мотив для двигательного акта и целенаправленно осуществляет его смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую создал мысленно перед началом своего действия.

Алгоритм механизма передачи *знаний* на личностный уровень каждого ребенка может быть сформулирован таким образом: от запоминания и воспроизведения изученного материала до решения проблем, в ходе которых необходимо переосмыслить имеющиеся знания, соотнести их с изученными методами, способами действия, создать новые [4].

Использование педагогической таксономии в познавательной области (технология «Маленький дом большого здоровья» [4, 5, 6]) позволяет достичь личностных результатов, соответствующих целевым ориентирам ФГОС ДО.

Задачи в познавательной области

1. Обучать *запоминанию* и *воспроизведению* изученного материала.

Дошкольник усваивает употребляемые термины, конкретные факты, методы и способы действий, основные понятия, правила и принципы (дети будут припоминать соответствующие движения, действия).

2. Развивать способность *понимать* значение изученных физических упражнений через *преобразование* словесных указаний в конкретные физические упражнения. Ребенок знает правила и принципы выполнения движений и действий, интерпретирует словесный материал или карточки-схемы. Это могут быть объяснение и краткое изложение своих движений и действий, предположение о дальнейшем ходе событий (последствия, результаты); выражение мыслей о физических упражнениях, их природной и социальной основе.

3. Обучать

- . использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях. Критерий – *применение* ребенком правил и методов выполнения основных видов движений в новых практических ситуациях;

- . *анализу* выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип их организации.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, видит ошибки и упущения в своем поведении, различает условную и реальную ситуации;

- . *синтезу* выполняемых действий: уметь их комбинировать для саморегуляции собственного поведения. Дошкольник способен к принятию решений, с опорой на знания и умения в различных видах двигательной активности. Он предлагает планы своего поведения для целенаправленного решения той или иной двигательной задачи, а также использует для этого знания, полученные вне двигательной сферы. (К тому же обладает развитым двигательным воображением, которое реализуется прежде всего в игре).

- . *оценивать* значение того или иного действия в ходе физкультурного занятия для сохранения и укрепления своего здоровья. Воспитанник склонен наблюдать, экспериментировать, объяснять свою и чужую деятельность для обеспечения физического, психологического и социального благополучия.

Решение педагогических задач в познавательной, эмоционально-ценностной и психомоторной области (вместо традиционных) приближает нас к формированию личности ребенка, который не представляет себя вне занятий физической культурой.

Н.В. Соловьева,
инструктор по физической культуре,
ЧДОУ «Детский сад «Кораблик» г. Гаврилов-Ям,
Ярославская область

Примеры форм, средств и методов работы по формированию физической культуры детей старшего дошкольного возраста

Таблица 1

Примеры форм, средств и методов работы для достижения результатов
в психомоторной области

Ожидаемые результаты	ПРИМЕРЫ		
	форм работы	средств работы	методов работы
1. Поддержка МЫШЕЧНОГО ТОНУСА			
1.1. Удерживает позу тела при выполнении физических упражнений	Утренняя гимнастика «Космоборд здоровья»	Общеразвивающие упражнения	Словесный (инструкция) Методы строго регламентированного упражнения
1.2. Удерживает осанку, соответствующую его возрастным особенностям	День здоровья «Босоножки – здоровые ножки»	Упражнения для профилактики искривления осанки и плоскостопия	Словесный (инструктаж, указания) Методы обучения двигательным действиям
2. Формирование ДВИЖЕНИЙ-ШТАМПОВ для воспроизведения основных видов движений без участия самосознания			
2.1. Сформированы навыки ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания	Фестиваль «ГТОшка»	Контрольные упражнения ВФСК «ГТО»	Словесный (пояснения, указания, инструктаж). Соревновательный метод.
3. Формирование ПРОСТРАНСТВЕННОГО ПОЛЯ, когда движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то»			
3.1. Перемещает свое тело в различных условиях пространства	День здоровья «День бегуна»	Легкоатлетический кросс	Метод стандартного непрерывного упражнения. Соревновательный метод.
3.2. Осуществляет «нелокомоторные» передвижения всего тела в пространстве	Подвижная игра «Перетягивание каната»	Сгибание и растягивание, скручивание и повороты, толчки и перетягивание	Игровой метод. Метод непосредственной наглядности.
3.3. Ребенок осуществляет движения отдельных частей и тела	Организованная деятельность на прогулке «Юный теннисист»	Метания	Словесный (объяснение) Методы обучения двигательным действиям
3.4. Перемещает вещи в пространстве	Физкультурный праздник «Кольца дружбы»	Эстафеты.	Игровой метод. Соревновательный метод.

3.5. Выполняет баллистические движения	Занятие «Стрелы Робин Гуда»	Метание в цель	Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод наглядного прочувствования.
3.6. Выполняет подражательные и копирующие движения	Физкультурное развлечение «На арене цирка»	Упражнения с использованием игрового инвентаря «Паращют»	Словесный (вопросы, распоряжения) Игровой метод.
4. Развитие ПРЕДМЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ			
4.1. Осмысленно выполняет движения с малым количеством автоматических движений	Занятие «Путешествие по островкам»	Решение двигательных задач по перемещению своего тела и предметов в пространстве.	Метод опосредованной наглядности (карты-схемы) Словесный (распоряжения, инструктаж)
4.2. Выполняет сложно координационные физические упражнения	Занятие «Цирковой абордаж»	Выполнение упрощенных форм акробатических упражнений	Словесный (объяснение, похвала) Наглядные (показ упражнения ребенком)
4.3. Проговаривает цель и способ выполнения физического упражнения	Игра-викторина «Спортивные мячи»	Метания.	Метод опосредованной наглядности (демонстрация музейных экспонатов) Словесный (анализ, беседа)
5. Развитие ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ двигательных действий			
5.1. Создает мотив для двигательного акта	Самостоятельная деятельность «Педагогические провокации»	Решение нестандартных двигательных задач «Запланированная ошибка»	Словесный (анализ с обсуждением). Методы воспитания ловкости.
5.2. Проводит двигательное действие в соответствии с намерением (моделью, которую создал мысленно перед началом своего действия)	Утренняя гимнастика «Моя зарядка» (ребенок готовит самостоятельно)	Общеразвивающие упражнения	Словесный (объяснение, инструкция). Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств.
5.3. Целенаправленно осуществляет смысловую коррекцию двигательного акта	Занятие в бассейне «Юные спасатели» «Спасатели водоема»	Элементы прикладного плавания	Метод расчленено-конструктивного обучения двигательным действиям.

Таблица 2

Примеры форм, средств и методов работы для достижения результатов в эмоционально-ценностной области

Ожидаемые результаты	ПРИМЕРЫ		
	форм работы	средств работы	методов работы
1. Ребенок готов и способен ВОСПРИНИМАТЬ ценность занятий физкультурой			
1.1 Внимательно слушает высказывания окружающих в ходе занятий физкультурой	Занятие «Э-эх, у-ух, в здоровом теле – здоровый дух»	Подвижные игры	Наглядные (непосредственной и опосредованной наглядности, наглядного прочувствования)
1.2. Проявляет восприимчивость к проблемам и потребностям других детей, к проблемам общественной жизни	Самостоятельная игровая деятельность на спортивную площадку.	Преодоление полосы препятствий	Игровой метод. Соревновательный метод.
1.3. Удерживает внимание на двигательных задачах	Прогулка.	Эстафета «Кто быстрее».	Словесные (объяснение, инструктаж) Соревновательный метод
2. Ребенок РЕАГИРУЕТ на действия взрослого, проявляет интерес к физической культуре			
2.1. Выполняет затребованные двигательные задачи	Занятие «Свистопка и друзья»	Основные виды движений.	Метод строго регламентированного упражнения (круговой метод)
2.2. Подчиняется правилам поведения в ходе занятий физкультурой	Физкультурное развлечение (квест) «Золотой ключик»	Основные виды движений.	Словесный (объяснение) Метод стимулирования (поощрение, побуждение, похвала)
2.3. Добровольно вызывается выполнять задание	Утренняя гимнастика «Моя зарядка»	Общеравивующие упражнения.	Метод непосредственной наглядности (демонстрация упражнений ребенком)
3. Ребенок УСВАИВАЕТ общественные ценности занятий физической культуры и вырабатывает своё личное отношение к ней			
3.1. Имеет собственное мнение о занятиях физкультурой	Игра (в парах, индивидуально, подгруппой) «Поделись своим мнением», «По ступенькам разойдись, своим мнением поделись»	Ходьба, бег. прыжки	Словесный (беседа, опрос, вопрос) Игровой метод

3.2. Проявляет устойчивое желание овладеть двигательными знаниями и умениями	Гимнастика после сна «Дождик»	Общеравивующие упражнения. Ходьба, бег.	Методы воспитания физических качеств
3.3. Проявляет желание познакомиться упражнениями из различных видов спорта	Физкультурный досуг «Веселые старты»	Упрощенные формы спортивных упражнений	Соревновательный метод. Методы обучения двигательным действиям.
4. Ребенок ОСМЫСЛИВАЕТ своё отношение к физической культуре и ФОРМИРУЕТ на данной основе свою личностную систему ценностей			
4.1. Принимает на себя ответственность за своё поведение	Туристическая прогулка «Путешественники»	Ходьба. Подвижные игры.	Словесные (напоминание, беседа, указания, рефлексия, анализ) Методы воспитания физических качеств
4.2. Понимает свои возможности и ограничения в сфере физической культуры	Занятие «Дух в движении»	Сложно координационные упражнения	Методы обучения двигательным действиям.
4.3. Пытается строить жизненные планы в соответствии с осознаваемыми им самим собственными способностями, интересами и убеждениями	Индивидуальная работа «Когда я вырасту...» «Я выбираю..., потому что...» «Кем я стану? Помечтаем?»	Прикладные упражнения, связанные с профессиями	Словесный (интервью, указание – продолжи предложение, беседа, рассказ, оценка своей и чужой деятельности) Метод опосредованной наглядности (демонстрация видео и фотоматериалов по теме «Профессии»)
5. Ребенок РАСПРОСТРАНЯЕТ ценностные ориентации физической культуры на свою деятельность			
5.1. Устойчиво проявляет самостоятельную двигательную активность	Подвижная игра	Ходьба, бег, прыжки, метания	Словесные (уточнение, похвала) Игровой метод.
5.2. Получает удовольствие от занятий физическими упражнениями, выраженное в физическом комфорте во время их выполнения	Физкультурный праздник «Встреча лета»	Подвижные игры. Танцы.	Словесный (художественное слово). Метод непосредственной наглядности. Игровой метод. Соревновательный метод.

5.3. Проявляет стремление к сотрудничеству в двигательной деятельности	Спортивный конкурс «Хотим чемпионами стать»	Упрощенные формы спортивных упражнений. Эстафеты.	Словесный (инструкция). Метод воспитания физических качеств
--	---	---	---

О.Е. Шнуренко,
старший воспитатель,
Е.А. Мирославская,
инструктор по физической культуре,
ГБДОУ детский сад № 23 г. Санкт-Петербург

Пример планирования образовательной деятельности по освоению знаний в области физической культуры

В существующих программах по физическому воспитанию детей дошкольного возраста практически отсутствуют разделы по познавательному развитию детей в области физической культуры и спорта. Для решения этой проблемы в ходе анализа методической литературы были определены объемные требования к знаниям в области физической культуры, которыми должен овладеть ребенок (табл. 3).

Таблица 3

Объем осваиваемых детьми дошкольного возраста знаний
в области физической культуры

Область знаний	Примеры проблемных вопросов
Основные виды движений	
Ходьба	Что такое ходьба?
	Для чего нужна ходьба?
	Как ходьба влияет на здоровье человека?
	Виды ходьбы (обычным шагом: прогулочная и в среднем темпе, гимнастическим шагом, маршевый шаг, спортивная ходьба, скандинавская ходьба).
	Что такое неправильная ходьба?
Бег	Что такое бег, чем он отличается от ходьбы?
	Для чего нужен бег?
	Как бег влияет на здоровье человека?
	Виды бега (обычный бег, широким и мелким шагом, в быстром, среднем и медленном темпе, длительный бег, бег с препятствиями, по пересеченной местности, бег по сложным трассам).
	Что такое неправильный бег?
	Бег как вид спорта. Какие соревнования проводятся по бегу?
Прыжки	Что такое прыжок?
	Для чего человеку нужно уметь прыгать?
	Виды прыжков в повседневной жизни (в длину, в высоту, в глубину, в воду, на батуте, в танцах, через скакалку).
	Прыжки в спорте (в легкой атлетике, в фигурном катании, в спортивной и художественной гимнастике, в воду, с трамплина, с парашютом).

	Чем опасны прыжки с неправильной техникой?
	Какую опасность таят прыжки (в глубокую лужу, в воду в незнакомом месте, с тарзанки, через пропасть и т.п.)?
Ползание	Что такое ползание?
	Какую пользу приносит ползание здоровью человека?
	Для чего человеку уметь ползать?
	Виды ползания (на четвереньках, на животе, по-пластунски).
Подлезание, пролезание, перелезание	Что такое подлезание, пролезание, перелезание и чем отличаются?
	Зачем человеку уметь пролезать, подлезать и перелезать?
	Виды (прямо, боком, на спине, на животе, с опорой на руки, перекачивание и т.д.).
	Где может притаиться опасность (узкие места, пещеры и т.д.)?
Лазание	Что такое лазание?
	Чем лазание полезно для здоровья человека?
	Зачем человеку уметь лазать?
	Виды лазания (по гимнастической лестнице, по веревочной лестнице, по канату, по шесту, скалолазание) и способы лазания.
	Лазание как вид спорта (по канату, скалолазание).
	Где может подстерегать опасность (деревья, заброшенные и недостроенные здания, старые заброшенные спортивные площадки, скалолазание при отсутствии подготовки и страховки и т.п.)?
	Какие правила техники безопасности нужно помнить при лазании?
Метание	Что такое метание?
	Зачем человеку уметь метать?
	Что можно метать?
	Виды метания (на дальность, в цель).
	Метание как вид спорта.
	Опасные виды метания.
	Какие правила техники безопасности нужно помнить при метании?
Равновесие	Что такое равновесие?
	Зачем человеку уметь сохранять равновесие?
	Как можно развить в себе способность сохранять равновесие (упражнения на уменьшенной, подвижной, возвышенной опоре)?
Строевые упражнения	Что такое строй?
	Где мы можем увидеть строй (военный, спортивный, танцевальный, перемещающиеся группы людей)?
	Для чего люди учатся ходить строем?
	Виды построений (колонна, шеренга, круг, врассыпную).
Спортивный инвентарь	
Мяч	Что такое мяч?
	Какие бывают мячи (форма, размер, материал, свойства)?
	Что можно делать с мячом (брать, удерживать и класть, бросать и ловить, прокатывать и закатывать, забрасывать и забивать, вращать и отбивать, метать и т.д.)?
	История мяча.
	Мяч в спорте.
Скакалка	Что такое скакалка?

	Какие бывают скакалки (размер, материал)?
	Чем полезна скакалка для здоровья человека?
	Виды прыжков (одинарные и двойные, на месте и с продвижением, со сменой положения ног и рук, с поворотами и т.д.).
	Скакалка в спорте (художественная гимнастика, фристайл, тренировочный процесс всех спортсменов).
Обруч	Что такое обруч?
	Какие бывают обручи (вес, размер, материал)?
	Чем полезен обруч для здоровья человека?
	Что можно делать с обручем (бросать и ловить, вращать, прокатывать, прыгать)?
	Где используется обруч (в спорте – художественная гимнастика, в цирке, огненные шоу, для занятий физкультурой)?
Флаинг-диск	Что такое летающая тарелка?
	Игры с летающей тарелкой.
Подвижные игры	
С ходьбой	✓ Что такое подвижная игра? ✓ Для чего людям нужны подвижные игры? ✓ Для чего нужны правила игры? ✓ Почему нужно соблюдать правила игры? ✓ Какие правила поведения при проведении подвижных игр вы знаете? ✓ Какие игры вы знаете?
С бегом	
С прыжками	
С ползанием, подлезанием, лазанием	
С бросанием и ловлей мяча	
С метанием	
Народные игры	
Виды спорта	
Саный спорт	✓ К какой категории (зимние или летние) относится? ✓ Какие спортивные дисциплины включают в себя виды спорта? ✓ Что нужно спортсменам (оборудование, инвентарь, экипировка)? ✓ Как определяют победителя? ✓ Выдающиеся спортсмены России и мира. ✓ Какие спортивные упражнения ты умеешь выполнять? ✓ Чему нужно еще научиться, чтобы стать чемпионом
Лыжный спорт	
Конькобежный спорт и фигурное катание	
Велосипедный спорт	
Плавание	
Легкая атлетика	
Тяжелая атлетика	
Гимнастика спортивная и художественная	
Спортивная борьба и бокс	
Баскетбол	
Волейбол	
Футбол	
Хоккей	
Бадминтон	
Теннис и настольный теннис	

Все теоретические сведения распределены для освоения воспитанниками на четыре учебных года (со второй младшей по подготовительную группу) в зависимости от возраста и возможностей занимающихся (табл. 4-7).

Предполагается проведение совместной деятельности по формированию знаний в области физической культуры в течение года один раз в месяц в младшей, средней и старшей группах и два раза в месяц в подготовительной группе. Для закрепления знаний планируется проведение викторин, КВНов и других видов досуговой деятельности. Также полученные знания закрепляются в ходе занятий по физическому воспитанию.

Таблица 4

Планирование совместной деятельности по освоению знаний в области физической культуры с детьми младшей группы

Срок	Область знаний	Примеры проблемных вопросов
сентябрь	Мяч	Что такое мяч? Какие бывают мячи (форма, размер, материал, свойства) Что можно делать с мячом (брать, удерживать и класть, бросать и ловить, прокатывать и закатывать, забрасывать и забивать, вращать и отбивать, метать и т.д.)?
октябрь	Обруч	Что такое обруч? Какие бывают обручи (вес, размер, материал)? Чем полезен обруч для здоровья человека? Что можно делать с обручем (бросать и ловить, вращать, прокатывать, прыгать)?
ноябрь	Прыжки	Что такое прыжок? Для чего человеку уметь прыгать?
декабрь	Ходьба	Что такое ходьба? Для чего нужна ходьба?
январь	Бег	Что такое бег, чем бег отличается от ходьбы? Для чего нужен бег?
февраль	Ползание	Что такое ползание? Для чего человеку уметь ползать?
март	Лазание	Что такое лазание? Зачем человеку уметь лазать? Виды лазания (по гимнастической лестнице).
апрель	Метание	Что такое метание? Зачем человеку уметь метать? Что можно метать? Виды метания (на дальность, в цель).
май	Подвижные игры	Для чего нужны правила игры? Почему нужно соблюдать правила игры? Какие правила поведения при проведении подвижных игр вы знаете?

Таблица 5

Планирование совместной деятельности по освоению знаний в области физической культуры с детьми средней группы

Срок	Область знаний	Примеры проблемных вопросов
сентябрь	Ходьба	Для чего нужна ходьба?

		Как ходьба влияет на здоровье человека? Виды ходьбы (обычным шагом: прогулочная и в среднем темпе, гимнастическим шагом, маршевый шаг). Что такое неправильная ходьба?
сентябрь	Бег	Чем бег отличается от ходьбы? Для чего нужен бег? Как бег влияет на здоровье человека? Виды бега (обычный бег, широким и мелким шагом, в быстром, среднем и медленном темпе). Что такое неправильный бег?
октябрь	Прыжки	Что такое прыжок? Для чего человеку уметь прыгать? Виды прыжков в повседневной жизни (в длину, в высоту, в воду). Чем опасны прыжки с неправильной техникой? Какую опасность таят прыжки (в глубокую лужу, в воду в незнакомом месте)?
ноябрь	Равновесие	Что такое равновесие? Зачем человеку уметь сохранять равновесие? Как можно развить в себе способность сохранять равновесие (упражнения на уменьшенной, подвижной, возвышенной опоре)?
декабрь	Ползание, подлезание, пролезание, перелезание	Что такое ползание, подлезание, пролезание, перелезание и чем отличаются? Какую пользу приносит ползание здоровью человека? Для чего человеку уметь ползать, пролезать, подлезать и перелезать? Виды ползания (на четвереньках, на животе). Виды подлезания (прямо, боком). Где может притаиться опасность (узкие места, пещеры и т.д.)?
январь	Лазание	Что такое лазание? Чем лазание полезно для здоровья человека? Зачем человеку уметь лазать? Виды лазания (по гимнастической лестнице, по веревочной лестнице, по канату). Где может подстерегать опасность (деревья, заброшенные и недостроенные здания, старые заброшенные спортивные площадки)? Какие правила техники безопасности нужно помнить при лазании?
февраль	Строевые упражнения	Что такое строй? Где мы можем увидеть строй (военный, спортивный, танцевальный, перемещающиеся группы людей)? Для чего люди учатся ходить строем? Виды построений (колонна, шеренга, круг, врассыпную).
март	Скакалка	Что такое скакалка? Какие бывают скакалки (размер, материал)? Чем полезна скакалка для здоровья человека?
апрель	Метание	Что такое метание?

		Зачем человеку уметь метать? Что можно метать? Виды метания (на дальность, в цель). Опасные виды метания. Какие правила техники безопасности нужно помнить при метании?
май	Подвижные игры	Что такое подвижная игра? Для чего нужны правила игры? Почему нужно соблюдать правила игры? Какие правила поведения при проведении подвижных игр вы знаете? Какие игры вы знаете (с ходьбой, с бегом, с прыжками, с мячом, народные)?
май	Виды спорта	Зимние и летние виды спорта.

Таблица 6

Планирование совместной деятельности по освоению знаний в области физической культуры с детьми старшей группы

Срок	Область знаний	Примеры проблемных вопросов
сентябрь	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки)	Что такое ходьба, бег и прыжки, в чем их отличие? Как ходьба и бег влияют на здоровье человека? Для чего необходимы ходьба, бег и прыжки? Виды ходьбы (обычным шагом: прогулочная и в среднем темпе, гимнастическим шагом, маршевый шаг, спортивная ходьба, скандинавская ходьба). Виды бега (обычный бег, широким и мелким шагом, в быстром, среднем и медленном темпе, длительный бег, бег с препятствиями, по пересеченной местности, бег по сложным трассам). Виды прыжков в повседневной жизни (в длину, в высоту, в глубину, в воду, на батуте, в танцах, через скакалку). Что такое неправильная ходьба и неправильный бег, чем опасны прыжки с неправильной техникой? Какую опасность таят прыжки (в глубокую лужу, в воду в незнакомом месте, с тарзанки, через пропасть и т.п.)? Бег как вид спорта. Какие соревнования проводятся по бегу? Прыжки в спорте (в легкой атлетике, в фигурном катании, в спортивной и художественной гимнастике, в воду, с трамплина, с парашютом).
октябрь	Основные виды движений (ползание, лазание, подлезание, перелезание, пролезание)	Что такое ползание, лазание, подлезание, перелезание, пролезание и в чем их отличие? Какую пользу приносят ползание, лазание, подлезание, перелезание, пролезание здоровью человека? Для чего человеку уметь ползать, лазать, подлезать, перелезать, пролезать?

		Виды ползания (на четвереньках, на животе, по-пластунски). Виды подлезания, пролезания, перелезания (прямо, боком, на спине, на животе, с опорой на руки, перекачивание и т.д.). Виды лазания (по гимнастической лестнице, по веревочной лестнице, по канату, по шесту, скалолазание) и способы лазания. Где может притаиться опасность (узкие места, пещеры, деревья, заброшенные и недостроенные здания, старые заброшенные спортивные площадки, скалолазание при отсутствии подготовки и страховки и т.д.)? Какие правила техники безопасности нужно помнить при лазании? Лазание как вид спорта (по канату, скалолазание).
ноябрь	Метание Легкая атлетика (метательные дисциплины)	Метание как вид спорта. Опасные виды метания. Легкая атлетика – это зимний или летний вид спорта? Метательные дисциплины в легкой атлетике. Что нужно спортсменам (оборудование, инвентарь, экипировка)? Как определяют победителя? Выдающиеся спортсмены России и мира. Какие элементы этого вида спорта ты умеешь выполнять? Чему нужно еще научиться, чтобы стать чемпионом?
декабрь	Подвижные игры с бегом, с ходьбой, с прыжками, с ползанием, подлезанием, лазанием	Для чего людям нужны подвижные игры с бегом, с ходьбой, с прыжками, с ползанием, подлезанием, лазанием? Какие игры вы знаете с бегом, с ходьбой, с прыжками, с ползанием, подлезанием, лазанием?
январь	Народные подвижные игры	Зимние русские народные игры, забавы и развлечения
февраль	Мяч, скакалка, обруч, флаинг диск	История мяча Мяч в спорте Чем полезна скакалка для здоровья человека? Виды прыжков (одинарные и двойные, на месте и с продвижением, со сменой положения ног и рук, с поворотами и т.д.). Скакалка в спорте (роуп скипинг, художественная гимнастика). Где используется обруч (в спорте – художественная гимнастика, в цирке, огненные шоу, для занятий физкультурой)? Что такое флаинг диск? Игры с летающей тарелкой.
март	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча, с	Для чего людям нужны подвижные игры с бросанием и ловлей мяча, с метанием?

	метанием	Какие игры вы знаете с бросанием и ловлей мяча, с метанием?
апрель	Русские народные подвижные игры	Летние русские народные игры, забавы и развлечения.
май	Подвижные игры народов РФ	Народные игры, забавы и развлечения разных народов России

Таблица 7

Планирование совместной деятельности по освоению знаний в области физической культуры с детьми подготовительной группы

Срок	Область знаний	Примеры проблемных вопросов
сентябрь	Легкая атлетика	Каким образом можно разделить виды спорта (зимние и летние, олимпийские и неолимпийские)? История возникновения спорта. Какие бывают спортивные дисциплины? Что нужно спортсменам (оборудование, инвентарь, экипировка)? Как определяют победителя? Выдающиеся спортсмены России и мира. Какие спортивных упражнений ты умеешь выполнять? Чему нужно еще научиться, чтобы стать чемпионом?
	Велосипедный спорт	
октябрь	Баскетбол	
	Волейбол	
ноябрь	Футбол	
	Хоккей	
декабрь	Лыжный спорт	
	Саный спорт	
январь	Конькобежный спорт	
	Фигурное катание	
февраль	Спортивная борьба	
	Бокс	
март	Тяжелая атлетика	
	Спортивная гимнастика	
апрель	Художественная гимнастика	
	Бадминтон	
май	Теннис и настольный теннис	
	Плавание	

Предполагается, что включение знаний из области физической культуры в другие направления психолого-педагогической работы увеличит объем получаемых дошкольниками знаний и улучшит их качество. В свою очередь увеличение объема знаний в области физической культуры увеличит потребность дошкольников к занятиям физической культуры, повысит и разнообразит двигательную активность.

2. Средства формирования физической культуры детей дошкольного возраста

Физическое упражнение является основным средством достижения целей физической культуры [43]. Это двигательное действие, которое направлено на реализацию задач:

- физического воспитания (например, воспитание личностных качеств в ходе подвижной игры) [41];
- физической подготовки (например, развитие общей выносливости при передвижении на лыжах не менее 5 минут) [35];
- физического развития (например, ходьба по ребристой дорожке для профилактики плоскостопия) [42].

Слово «физическое» отражает перемещение тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «упражнение» обозначает повторяемость двигательного действия с целями:

- обучения и совершенствования выполнения движения [12, 13];
- развития физических качеств [36-40].

Физическое упражнение характеризуется содержанием и формой [1].

Содержание физического упражнения – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме ребенка при выполнении данного упражнения. Например, упражнения преимущественно влияют:

- скоростно-силового характера – на нервно-мышечный аппарат;
- циклического характера – на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, энергообеспечение;
- сложные по координации – на нервную и сенсорную системы.

В итоге, физические упражнения вызывают адаптацию к новым физическим нагрузкам [34]:

- в биологии – это приспособление организма и функций организма (и их групп) к условиям существования;
- в физиологии и медицине – это процесс привыкания;
- в психологии – это зависимость психической деятельности человека от двигательной деятельности.

Содержание физического упражнения вызывает эффекты [1]:

1) ближайший – наблюдается непосредственно в процессе выполнения физического упражнения и характеризуется утомлением (рис. 2, 1);

2) следовой – наблюдается по истечении определенного промежутка времени, при этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы:

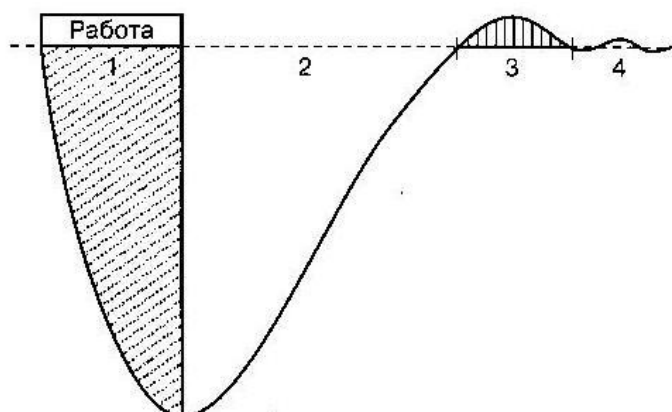
2.1) относительной нормализации, когда следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению двигательных способностей до исходного уровня (рис. 2, 2);

2.2) суперкомпенсаторной фазе, когда следовой эффект упражнения улучшает двигательные способности по сравнению с исходным уровнем «с

избытком, чтобы выдержать аналогичные физические нагрузки в следующий раз» (рис. 2, 3);

2.3) редуccionной фазе, когда следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно (рис. 2, 4).

3) кумулятивный – общий результат интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений) или в фазе относительной нормализации (менее чем через 48 часов на фоне утомления), или в суперкомпенсаторной фазе (через 48 часов). Для детей дошкольного возраста наиболее предпочтителен второй вариант.



1 - ближайший эффект (утомление); 2 - фаза относительной нормализации;
3 – суперкомпенсаторная фаза; 4 – редуccionная фаза

Рис. 2. Схема развития процесса утомления и восстановления при выполнении физических упражнений

В физическом воспитании [41] главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта упражнений заключается в гармоничном физическом развитии детей. Необходимо помнить, что кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки.

Форма физического упражнения – это определенный порядок двигательных действий, характеризующихся соотношением пространственных, временных и динамических биомеханических характеристик (табл. 8).

Таблица 8

Характеристики формы физического упражнения

Характеристики	Название
Пространственные	местоположение (координаты тела) ребенка в ходе выполнения физического упражнения
	ориентация (поворот тела относительно неподвижной системы координат) ребенка в ходе выполнения физического упражнения (вверх головой, сидя, лежа, с поворотом и т.п.)
	поза (взаимное расположение звеньев тела относительно друг друга) ребенка, например, исходное положение для выполнения физического упражнения
	траектория (линия, описываемая в пространстве движущимся телом)

	ребенка в ходе выполнения физического упражнения, например бег по кругу	
	перемещение (расстояние по прямой линии от начального до конечного положения тела) ребенка; оно может совпадать с траекторией или отличаться от нее, даже быть нулевой, когда физическое упражнение началось и закончилось в одном месте	
<i>Временные</i>	момент времени начала (или конца) выполнения физического упражнения	
	длительность движений (разность между началом и окончанием движения) определяет продолжительность выполнения одного или комплекса физических упражнений	
	ритм (временное соотношение частей физического упражнения) определяет, сколько времени тратится на выполнение отдельно взятых движений двигательного действия, например, присед, толчок, полет и приземление при прыжке в длину с места	
	темп (частота движений) определяют количество физических упражнений, выполненных в единицу времени, например, восемь приседаний в минуту	
<i>Пространственно-временные</i>	скорость (отношение пройденного пути ко времени, за который он пройден), например, для детей полезен непродолжительный оздоровительный бег со скоростью до 7-8 км/час	
	ускорение (величина, равная отношению изменения скорости движения тела к длительности промежутка времени, за которое это изменение произошло)	
<i>Динамические</i>	<i>поступательное движение</i>	<i>вращательное движение</i>
	масса (мера инертности) – чем больше масса ребенка (или спортивного инвентаря), тем инертнее тело и тем труднее его вывести из состояния покоя или остановить, какой-либо приложенной силой	момент инерции (мера инертности)
	сила (мера механического действия) – результат изменения механического состояния тела ребенка и другого тела (мяч и др.), на которое он воздействовал	момент силы (вращающий момент)
	импульс силы (мера воздействия силы на промежуток времени, в течение которого она действовала на материальное тело) – например, сила броска мяча умноженная на время замаха	импульс момента силы (мера воздействия момента силы относительно данной оси за данный промежуток времени)
	количество движения (импульс тела) – произведение массы на скорость движения тела	кинетический момент, (момент количества движения)

Под *техникой физических упражнений* понимают способы трехфазного выполнения двигательных действий (табл. 9), с помощью которых двигательная задача физического воспитания, физической подготовки или физического развития решается с наибольшей эффективностью [1].

Таблица 9

Фазы техники физического упражнения

Фаза	Пример
<i>Подготовительная фаза</i> предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия	Разбег при прыжке в длину с разбега, стартовое положение при беге на 30 м или исходное положение при выполнении общеразвивающего упражнения
<i>Основная фаза</i> состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия	Толчок и полет при прыжке в длину с разбега, разгон и бег на дистанции или выполнение общеразвивающего упражнения
<i>Заключительная фаза</i> завершает действие	Приземление при прыжке в длину с разбега, пробежка по инерции после финиша или возвращение в исходное положение при завершении общеразвивающего упражнения

При оценке техники физического упражнения используются следующие показатели эффективности [1]:

1) абсолютная эффективность (ребенок добивается наилучшего результата);

2) сравнительная эффективность (реальная техника ребенка сравнивается с эталонной техникой для его возраста);

3) реализационная эффективность (реальная техника ребенка сравнивается с той, которую он может достигнуть в соответствии со своими индивидуальными возможностями).

Таблица 10

Классификация физических упражнений

Классификация по:	Характеристика распределения
<i>признаку исторически сложившихся систем физического воспитания</i>	все многообразие физических упражнений постепенно распределилось по четырем группам: гимнастика, игры, спорт, туризм.
<i>анатомическому признаку</i>	физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. (с помощью такой классификации составляются различные комплексы общеразвивающих упражнений)
<i>признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств</i>	физические упражнения группируются по направленности на развитие силы. Быстроты, выносливости, гибкости и ловкости
<i>признаку биомеханической структуры движения</i>	выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения

Отметим, что содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Каким бы красивым и эффектным не выглядело упражнение со стороны, всегда необходимо думать об его влиянии на формирование опорно-двигательного аппарата ребенка и развитие его функциональных систем. Недаром, в ФГОС ДО прописано требование выполнения физических упражнений, не наносящих ущерба организму ребенка.

*А.Ю. Тихомирова,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 3 «Лукошко» Тутаевского муницип. района,
Ярославская область*

Картотека физических упражнений с предметами для психомоторного развития детей дошкольного возраста

Мяч

В зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей (включая ограниченные возможности здоровья), задач, которые решает педагог в занятиях, могут быть использованы мячи большого, среднего или малого диаметра, футбольные, волейбольные, теннисные или медицинские мячи, пластиковые шарики, массажные мячи и фитболы.

«Прокати мяч»

1. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1 – выполнить наклон вперёд, прокатывая мяч руками к стопам ног; 2 – в и.п., перебирая мяч руками к себе. (8-10 раз)

Усложнение: прокатить мяч до игрушки расположенной на 3-4 см дальше стоп ребёнка.

Примечание: ноги в коленях не сгибать.

«Мяч вокруг себя»

И.п.: сидя на пятках, мяч на коленях. 1 – прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке; 2 – в и.п.; 3 – прокатить мяч вокруг себя против часовой стрелки; 4 – в и.п. (по 4 раза в каждую сторону)

Усложнение: и.п. стоя на коленях, мяч перед грудью.

Примечание: выполнять поворот только корпуса.

«От ноги к ноге»

И.п.: стоя ноги шире плеч, мяч перед грудью. 1 – наклониться к правой ноге; 2 – прокатить мяч к левой ноге, перебирая руками; 3 – поймать мяч; 4 – в и.п.; 5 – наклониться к левой ноге; 6 – прокатить мяч к правой ноге, перебирая руками; 7 – поймать мяч; 8 – в и.п. (по 4 раза в каждую сторону)

Усложнение: прокатить мяч вокруг правой ноги, затем вокруг левой ноги.

Примечание: ноги в коленях не сгибать, наклоняться с прямой спиной.

«Ближе - дальше»

И.п.: сидя ноги скрестно (по-турецки), мяч на ногах. 1 – прокатить мяч правой рукой вправо, наклоняя корпус, не отрывая ягодицы от пола; 2 – в и.п., прокатывая мяч к себе; 3 – прокатить мяч левой рукой влево, наклоняя корпус, не отрывая ягодицы от пола; 4 – в и.п. (по 4 раза в каждую сторону)

«Мяч в воротца»

И.п.: стоя ноги шире плеч, мяч на полу, дуга (воротца) на расстоянии 2 м от ребёнка. 1 - прокатить мяч в воротца двумя руками; 2 - пройти за мячом; 3 - поймать мяч; 4 – в и.п. (8-10 раз)

Усложнение: догонять мяч, выполняя ползание с опорой на ладони и стопы; выполняя подлезание под воротца.

Примечание: ноги в коленях не сгибать, отталкивать мяч ладонями.

«Колобок катится»

И.п.: стоя, мяч на груди; 6 кубиков (кеглей) расставлены на расстоянии 1 м друг от друга. 1 – наклониться; 2 – прокатить мяч, перебирая руками, между кубиками не задевая их; 3 – поймать мяч; 4 – в и.п. (4-6 раз)

Усложнение: уменьшить расстояние между предметами до 50 см.

Примечание: перебирать мяч руками, не отпуская его далеко от себя.

«Мяч другу»

И.п.: сидя ноги врозь в паре с взрослым или другим ребёнком на расстоянии 1,5 м друг от друга. 1 - прокатить мяч, энергично оттолкнув его двумя руками одновременно; 2 – в и.п. (10-12 раз)

Усложнения:

- увеличить расстояние между детьми;
- предложить прокатывать мяч через воротца;
- выполнить упражнение в тройке;
- выполнить упражнение из и.п., сидя на пятках или стоя на коленях.

Примечание: отталкивать мяч ладонями.

«Догони мяч»

И.п.: стоя ноги врозь, мяч за головой в двух руках. 1 – энергично бросить мяч в прямом направлении; 2 – бегом догнать мяч; 3 - поймать мяч; 4 – в и.п. (6-8 раз)

Усложнения:

- выполнить упражнение из и.п., сидя ноги врозь, сидя на пятках, стоя на коленях;
- выполнять бросок от груди, снизу, стоя спиной к направлению броска;
- догонять мяч прыжками, заданным видом ходьбы или ползания.

Примечание: выполнять бросок по указанию педагога способом двумя руками снизу, двумя руками от груди или двумя руками из-за головы.

«Точно в цель»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, горизонтальная мишень (обруч/корзина) расположена на расстоянии 1,5 м от ребёнка. 1 – энергично бросить мяч в мишень; 2 – взять мяч; 3 – в и.п. (8-10 раз)

Усложнения:

- увеличивать расстояние до мишени до 3 м;
- выполнить упражнение из и.п., сидя ноги врозь или на пятках двумя руками из-за головы;
- выполнить упражнение из и.п., стоя на коленях двумя руками от груди.

Примечание: выполнять бросок по указанию педагога способом двумя руками снизу, двумя руками от груди или двумя руками из-за головы.

«Меткий стрелок»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, вертикальная мишень (обруч) расположена на расстоянии 1,5 м от ребёнка, центр мишени на уровне глаз

ребёнка. 1 – энергично бросить мяч в мишень; 2 – поймать мяч; 3- в и.п. (8-10 раз)

Усложнение: увеличивать расстояние до мишени до 3 м.

Примечание: выполнять бросок по указанию педагога способом двумя руками от груди или двумя руками из-за головы.

«Баскетбол»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, баскетбольный щит расположен на расстоянии 1,5 м от ребёнка. 1 – энергично бросить мяч в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, 2 – поймать мяч; 3 – в и.п. (10-12 раз)

Усложнение: увеличивать расстояние до корзины до 3 м.

Примечание: выполнять бросок по указанию педагога способом двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой.

«Играй, мяч не теряй»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди в руках перед собой. 1 – энергично подбросить мяч вверх, способом двумя руками от груди; 2 – поймать мяч; 3 – в и.п. (10-12 раз)

Усложнения: ловить мяч после хлопка в ладоши, после отскока мяча о пол.

Примечание: во время ловли мяча не поднимать руки вверх.

«Послушный мяч» («Дриблинг»)

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой, правая рука лежит на мяче. 1 – энергично ударить мяч о пол, сбоку от себя правой рукой; 2 – в и.п.; 3-4 тоже левой рукой. (4-6 раз)

Усложнения:

- увеличить число отбиваний до 10-12 раз подряд одной рукой;
- делать поворот вокруг себя;
- выполнять ведение мяча одной рукой, двумя руками поочередно.

Примечание: Руку держать напряжённой, ладонь плотно примыкает к мячу.

«Мой мяч»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой хватом с боков. 1 – энергично ударить мяч о пол, способом двумя руками от груди; 2 - поймать мяч, в и.п. (10-12 раз)

Усложнения:

- ловить мяч после хлопка в ладоши;
- сочетать отбивание мяча с прыжками на двух ногах на месте.

Примечание: во время ловли мяча не поднимать руки вверх.

«Жонглёр»

И.п.: стоя ноги на ширине стопы, мяч малого диаметра в правой руке. 1 – подбросить мяч вверх правой рукой; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – подбросить мяч вверх левой рукой; 2 – в и.п. (10-12 раз)

Усложнение: подбрасывать мяч одной рукой, ловить другой после хлопка в ладони.

«Котёнок и мяч»

И.п.: стоя с опорой на ладони и колени, мяч среднего диаметра на полу перед собой. 1 – толкнуть мяч в прямом направлении головой; 2 – догнать мяч, передвигаясь на четвереньках; 3 – встать выпрямиться, поднять мяч над головой. (2-3 раза)

Усложнения:

- прокатывать мяч, проползая под препятствия (высота 50 см);
- прокатывать набивной мяч (1 кг);
- выполнять ползание с опорой на локти и колени;
- прокатить мяч между предметами, поставленными в ряд (6 кубиков на расстоянии 60 см друг от друга).

Примечание: дистанция 4-5 м.

«Волейболисты»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках у груди; волейбольная сетка (шнур) натянута на высоте поднятой вверх руки ребёнка. 1 – бросить мяч через сетку; 2 – догнать мяч. (10-12 раз)

Усложнения:

- увеличить расстояние до сетки до 2,5-3 м;
- выполнять бросок двумя руками из-за головы;
- перебрасывать мяч в парах;
- догонять мяч выполняя упражнения в подлезании.

Примечание: дистанция до сетки 2 м.

«Футбол ногами»

И.п.: сидя, руки в упор за спину, мяч на полу возле носков ног. 1 – прокатить мяч под дугой (воротца), поставленной на расстоянии 1,5 м от ребёнка, ударяя по мячу стопой; 2 – догнать мяч, вернуться в и.п. (по 5-6 раз каждой ногой)

Усложнения:

- увеличить расстояние до ворот до 2,5 м;
- выполнять упражнение в парах или тройках;
- менять мяч на массажный или фитбол.

«Футболисты»

И.п.: стоя, мяч на полу перед собой. 1 – прокатить мяч в прямом направлении внутренней частью стопы; 2 – догнать мяч, вернуться в и.п. (по 5-6 раз каждой ногой)

Усложнения:

- прокатывать мяч, целясь в ворота на расстоянии 2-3 м от ребёнка;
- прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд 6 кегель на расстоянии 1 м друг от друга;
- прокатывать мяч стоя в парах или тройках, расстояние между детьми 2,5-3 м.

Примечание: дистанция 4-5 м

«Лови - бросай»

И.п.: стоя в паре с взрослым или ребёнком, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках внизу. 1 – первый бросает мяч, целясь точно в руки ловящему; 2 – второй ловит мяч; 3-4 – смена действий. (12-15 раз)

Усложнения:

- бросать мяч способом двумя руками от груди, двумя руками из-за головы;
- после броска мяча выполнить хлопок в ладони, присесть и встать, повернуться вокруг себя.

Примечание: дистанция 1,5-3 м

«Мяч с отскоком»

И.п.: стоя в паре с взрослым или ребёнком, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках у груди. 1 – первый бросает мяч, целясь в пол в центр между выполняющими упражнение; 2 – второй ловит мяч; 3-4 – смена действий. (12-15 раз)

Усложнение: бросать мяч способом двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.

Примечание: дистанция 2-3 м

«Белки - собачки»

И.п.: стоя в тройках, двое детей на расстоянии 2,5 м, водящий по центру между детьми. 1 – первый бросает мяч, целясь в руки ловящему; 2 – второй ловит мяч; 3 – водящий старается поймать мяч в полёте; 4 – игроки меняются местами, после того как водящий поймает мяч. (6-8 бросков каждым ребёнком)

Усложнение: увеличить расстояние до 3,5 м

«Массаж для ног»

И.п.: стоя ноги на ширине стопы, мяч на полу у носков ног. 1 – поставить правую ногу на мяч, 2 – прокатить мяч вперёд/назад, сохраняя осанку и устойчивое равновесие; 3 – выполнить упражнение левой ногой, 4 – в и.п. (5-6 раз)

Примечание: для выполнения упражнения рекомендуется использовать массажный мяч.

Скакалка

Упражнения со скакалкой предлагают детям, начиная со средней группы. Детям предлагают упражнения со скакалками различной длины и выполненными из разных видов материала (ПВХ, резина, текстиль).

«Ручеёк»

И.п.: стоя ноги на ширине стопы, скакалка на полу возле носков ног. 1 – согнуть ноги в коленях, отвести руки назад; 2 – оттолкнуться двумя ногами одновременно, совершая взмах руками вперёд; 3 – выполнить мягкое приземление на переднюю часть стопы; 4 – повернуться лицом к скакалке. (5-6 раз)

«Вперёд – назад»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, скакалка в прямых руках, заведена за спину. 1 – движением кистей перебросить скакалку вперёд над головой; 2 – в и.п., перебрасывая скакалку назад. (12-16 раз)

Усложнение: перебрасывание скакалки на счёт педагога.

Примечание: Контроль над тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в локтях, поднося кисти к плечам.

«Крутится скакалка»

И.п.: стоя, ноги вместе, скакалка, сложенная в два раза в одной руке за концы. 1 – вращать скакалку вперёд сбоку от себя; 2 – вращать скакалку назад. (по 8-10 вращений вперёд/назад)

Усложнения:

- вращение двух скакалок или коротких шнуров одновременно вперёд, назад и попеременно;
- вращать скакалку перед собой, над головой.

«Крути – шагай»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены; скакалка сложена пополам в одной руке за концы. 1 - наклониться вперёд; 2 – вращать скакалку, скользя ею по полу, поочередно перешагивая через неё; 3 – переложить скакалку в другую руку; 4 - повторить упражнение. (8-12 раз)

Усложнения: вращать скакалку на большей высоте, с большей скоростью.

«Перекааты»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, скакалка в опущенных руках за спиной. 1 – перебросить скакалку вперёд; 2 – встать на пятки, завести скакалку под носки; 3 – перекатиться на носки, выводя скакалку из-под стоп сзади, 4 – в и.п. (10-12 раз)

Усложнение: выполнять упражнение с большей скоростью.

«Прыжки через скакалку»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, скакалка в опущенных руках за спиной. 1 – перебросить скакалку вперёд; 2 – прыгнуть через скакалку толчком двумя ногами одновременно. (10-12 раз)

Усложнения: выполнять прыжки на одной ноге, попеременно, с разворотом стоп вправо-влево, ноги в стороны вместе.

Примечание: следить за степенью утомления ребёнка во время выполнения прыжков.

«Прыгай ловко»

И.п.: двое детей (ребёнок и взрослый) держат шнур за концы, ребёнок стоит боком к шнуру, ноги на ширине стопы, руки произвольно. 1 – держащие шнур выполняют вращение шнура по часовой стрелке; 2 – ребёнок выполняет прыжки через шнур боком. (по возможности)

Усложнения:

- выполнять прыжки через шнур попеременно, правым левым боком;
- выполнять прыжки вдвоём, втроём.

«Рыбалка»

И.п.: водящий ребёнок приседает, держа скакалку, Играющий располагается лицом к водящему на расстоянии чуть меньше, чем длина скакалки. 1 – водящий вращает скакалку вокруг себя, скользя свободным концом по полу; 2 – играющий перепрыгивает через скакалку толчком двумя ногами. (10-12 раз)

Усложнения:

- увеличить расстояние между полом и скакалкой до 10-15 см;
- увеличить число детей одновременно выполняющих упражнение.

«Придумай фигуру»

Развитие воображения, мелкой моторики рук.

И.п.: произвольное. Предложить ребёнку выложить из скакалки (шнура) фигуру на полу.

Примечание: фигура может быть задана определённой тематикой, либо выполняться по замыслу ребёнка.

Кегли, кубики

Кегли яркий, привлекающий внимание детей универсальный инвентарь, который можно использовать в работе с детьми любого возраста как в общеразвивающих упражнениях, так и в игровых упражнениях. Аналогично приведённым ниже упражнениям. можно выполнить упражнения с кубиками.

«Доползи до кегли»

И.п.: стоя напротив кегли. 1 – опуститься на ладони и колени, 2 – проползти до кегли, 3 – встать, 4 – выпрямиться, поднять кеглю вверх. (4 -6 раз)

Усложнения:

- выполнить ползание с опорой на ладони и стопы;
- переползть через препятствие;
- подлезть под дугу;
- выполнить упражнение с мешочком на спине.

«Проползи между кеглями»

И.п.: произвольное; кегли выставлены в ряд на расстоянии 70 см друг от друга. 1 – опуститься на ладони и колени; 2 – проползти между кеглями, не задевая их; 3 – встать; 4 – хлопнуть в ладони над головой. (4 -6 раз)

Усложнение:

- выполнить ползание с опорой на ладони и стопы;
- уменьшить расстояние между кеглями до 50 см.

«Раз, два, три к кегле беги»

И.п.: произвольное, кегли трех цветов расположены на расстоянии 6-8 м друг от друга. 1 – выполнять бег врассыпную в умеренном темпе; 2 – по сигналу педагога добежать до кегли названного цвета. (2-2,5 мин)

Усложнение: увеличить количество кеглей разного цвета до шести.

«Челночный бег с кеглями»

И.п.: стоя возле двух кеглей. 1 – по сигналу взять кеглю; 2 – добежать до обруча, поставить кеглю; 3 – вернуться к линии старта, взять вторую кеглю, 4 – добежать до обруча, поставить кеглю. (2-4 раза)

«Пройди - не задень»

И.п.: произвольное; кегли выставлены в ряд на расстоянии 70 см друг от друга. 1 – пройти между кеглями, не задевая их, 2 – выполнить прыжок, с хлопком над головой. (3-4 раза)

Усложнения:

- выполнить ходьбу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена;
- выполнить ходьбу с мешочком на голове;
- уменьшить расстояние между кеглями до 50 см;
- выполнить упражнение в беге, прыжках.

«Сбей кеглю»

И.п.: стоя на расстоянии 3 м от кегли, возле обруча с 4 мешочками с песком (150 г). 1 – по сигналу взять мешочек с песком, принять исходное положение для метания; 2 – выполнить метание одной рукой, стараясь сбить кеглю. (по 4 раза каждой рукой)

Усложнение: увеличить расстояние до 4-6 м.

Примечание: контроль над верным исходным положением и техникой выполнения метания со стороны взрослого.

«Поменяй местами»

И.п.: стоя возле кегли, вторая кегля на расстоянии 8 м. 1 – по сигналу взять кеглю; 2 – добежать до второй кегли, оставить первую; взять вторую кеглю; 3 – вернуться к линии старта, оставить вторую кеглю, 4 – добежать до первой кегли. (2-4 раза)

«По цветам»

И.п.: произвольное; 16 кегель парных цветов расставлены по всему залу. 1 – подбежать к любой кегле, взять её; 2 – перенести кеглю к парной по цвету; 3-16 – таким же способом объединить все кегли. (1-2 раза)

Усложнения:

- увеличить количество кеглей,
- использовать кегли большего размера и количества цветов.

Примечание: обращать внимание ребёнка на легкость в беге, ловкость при перемещении между кеглями.

«Перешагни через кубик»

И.п.: стоя, руки на пояс; кубики выставлены в ряд на расстоянии 70 см друг от друга. 1 – подойти к кубику; 2 – перешагнуть кубик правой ногой, высоко поднимая колено; 3 – приставить левую ногу, так же высоко поднимая колено, 4 – повторить упражнение. (2-3 раза)

Усложнения:

- выполнить упражнение правым (левым) боком;
- выполнить упражнение на гимнастической скамье.

Примечание: контролировать осанку ребёнка.

«Прыгни через кубик»

И.п.: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, стоя перед кубиком. 1 – выполнить полуприседание; 2 – выполнить энергичное отталкивание двумя ногами одновременно с взмахом руками; 3 – прыгнуть через кубик; 4 – приземлиться на переднюю часть стопы, руки вынести вперёд. (6-8 раз)

Усложнения:

- выполнить прыжки через шесть кубиков, поставленных в ряд на расстоянии 50-70 см друг от друга;

– выполнить прыжки боком.

Примечание: с целью избегания травм, в данном упражнении рекомендовано использовать мягкие кубики (модули) высотой 5-15 см.

«Между кубиками на одной ноге»

И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе; восемь кубиков расставлены в ряд на расстоянии 60-70 см друг от друга. 1 – выполнить прыжки между двумя кубиками на одной ноге; 2 – выполнить прыжки между двумя кубиками сменив опорную ногу. (2-3 раза)

Усложнение: прыгать от первого до последнего кубика на одной ноге, вернуться прыжками на другой ноге.

Примечание: обратить внимание ребёнка на положение маховой ноги, мягкое приземление.

«Построй башню»

И.п.: произвольное около 4-8 кубиков. 1 – взять кубик, добежать до обруча; 2 – поставить кубик в обруч; 3 – вернуться за вторым кубиком; 4 – перенести второй кубик к обручу, поставить его на первый кубик; 5-8 продолжить выполнение упражнения. (1-2 раза)

Усложнение: менять способ движения для каждого круга – бегом, поскаками, прыжками на двух ногах.

3. Методы формирования физической культуры детей дошкольного возраста

3.1. Общепедагогические методы применения физических упражнений

В ходе физического воспитания широко применяются общепедагогические методы: использование слова (словесные) и обеспечение наглядности (наглядные) [22].

Применение этих методов зависит от образовательных целей, содержания учебного материала, подготовки дошкольников и инструктора по физической культуре, возраста и особенностей личности ребенка, наличия материальной базы, возможностей ее использования.

Методы использования слова

Инструктор по физической культуре так реализует свою деятельность:

- ставит перед детьми задачи;
- управляет их двигательной деятельностью;
- обучает;
- оценивает результаты.

Дидактический рассказ

Изложение изучаемого материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее представление о физическом упражнении.

Если ребенку четырех–пяти лет при обучении прыжку в длину с места сказать: «Поставь ноги на ширине стопы, сделай полуприсед, отведи руки назад и вместе с махом руками прыгни вперед на полусогнутые ноги», то воспитанник может подумать, что это даже не к нему обращаются. Целесообразно отдельные фазы прыжка объединить общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту:

В лесу живут зайцы, и они вышли на край полянки... – дети встают в шеренгу;

Зайчикам страшно жить в лесу, где есть волки и лисы... – дети делают пружинящие движения ногами, приседая;

Увидел зайка лису, махнул лапками и прыгнул вперед в травку, присев, чтобы его не увидели... – дети прыгают вперед и приседают.

Таким образом отдельные действия-эпизоды последовательно разворачиваются по рассказу инструктора, и формируется первоначальный двигательный опыт выполнения прыжка с места.

Описание

Применяется при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда дошкольники могут использовать имеющиеся знания и двигательный опыт.

При обучении детей трех–четырех лет ходьбе по периметру зала необходимо предусмотреть четкое и выразительное описание зала (его величины, расположения в нем ориентиров). С помощью описания сообщается,

что надо делать (например: «Идем друг за другом, не перегоняя, обходя ориентиры»), но не указывается, почему надо так делать.

Объяснение

Изложение инструктором сложных вопросов (например, правил поведения в физкультурном зале) характеризуется логической последовательностью фактов и обобщений, причинно-следственных связей (почему то или иное поведение может привести к травме).

Метод применяется в целях ознакомления воспитанников с тем, что и как они должны делать при выполнении физического упражнения (например, если не отрывать пятки во время приседания, то не удастся сесть с прямой спиной). Широко используется терминология (легкоатлетическая, гимнастическая и др.), что делает объяснение более кратким. Для дошкольников оно должно быть образным, ярким и конкретным.

Беседа

Это форма вопросов и ответов, взаимного обмена информацией между инструктором и детьми. Занятия ни в коем случае не должны строиться в виде монолога — когда говорит только педагог. Необходимо спрашивать воспитанников, прислушиваться к их высказываниям. Без общения никогда не узнать истинных причин и мотивов занятий физкультурой.

Один из ярких случаев практики. Ребенок, пришедший в детский сад в старшую группу, отказывался ложиться на ковер для выполнения физических упражнений. Педагог решил, что это его прихоть или нежелание подчиняться. Однако взрослому хватило мудрости, прежде чем надавить на мальчика, спросить причину нежелания ложиться. Оказалось он считал, что ковер не очень чистый и не подходит для занятий. После беседы о том, как осуществляется уборка в зале, осмотра пылесоса, которым чистят ковер, проблема была снята, и ребенок вместе со всеми выполнял упражнения, лежа на ковре.

Разбор

После выполнения какого-либо физического упражнения инструктором по физической культуре проводится беседа с дошкольниками. Например, можно проанализировать прыжок в длину с места добровольно вызвавшегося ребенка старшего дошкольного возраста. Дети обсуждают прыжок под руководством педагога, который спрашивает о том, какие ошибки были допущены. Традиционно эти ошибки дошкольники хорошо подмечают и быстро перечисляют. Затруднения вызывает оценка правильно выполненного упражнения. В этом случае педагогу необходимо попросить назвать фазы прыжка и описать их выполнение.

Инструктирование

Точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого детям задания. Например: «Переносить лыжи нужно только носками вверх».

Комментарии и замечания

Инструктор в краткой форме оценивает качество выполнения физического упражнения (по ходу или после выполнения) и указывает на допущенные ошибки. Следует помнить, что дети живут настоящим моментом.

Если оставить замечания на окончание занятия, ребенок может и не вспомнить, о чем идет речь.

Распоряжения, команды, указания

Средства оперативного управления деятельностью, которые обязательно должны быть на занятиях.

Распоряжение – словесное указание инструктора по физической культуре, не имеющее определенной формы (стандартных словосочетаний), которое используется:

- для выполнения какого-либо физического упражнения («Повернитесь спиной к скамейкам», «Постройтесь вдоль ковра»);
- для подготовки мест занятий, инвентаря;
- для уборки зала и т.д.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Особая форма словесного воздействия на детей с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению (например: «Шагом марш!») или прекращению тех или иных действий («Стой!» – в случае развития опасной ситуации, которая может привести ребенка к травме).

Указания

Словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например: «Быстрее!», «Выше взмах!» и т.п.).

Методы обеспечения наглядности

Способствуют не только зрительному, но также слуховому и двигательному восприятию детьми выполняемых физических упражнений.

Метод непосредственной наглядности

Предназначен для создания у дошкольников правильного представления о технике выполнения физического упражнения. Непосредственный показ (демонстрация) движений педагогом или одним из детей должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения:

- оптимальное расстояние между детьми и тем, кто показывает упражнение;
- ориентация показывающего упражнение в пространстве (например, располагаясь к детям в профиль, легче показать технику поднимания ног из положения сидя);
- ориентация детей в пространстве (например, если дети по предложению педагога легли на спину, а им затем начали показывать упражнение, то толку от этого будет мало).

Методы опосредованной наглядности

Создают дополнительные возможности для восприятия физических упражнений с помощью предметного изображения (демонстрация наглядных пособий, видеофильмов, рисунки педагога, зарисовки, выполняемые детьми, использование муляжей – уменьшенных макетов человеческого тела и др.).

Видеофильмы

С их помощью можно познакомить детей с различными видами спорта.
Рисунки на бумаге

Являются оперативным методом демонстрации последовательности выполнения общеразвивающих упражнений по принципу «сверху вниз».

Зарисовки

Выполняются детьми, отображая графически основные мышечные группы человека.

Муляжи (макеты человеческого тела)

Позволяют преподавателю продемонстрировать особенности функциональных возможностей человека (работа сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Методы направленного прочувствования двигательного действия

Восприятие сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела ребенка. К ним относятся:

- фиксация положений тела ребенка и его частей в отдельные моменты выполнения физического упражнения (например, фиксация тела в исходном положении перед броском мяча на дальность);
- помощь педагога при выполнении детьми физического упражнения в замедленном темпе (например, удержание прямой спины при приседании).

Отметим, что в зависимости от того, как преподаватель использует общепедагогические методы, можно сделать выводы о его профессиональной подготовленности. Только оптимальное сочетание названных методов обеспечит успешное формирование физической культуры ребенка.

А.Г. Ермакова
инструктор по физической культуре
МДОУ детский сад № 97, г. Рыбинск
Ярославская область

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- добиваться от ребенка активного проявления интереса к занятиям физкультурой на уровне добровольного отклика;
- помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе анализа двигательных способностей человека.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование умений культурных способов движений с их точным воспроизведением.

Задача в познавательной области:

- обучать анализу выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип их организации.

Примеры физкультурных занятий по анализу двигательных способностей человека с использованием общепедагогических методов

Занятие 1. «Что я могу сделать своими частями тела?»

Подготовительная часть

Построение в шеренгу. Равнение.

Педагог: Здравствуйте ребята, отгадайте загадку: «Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, а на кочке дремучий лес?» (человек)

Педагог: Из каких частей тела состоит человек?

Ответы детей.

Педагог: Предлагаю вам поиграть. Я буду читать стихотворение, как только вы услышите части тела, вы их показываете.

Игра «Покажите где...»

Дети последовательно показывают все называемые в стихотворении части тела.

Есть на пальцах наших ногти.

На руках запястье, локти

Темя, шея, плечи, грудь.

И животик не забудь.

Бедра, пятки, двое стоп.

Голень и голеностоп.

Есть колени на ногах,

есть спина, она одна.

Есть у нас на голове.

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

и глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри.

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой.

Вот что знаем мы с тобой!

(О.И. Крупенчук)

Педагог: Молодцы, ребята! Как вы думаете, занятия физкультурой влияют на тело человека?

Ответы детей.

Педагог: Правильно, ребята, физкультура помогает сделать наши руки, ноги, туловище крепкими и сильными. Предлагаю вам выполнить разминку.

Построение в колонну по одному. *Выполнение различных видов ходьбы и бега* в колонне по одному:

Мы шагаем, мы шагаем, кверху руки поднимаем, – ходьба с подъемом рук
в стороны их разведем, вниз опустим и пойдем... вверх, в стороны, опусканием
вниз;

На носочках мы идем и тихонечко растем... – ходьба на носках, руки на
поясе;

Руки за голову сложим, ходьбу на пятках мы – ходьба на пятках, руки за
продолжим... головой;

Колени выше поднимаем и так идти мы – ходьба с высоким

продолжаем...

подниманием колен, руки на поясе;

А теперь бежим по кругу, улыбаемся друг другу.
Дышим носом, не спешим, на носочках мы бежим...

— обычный бег, бег на носках.

Основная часть

Перестроение в колонну по три.

Общеразвивающие упражнения

Педагог: Сейчас, мы выполним упражнения для укрепления отдельных частей нашего тела.

1. «Длинная шея» И.п.: основная стойка (о.с.). 1 – наклон головы в правую сторону; 2 – в и.п.; 3 – наклон головы в левую сторону; 4 – в и.п. (6-8 раз).

2. «Укрепляем плечи» И.п.: о.с. руки согнуты в локтевых суставах, кисти к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад (5-6 раз).

3. «Красивые руки» И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

4. «Здоровая спина» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз);

5. «Укрепляем туловище» И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 2 – в и.п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться пятки правой ноги; 4 – в и.п. (по 3 раза).

6. «Сильные ноги» И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – в и.п.; 5 – руки в стороны; 6 – поднять левую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 7 – опустить ногу, руки в стороны; 8 – в и.п. (6 раз).

7. «Тренируем стопы» И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – в и.п. (3 раза по 8 прыжков).

Основные виды движений

Педагог: Ребята, предлагаю вам выполнить следующее задание. Нужно перенести мешочки с одной стороны зала на другую без помощи рук, преодолев все препятствия:

1) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;

2) прыжки «змейкой» с мешочком, зажатым между колен;

3) ползание на четвереньках с мешочком на спине.

Педагог: Ребята, трудно ли было перенести мешочки без рук? Какие части тела вам помогали переносить мешочек?

Ответы детей.

Педагог: Все части тела очень важны для человека, без них человеку будет очень трудно. Предлагаю вам поиграть в игру «Японские салки».

Подвижная игра «Японские салки»

Водящий преследует остальных игроков; если он коснется кого-либо, тот начинает водить. Однако новому водящему труднее, так как он должен бежать, одной рукой постоянно держась за ту часть тела, которой коснулись, будь то рука, плечо, голова, поясница, колено, локоть. Таким образом, он должен догнать и осалить кого-либо. Только в этом случае, он освобождается.

Педагог: Ребята, как вы думаете, водящему было труднее или легче вас догонять, держась одной рукой за спину (плечо, голову и т.д.)?

Ответы детей.

Заключительная часть

Педагог: Давайте мы еще раз вспомним части тела человека и сыграем в игру «Нос, нос, рот».

Игра малой подвижности «Нос, нос, рот»

Игроки встают в круг, посередине водящий. Он говорит: нос, нос, нос, рот (плечи, колени и др.). При произношении первых трех слов он берется за нос, а при четвертом вместо рта дотрагивается до другой части тела. Дети должны делать все, как говорит, а не как делает водящий, и не дать себя сбить. Кто ошибется, выбывает из игры. Водящий может называть рога, хвост, тогда участники не должны дотрагиваться, так как эти части тела бывают у животных.

Анализ занятия

Педагог: Ребята, что нового сегодня вы узнали на занятии? Что мы можем делать при помощи наших частей тела? Что сегодня вам понравилось? Что было трудно, а что легко? О чем расскажите дома родителям?

Ответы детей.

Занятие 2. «Почему я могу двигаться?»

Цель: Дать представления о скелете и мышцах, с помощью которого движется тело человека. Закрепить знания детей о технике выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в прыжках в длину с места, в перебрасывании мяча способом от груди. Сформировать умение выявлять взаимосвязи между движениями. Научить оценивать прыжки сверстников на основе внешних критериев, предложенных педагогом.

Подготовительная часть

Построение в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята предлагаю, вам вспомнить из каких частей состоит наше тело. Мы поиграем «Назови и покажи»¹.

Быть у каждого должна очень умной... (голова)

Животик, спинка и грудь – их вместе... (туловищем) зовут.

Съел еду я всю и вот мой наполнился... (живот)

На прогулке не забудь закрывать от ветра... (грудь)

Чтоб ловить, бросать, трудиться, воды из кружечки напиться.... (Руки)

На руке сидят мальчики, очень дружные ... (пальчики)

Бегут по дорожке, резвые... (ножки)

¹ Быть у каждого должна очень умной голова [Электронный ресурс] // Pandia [сайт]. – 2009-2021 Pandia. – режим доступа: <https://pandia.ru/text/81/518/59467.php> (10.07.2021)

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе... (коленку)

Педагог: Какие части туловища вы ещё не называли? (плечи, шея, стопа и т.д.)

Педагог: Человек все время перемещается в пространстве. Что нам помогает ходить, бегать, прыгать?

Ответы детей.

Педагог: Человек передвигается при помощи скелета, состоящего из костей, и мышц, которые к ним крепятся. Давайте выполним ряд движений.

Выполнение ходьбы на носках, пятках, в полуприседе в чередовании с бегом.

Дети идут по кругу и берут резиновые ленты, затем перестраиваются в колонну по три.

Основная часть

Педагог: Наш скелет состоит из костей. Они наша опора, поддерживают тело в вертикальном положении. Также они защищают внутренние органы от повреждений. Мышцы прикрепляются к костям. Они могут растягиваться и сжиматься, как наши резиновые ленты. Предлагаю вам выполнить с ними упражнения.

Общеразвивающие упражнения с резиновой лентой

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны, пытаюсь растянуть лент; 3 – руки вверх; 4 – в и.п. (6-8 раз).

1. Педагог: Когда мы растягивали ленту, какими стали наши мышцы? (твёрдыми) Когда мы опустили руки вниз? (руки расслабились, мышцы стали мягкими)

2. И.п.: стоя прямо, ноги врозь, лента в руках перед грудью. 1 – поворот вправо, развести руки в стороны, ленту растянуть; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, развести руки в стороны, ленту растянуть; 4 – в и.п. (6-8 раз).

3. И.п.: о.с., резинка в опущенных руках. 1 – выполнить наклон, развести руки в стороны, растянуть ленту; 2 – перешагнуть правой ногой через ленту; 3-4 – в и.п.; 5-8 – то же левой ногой (по 6 раз).

4. И.п.: лежа на спине, руки с лентой вытянуть за головой. 1 – одновременно поднять правую ногу и руки с лентой вверх и развести слегка в стороны, 2 – в и.п.; 3-4 – тоже левой ногой (по 6 раз).

5. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, лента в опущенных руках. 1 – присесть, вытянуть руки вперед и слегка развести их в стороны, растягивая ленту; 2 – в и.п. (5 раз).

6. И.п. – о.с., лента на полу. Перепрыгивание через ленту вперед-назад в чередовании с ходьбой.

Педагог: Ребята, благодаря тому, что наши мышцы как резиновая лента растягивались и сжимались, двигались и наши кости.

Основные виды движений

Перестроение в две шеренги напротив друг к друга.

Педагог: Сейчас будем выполнять прыжки в длину с места. Но сначала посмотрите на рогатку. Если растянуть ее, то предмет полетит дальше. Так же и мышцы: чтобы далеко прыгнуть, нужно сначала их растянуть.

Показ педагога прыжка в длину с места толчком двумя ногами (встать на носочки и поднять руки вверх).

Педагог: Посмотрите на пружинку. Если ее сдвинуть, то она летит сильнее. Поэтому, когда стоишь на прямых ногах, далеко не прыгнешь. Давайте попробуем.

Выполнение детьми прыжка в длину с места

Дети фронтально выполняют прыжки в длину с места. При выполнении прыжков первой шеренгой, вторая следит за правильностью выполнения, затем наоборот.

Педагог: Следующие упражнение перебрасывание мяча способом от груди в парах. Какие мышцы мы будем укреплять, выполняя это упражнение? Вспоминайте действие пружинки.

Перебрасывание мяча способом от груди в парах

Первая шеренга берет мячи и встает напротив своей пары.

Педагог: Наши кости очень прочные, но при резком ударе, неудачном прыжке, падении они могут сломаться. Поэтому следует соблюдать осторожность в подвижных играх и не наталкиваться во время бега.

Подвижная игра «Замри»

Перед началом игры дети выбирают водящего. По команде дети начинают двигаться, бегать, подпрыгивать или изображать что-либо. Водящий дает команду «Замри!». Все игроки должны остановиться и замереть в той позе, в которой их застала команда. Тот, кто не справился с задачей и продолжил движение, становится новым водящим или выбывает до начала следующей игры.

Заключительная часть

Педагог: Ребята, как вы думаете, мышцы работали, когда вы останавливались?

Ответы детей.

Педагог: Действительно, мышцы продолжали трудиться, даже тогда, когда вы замирали. Они помогали удерживать ваше тело. Наши мышцы сегодня потрудились, были напряжены. Я предлагаю вам отдохнуть и выполнить поглаживание наших частей тела.

Поглаживание «Частей тела»

Мы сейчас немножко разотрем ладошки.

Шею мы погладим, по бокам и сзади.

И по стрелке часовой погладим мы животик свой.

Руки тоже мы погладим, чтоб от пальцев до плечей
руки стали горячеей.

Наконец погладим ножки, чтоб быстро бегать по дорожке.

Анализ занятия

Построение в шеренгу, подведение итогов.

Педагог: Ребята, что помогает нам двигаться? Для того чтобы быстро бегать, высоко прыгать какие должны быть мышцы? (сильные). Что помогает нам их укреплять? (занятия физкультурой).

Занятие 3. «С чего начинается движение?»

Подготовительная часть

Построение в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята, посмотрите, внимательно на картинку (изображение мальчика, в исходном положении стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища). Что делает мальчик? Предлагаю вам встать красиво, как мальчик на картинке, голову и спину держим прямо.

Педагог: На следующей картинке, что изменилось? (изображение мальчика, в исходном положении сидя, ноги вместе) Совершенно верно, мальчик сел на пол, он изменил свое положение тела.

Педагог: Ребята, посмотрите внимательно, на другие две картинки (на одной изображен мальчик, у которого ноги вместе, руки на поясе; на другой картинке у мальчика ноги врозь, руки вдоль туловища). Чем они отличаются друг от друга? Мальчик поменял положение своего тела? (нет, он стоит) Что же тогда изменилось?

Ответы детей.

Педагог: Правильно, мальчик поменял положение своих рук и ног. Положение может менять не только наше тело, но еще руки и ноги. Предлагаю вам выполнить ходьбу, ползание и бег из разных исходных положений.

Перестроение в колонну по одному.

Обычная ходьба, ходьба в приседе и полуприседе, ползание сидя на полу, отталкиваясь ногами («гусеницы»), ходьба на носках, бег.

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Педагог: Менялось ли наша поза тела во время ходьбы?

Ответы детей.

Педагог: Ребята, теперь вы знаете, что такое поза. Это положение в пространстве частей нашего тела относительно друг друга. Теперь запомним понятие «исходное положение». Это положение туловища, рук, ног, из которого начинается выполнение упражнения. Сейчас мы будем выполнять одно и то же упражнение из разных исходных положений.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п.: основная стойка (о.с.), руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – то же назад (3 раза).

2. И.п.: сидя ноги врозь. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – то же назад (3 раза).

3. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, отвести левую руку в сторону; 24 – в и.п. (3 раза);

4. И.п.: стоя на коленях. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, отвести левую руку в сторону; 24 – в и.п. (3 раза).

5. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – в и.п. (3 раза).

6. И.п.: о.с. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – в и.п. (3 раза)

7. И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 – поднять правую ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – в и.п.; 3 – поднять левую ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 4 – в и.п. (3 раза каждой ногой).

8. И.п.: стоя, руки за головой. 1 – поднять правую ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – в и.п.; 3 – поднять левую ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 4 – в и.п. (3 раза каждой ногой).

9. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1-8. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной в чередовании с ходьбой (2 раза).

10. И.п.: сидя на корточках 1-8. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (1 раз).

Педагог: Одно и то же упражнение можно выполнить из разных исходных положений. Труднее или легче было выполнять упражнения, когда мы меняли исходное положение?

Ответы детей.

Основные виды движений

Дети идут по кругу и берут мешочек для метания.

Педагог: Дети, сегодня мы будем выполнять метание правой и левой рукой из-за спины через плечо. Давайте вспомним исходное положение. Если мы бросаем мешочек правой рукой, то правую ногу отставляем назад, а если левой рукой, то левую ногу ставим назад. Для того чтобы дальше метнуть, необходимо слегка отклониться назад и сильно замахнуться.

Метание вдаль правой и левой рукой (выполняется поочередно 2 шеренгами).

Пока первая шеренга выполняет, вторая внимательно смотрит, все ли ребята правильно приняли исходное положение и выполнение метания.

Педагог: Ребята, во время выполнения прыжков, не забывайте, резко оттолкнуться обеими ногами, а затем прыгнуть на полусогнутые ноги. При ползании скамейку держите руками с боков, а ноги вместе. Сначала вытяните прямые руки вперед, затем подтянитесь и согните руки в локтях.

Ползание по гимнастической скамейке на животе с помощью хвата рук с боков.

Прыжки из обруча в обруч (обручи в шахматном порядке).

Ползание по скамейке и прыжки выполняется поточным способом.

Педагог: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданиями. Предлагаю вам поиграть.

Подвижная игра «Огонь, вода, воздух, земля»

Дети бегают врассыпную по залу. По команде «огонь» встают на колени, дополнительно опираясь кистями рук на пол. На сигнал «вода» - положение лежа на животе, ноги вместе, а руки вытянуть вперед. На сигнал «земля» - положение основной стойки: ноги вместе, носки слегка разведены, руки внизу, голову держать прямо. На сигнал «воздух» - положение стойки на коленях, руки в стороны, как «самолет».

Заключительная часть

Педагог: Ребята, какие исходные положения рук вы знаете?

Ответы детей (в стороны, за голову, к плечам и т.д.)

Предлагаю немного отдохнуть и поиграть в игру на внимание. Мы будем менять исходное положение рук. Если кто-то ошибется, выходит из игры.

Подвижная игра малой подвижности «Три, тринадцать, тридцать».

Дети выбирают водящего, затем встают в круг и размыкаются на вытянутые руки. Водящий в середине круга. Если водящий скажет «три», все играющие ставят руки в стороны, если он скажет «тринадцать», все поднимают руки вверх, если он скажет тридцать – все ставят руки на пояс. Водящий быстро называет то одно, то другое число. Игрок, допустивший ошибку, садится на пол.

Анализ занятия

Педагог: Ребята, с чего начинается движение? Что такое исходное положение? Из каких исходных положений мы с вами выполняли упражнения?

Занятие 4. «В каком направлении я могу двигаться?»

Подготовительная часть

Построение в шеренгу.

Педагог: Ребята, сегодня мы будем двигаться в различных направлениях. Чтобы мы не заблудились, используем схемы-подсказки (рис. 3). Интересно, что означает первая из них?



Рис. 3. Круговое движение

Ответы детей.

Педагог: Правильно, ребята, нам надо идти по кругу.

Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.

Педагог: Ребята, пока мы с вами выполняли ходьбу по кругу, поменялась схема (рис. 4), значит нам надо изменить направление.

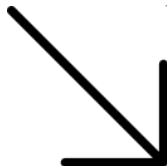


Рис. 4. Движение по диагонали

Бег по диагонали за направляющим.

Основная часть

Педагог: Посмотрите на новые стрелочки (рис. 5). Что они означают? В какую сторону они показывают направление?

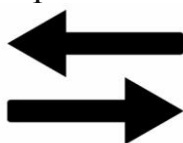


Рис. 5. Движение вправо/влево

Ощеразвивающие упражнения «Вправо-влево»²

*Чтобы стать еще умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Вправо, влево головою!
Покрутили мы с тобою
Разминаем наши плечи
Руки двигаем навстречу
Вверх летит одна рука
А другая вниз пока!*

*Мы не будем торопиться,
Разминая поясницу.
Вправо, влево повернись.
На соседа оглянись.*

*Буквой «Л» расставим ноги
Точно в танце руки в боки!
Наклонились влево, вправо
Получается на славу!*

*Приседания у нас
Приседаем 10 раз!
Будем 10 раз считать!
Ноги надо нам размять!
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте
Выше, веселей, вот так
Переходим все на шаг!
Руки в стороны, вперед,
Вверх, глубокий сделай вдох.
А теперь их опустили
И всем улыбки подарили!*

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – поворот головы влево (3-4 раза в каждую сторону).

И.п. ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу вдоль туловища. 1-2 – рывки руками; 3-4 – смена положения рук (6-8 раз).

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – в и.п.; 3 – поворот туловища влево, руки в стороны; 4 – в и.п. (6 раз).

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вправо, правой рукой тянемся до пятки правой ноги; 2 – в и.п.; 3 – наклон туловища влево, левой рукой тянемся до пятки левой ноги; 4 – в и.п. (6 раз)

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – в и.п. (6-7раз)

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-8 – прыжки на двух ногах; 9-16 – ходьба на месте (2 раза).

И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2 – вперед, 3 – вверх, встать на носки, 4 – опустить руки через стороны, опуститься на пятки.

Педагог: Ребята, на схеме три извилистых стрелочки (рис. 6). Как вы думаете, что нам предстоит сделать дальше?

Ответы детей.

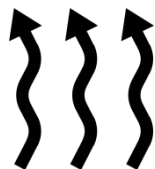


Рис. 6. Извилистое движение

Основные виды движений

Педагог: Предлагаю вам разделиться на три группы. Первая группа будет выполнять бег «змейкой», вторая – прыгать по дорожке из следов, а третья проходить сквозь обручи правым и левым боком. По моему сигналу вы поменяетесь местами. Каждая группа должна пройти все три дорожки.

1) бег «змейкой», огибая конусы;

² Картотека физминуток на уроках в начальных классах [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-fizminutok-na-urokah-v-nachalnih-klassah-3647268.html> (10.07.2021)

- 2) прыжки в разных направлениях по дорожке со следами;
- 3) подлезание в обруч правым и левым боком.

Педагог: Ребята, посмотрите какой запутанный лабиринт, на этой схеме очень много стрелочек в разных направлениях (рис. 7). Куда показывают эти стрелочки? (вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали).

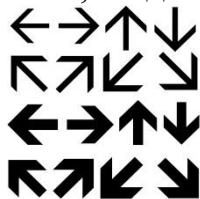


Рис. 7. Хаотичное движение

Педагог: Поиграем, бегая в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Дети встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. По сигналу: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Во время игры педагог прячет в разных местах схемы с изображением физических упражнений.

Заключительная часть

Педагог: Ребята, появился новый знак, который обозначает «Внимание» (рис. 8). Нам надо сосредоточиться и найти изображения упражнений, которые мы сегодня выполняли.



Рис. 8. Знак «Внимание»

Игра малой подвижности «Найди упражнения»

В зале заранее спрятаны изображения физических упражнений (приседание, наклоны, повороты, махи ногами, прыжки, метание и др). Дети спокойно расходятся по залу и ищут их. Затем встают в круг.

Педагог: Молодцы, ребята, вы нашли все упражнения и мы сейчас их выполним.

Педагог показывает картинки, не называя упражнения, дети выполняют их.

Анализ занятия

Педагог: В каких направлениях мы двигались? Это не мешало нам выполнить упражнения?

3.2. Специфические методы применения физических упражнений

В ходе занятий физической культурой применяются специфические методы, связанные с обучением детей технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств [30]:

- методы строго регламентированного упражнения (физические упражнения в условиях строго заданной формы и с точно обусловленной нагрузкой);
- игровой метод (физические упражнения в условиях подвижной игры);
- соревновательный метод (физические упражнения в условиях соперничества).

Основным методическим направлением в процессе занятий физической культурой является строгая регламентация упражнений. Сущность **методов строго регламентированного упражнения** заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой [1].

Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

1. Выполнять физическое упражнение в строго заданной последовательности с соблюдением исходных положений.

2. Регулировать нагрузку

2.1. По характеру:

- стандартная (выполнение освоенного физического упражнения);
- специфическая (выполнение нового физического упражнения);
- локальная (поднять мяч одной рукой);
- частная (приседание);
- глобальная (беговые упражнения).

2.2. По величине:

- малая (игра «Найти спрятанный предмет»);
- средняя (игра «Прятки»);
- значительная (игра «Догонялки»).

2.3. По направленности:

- развивающую отдельные двигательные способности (например, скоростные, силовые, активную гибкость);
- анаэробную (выполнение физического упражнения менее 5 минут) или аэробную (выполнение физического упражнения более 5 минут).

2.4. По координационной сложности:

- при выполнении простых (прыжок в длину с места) или сложных (прыжок в длину с разбега) упражнений;
- при выполнении упражнений в стереотипных (в знакомом помещении) или вариативных (на улице, в незнакомом помещении) условиях.

2.5. По интервалу отдыха между физическими упражнениями:

- с минимакс-интервалом между упражнениями (его фазами), что обуславливает повышение оперативной работоспособности при выполнении

следующего упражнения (очередной рабочей фазы), появляется эффект вработывания (например, переход от подготовительной части занятия к выполнению общеразвивающих упражнений);

- с напряженным интервалом: очередное упражнение (фаза) начинается в условиях недовосстановления, в зоне повышенных функциональных сдвигов (например, смешанное передвижение (бег и ходьба) для воспитания общей (аэробной) выносливости ребенка);

- с ординарным (полным) интервалом: его продолжительность соразмерна с восстановлением работоспособности до состояния, которое было до выполнения упражнения, что дает возможность ребенку повторить работу без дополнительного напряжения (например, лазание по шведской стенке).

3. Использовать физические упражнения для любого возраста (для детей 3-4 лет общеразвивающие упражнения повторяются 3-4 раза, для дошкольников 6-8 лет – до 8-10 раз).

4. Осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- различные виды ходьбы и бега (подготовительная часть);
- общеразвивающие упражнения, основные виды движения, подвижная игра (основная часть);
- различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, подвижная игра малой интенсивности (заключительная часть).

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1. Методы обучения двигательным действиям

1.1. *Метод целостно-конструктивного упражнения*, когда техника физического упражнения осваивается в целостной структуре без деления на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения).

1.2. *Расчлененно-конструктивный метод* применяется на начальных этапах обучения и предусматривает деление физического упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое (например, прыжок в длину с разбега). Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. Например, дети после разбега отталкиваются не одной, а двумя ногами (как при прыжке с места).

2. *Методы воспитания физических качеств* представляют собой различные комбинации параметров нагрузки, направленные на адаптационные перестройки в организме ребенка (рис. 9).



Рис. 9. Сущность методов воспитания физических качеств

2.1. Методы стандартного упражнения отличает применение одного и того же физического упражнения.

- метод стандартно-непрерывного упражнения – непрерывная неизменная мышечная деятельность умеренной интенсивности (выполнение циклических упражнений: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде);

- метод стандартно-интервального упражнения – повторение упражнения с одной нагрузкой с одинаковыми или различными интервалами отдыха (например, метание мяча в баскетбольное кольцо поточным способом).

2.2. Методы переменного упражнения отличает применение упражнения:

- с прогрессирующей нагрузкой для повышения функциональных возможностей организма;

- с убывающей интенсивностью нагрузки для достижения больших объемов нагрузки, что важно при воспитании общей выносливости;

- с варьирующей нагрузкой для наиболее успешных и своевременных адаптационных перестроек в организме ребенка.

Метод переменного-непрерывного упражнения характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью:

- переменное упражнение в циклических передвижениях (например, бег с изменением темпа передвижения);

- переменное поточное упражнение (например, непрерывное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, различных по интенсивности нагрузок).

Метод переменного-интервального упражнения характеризуется выполнением различных физических упражнений с интервалами отдыха между ними:

- прогрессирующее упражнение (например, последовательное пробегание 30+40+50+60 м с полными интервалами отдыха между отрезками);

- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, выполнение в основной части занятия 2-3 основных видов движений);

- нисходящее упражнение (например, уменьшение времени повторения подвижной игры с напряженными интервалами отдыха между ними).

2.3. Круговой метод – последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные

мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы для гармоничного воспитания всех физических качеств. Для каждого упражнения определяется место («станция»). На каждой из них ребенок выполняет одно упражнение (например, отбивание мяча от пола, ходьба по канату приставным шагом, подлезание под дугу, прыжки и др.) и проходит круг (1-3 раза).

Игровой метод

Применение физических упражнений основывается на содержании, условиях и правилах подвижной игры. Игровой метод обеспечивает достижение целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования:

- всестороннее, комплексное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков (в процессе игры проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии);
- развитие способности контролировать движения и управлять ими (саморегуляция);
- проявление ребенком инициативы и самостоятельности;
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (способность выбирать участников по совместной деятельности, умение с ними договариваться);
- развитие воображения;
- развитие способности различать условную и реальную ситуации, подчиняться социальным правилам и нормам.

Игровой метод, являясь ведущим для дошкольного возраста, обладает недостатками:

- его нельзя использовать при разучивании новых движений, так как может сформироваться неправильная техника (движения-штампы), что крайне трудно переучивается;
- нелегко дозировать индивидуальные нагрузки на организм.

Соревновательный метод

Применение физических упражнений в условиях соперничества (эстафеты). Обязательное условие – подготовленность детей к выполнению упражнений (высокая степень освоенности двигательных действий). Метод незаменим для диагностики и оценки качества физической подготовленности дошкольников (например, физкультурное мероприятие «Веселые страты»).

Позволяет детям проявлять:

- физические усилия, что влияет на развитие их физических качеств;
- самостоятельность, сознательную дисциплинированность, целеустремленность (чувство веры в себя);
- взаимопомощь и сотрудничество (учет интересов и чувств других, сопереживание неудачам и радость от успехов сверстников, умение разрешать конфликты).

Отметим, что ни одним из методов нельзя ограничиваться как наилучшим при использовании физических упражнений. Только оптимальное сочетание

этих методов может обеспечить успешное формирование физической культуры ребенка.

3.3. Примеры туристических мероприятий с использованием специфических методов физической культуры

*Т.Ю. Доколько,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Переславль-Залесский,
Ярославская область*

Туристическая прогулка «Юные туристы» с детьми старшего дошкольного возраста

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- способствовать формированию умения принимать на себя ответственность за свое поведение во время проведения массовых физкультурных мероприятий;
- способствовать получению дошкольниками удовлетворения от занятий физическими упражнениями, выраженном в физическом и психологическом комфорте во время их выполнения.

Задачи в психомоторной области:

- способствовать формированию пространственного поля, умению ребенка приспосабливать движения к окружающему пространству;
- упражнять в выполнении сложно координационных физических упражнений (прыжки, эстафетный бег, ходьба по узкой поверхности).

Задача в познавательной области:

- способствовать обогащению знаний детей в области физической культуры, запоминанию и воспроизведению изученного материала на физкультурных занятиях;
- упражнять в умении комбинировать действия для саморегуляции собственного поведения.

Мероприятие проводится на территории детского сада или в парковой зоне. Предварительно инструктор расставляет на маршруте атрибуты и необходимый инвентарь.

Игровая мотивация

В гости к ребятам приходит турист с рюкзаком (педагог).

Турист: Здравствуйте, ребята! Я турист и хочу пригласить вас в поход на лесную поляну. Однако вначале необходимо проверить ваши знания. Отгадайте загадки³:

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.

³ Загадки о походе [Электронный ресурс] // Маленький человечек [сайт]. – 2015. – режим доступа: <http://www.littlehuman.ru/699> (09.07.2021)

Коль в поход идёшь со мной,
Я повисну за спиной. (рюкзак)
В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут. (палатка)
На ладонь он ляжет весь.
Не часы – а стрелка есть.
Он в дороге пригодится,
С ним нигде не заблудиться. (компас)
Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен,
Можно в нём уху варить,
Чай душистый кипятить. (котелок)

Турист: Дети, а вам знакомы правила туриста?

Ответы детей:

- в походе обязательно нужно оказывать помощь всем, кто в ней нуждается;
- в походе вся команда должна быть дружной, друг к другу быть взаимно вежливыми;
- бережно относиться к природе;
- в походе все обязаны выполнять задания проводника.

Турист: Молодцы, ребята, вижу знания о походе у вас есть. Тогда отправляемся в путь. Дорога у нас будет дальняя. Давайте вспомним, что в пути мы идём вместе друг за другом, незнакомые ягоды и грибы не собираем, зря растения не рвём. Предлагаю взять с собой смелость, ловкость, смекалку, дружбу и хорошее настроение.

Движение по маршруту друг за другом по узкой тропе в смешанном лесу.

Речёвка туриста⁴:

Не сидится нам на месте —
Мир ужасно интересен!
Это чьи идут ребята?
Мы ребята из детсада!
Вот собрались мы в поход.
Что же впереди нас ждет?
Чтобы не попасть впросак,
Мы возьмем с собой... (рюкзак)
Здесь крутые берега,
А внизу течет... (река)
Кажется, что до небес
Вырос этот старый... (лес)
Здесь распахана земля —
Значит, это что?.. (поля)
На привале отдохнем,
Дружно разведем... (костер)
Видно всем издали:
Небо достает... (гора)
Постарайтесь не шуметь!
Здесь малину ест... (медведь)

⁴ Кричалки для туристов [Электронный ресурс] // Спортивные кричалки [сайт]. — режим доступа: <https://sportkrichalki.ru/krichalki-dlya-turistov/> (09.07.2021)

Туда идти нам неохота:
Там трясина, там... (болото)
Здесь притоптаны травинки —
Знать, идем мы по... (тропинке)
И дорогою прямой
Возвращаемся... (домой)

Турист: Ребята, посмотрите, на дороге появилось препятствие (мягкий модуль «бревно» на двух мягких подставках, замаскированное под упавшее дерево).

Турист: Как мы можем преодолеть «упавшее дерево»?

Ответы детей.

Игровое упражнение «Преодолей препятствие»

Дети преодолевают препятствие, осторожно перешагивая через него.

Дети двигаются дальше по тропинке за туристом с речёвкой⁵:

Отправляемся в поход, что отряд с собой возьмет?

Котелок и ложку, кружку и картошку!

Сварим суп, согреем чай, эй, ребята, не скучай!

Игровое упражнение «Болото»

Турист: Дети, впереди болото. Как мы его будем переходить?

Ответы детей:

- перепрыгивать или перешагивать с кочки на кочку;
- заболоченные участки преодолевать по тропам – гатям;
- для страховки желательно использовать шест

Дети перешагивают болото «с кочки на кочку» (модульные коврики зелёного цвета или плоские обручи диаметром 40-50 см).

Турист: Мы дошли до лесной поляны. Посмотрите, сколько здесь знакомых деревьев!

Игровое упражнение «Найди дерево»

Дети делятся на 3-4 команды. Каждой команде даётся набор пазлов. По сигналу дети собирают картинки и находят дерево. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Турист: Друзья, предлагаю вам закрыть глаза и послушать звуки природы.

Игровое упражнение «Звуки природы».

Необходимо определить на слух знакомые звуки (пение птиц, шелест листьев, треск веток, жужжание насекомых).

Турист: Ребята, в походе может случиться непредвиденная ситуация. Например, один из туристов случайно заблудился в лесу. Как вы думаете, как надо вести себя в таком случае?

Ответы детей:

- остановиться и прислушаться, не слышно ли крика, лая собак, шума машин;
- если есть возможность, влезть на дерево, чтобы осмотреть окрестности,

⁵ Речевки для похода детям [Электронный ресурс] // GAMEJULIA: все для развития детей[сайт]. – 2012-2021. – режим доступа: <https://gamejulia.ru/rechevki-dlya-pohoda-detyam.html> (09.07.2021)

- не паниковать, подавать звуковые сигналы палками о деревья, звук от них далеко расходится по лесу;
- брать в лес с собой свисток, свистеть проще, чем кричать;
- оставлять по дороге метки (стрелки), выложенные из камней, надломленных веток, кусков ткани;
- ночью не передвигаться, иначе можно получить травму, оступившись или провалившись в воду;
- место для ночлега лучше выбрать на холме, где сухо, набрать травы и еловых веток, на них можно сидеть и лежать;
- помнить, что потерявшегося будут искать, пока не найдут.

Турист: Давайте представим, что вы потерялись. Покажите свои действия.

Дети имитируют свои действия в случае потери в лесу.

Турист: Молодцы! Самое главное в походе – быть внимательным, не отвлекаться и не отставать от группы, и тогда точно не потеряешься! Посмотрите друг на друга, проверьте, все на месте?

Дети осматриваются, проверяя друг друга.

Турист объявляет привал.

Дети вместе с туристом устанавливают палатку.

Турист: Наступило время проверить вашу ловкость, быстроту и смекалку.

Туристические состязания «Юные туристы»

Дети делятся на две команды («Крепыши» и «Смельчаки»).

1. Эстафета «Собери рюкзак»

Одеть рюкзак и добежать до предметов (ложка, компас, вода, кружка, печенье, фонарик, верёвки, аптечка, мяч, барабан, кастрюля, котелок, спички, консервы, тарелка). Положить в рюкзак только один предмет, одеть рюкзак, добежать до команды и передать рюкзак следующему игроку.

Турист: Дети, с помощью чего в походе можно приготовить пищу?

Ответы детей.

Турист: Какие виды костров вы знаете?

Ответы детей.

Я предлагаю каждой команде собрать свой «костёр».

Команды получают изображения костра («колодец», «звёздный»), который нужно собрать.

2. Эстафета «Собери костёр»

У каждой команды одинаковое количество поленьев. Участники берут по одному полену, добегают до ориентира и выкладывают поленья, бегом возвращаются в свою команду, передав эстафету следующему участнику.

3. «Полоса препятствий»

Команды проходят полосу препятствий, крепко держась за руки:

- «змеяка» - прохождение между конусами;
- «паутина» - лавирование между нитями так, чтобы не зацепиться;
- «болото» - балансирование на узкой доске;
- «тоннель» - пролезание в обруч друг за другом.

Турист: Ребята, в походе на привале мы часто оставляем за собой мусор, забывая о правиле бережно относиться к природе. Прежде, чем мы отправимся в обратный путь, давайте соберём весь мусор.

Имитирование сбора мусора «Помощники леса»

Дети собирают «мусор» (пластиковые бутылки, бумага, фантики) в специальные мешки.

Турист: Друзья, вы показали сегодня свои походные знания и умения. Проявили себя как настоящие друзья и помощники леса. Вы настоящие туристы.

Посвящение в «Юные туристы» (вручение значков «Юный турист»).

Возвращение в детский сад.

*О.П. Козлова,
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад «Родничок» г.о. Переславль-Залесский,
Ярославская область*

Занятие «Туристическая тропа» для детей старшего дошкольного возраста

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- привлечь, удержать и направить внимание ребенка, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности здорового образа жизни;
- помогать ребенку принять на себя ответственность за свое поведение, выбирать участников по совместной деятельности, активно взаимодействовать с ними при обсуждении выполняемых движений.

Задача в психомоторной области:

- развитие предметных действий ребенка с целью изменить окружающую действительность.

Задача в познавательной области:

- развивать способность понимать смысл изучаемого посредством преобразования словесных инструкций в конкретные физические упражнения

Подготовительная часть

Дети входят в зал под музыку. Построение. Приветствие.

Педагог: Здравствуйте ребята. Сегодня у нас необычный День туриста. А вы знаете кто такие туристы, и какими они должны быть?

Ответы детей (сильными, выносливыми, не бояться трудностей, многое уметь).

Педагог: Сегодня мы отправимся в путешествие по туристической тропе. Вы готовы?

Ответы детей

Педагог:

Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас ведут вперед дороги
Наш девиз «Всегда вперед»!

Выполнение различных видов ходьбы в чередовании с бегом:

- ходьба в колонне по одному;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки за головой;
- ходьба с высоким подниманием колен;
- ходьба змейкой между предметами;
- бег змейкой между предметами;
- бег по кругу;
- ходьба в колонне по одному.

Педагог: Мы прибыли к водоему, переберемся через него под водой?

Упражнение на восстановление дыхания «Водолазы»

Педагог: Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

Основная часть

Педагог: что бы продолжить наш путь, необходимо размяться.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

1. И.п.: ноги вместе, руки с палкой внизу. 1 – руки с палкой вперёд; 2 – руки с палкой вверх, 3 – руки с палкой вперёд, 4-и. п.

2. И.п.: ноги вместе, руки с палкой внизу. 1-2 – ногу назад на носок, руки с палкой вперёд и вверх, прогнуться; 3-4 – в и.п.

3. И.п.: сидя по-турецки, руки с палкой внизу. 1-2 – руки с палкой вверх, наклон туловища влево; 7-8 – в и.п.

4. И.п.: сидя на пятках, руки с палкой внизу. 1-2 – встать на колени, руки с палкой вперёд, поворот вправо; 3-4 – в и.п.; 5-6 – встать на колени, руки с палкой вперёд, поворот влево; 7-8 – в и. п.

5. И.п.: лёжа на спине, руки с палкой вытянуты вверх за головой. 1 – поднять руки с палкой вверх; 2-3 – поднять прямую правую ногу и носком ноги коснуться палки; 4 – опустить ногу; 5-6 – поднять левую ногу носком ноги коснуться палки; 7 – в и.п.

6. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вправо; 5-8 – прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением влево; 9-12 – ходьба на месте.

Педагог: Что-то стало прохладно, давайте согреем руки и восстановим дыхание.

Упражнение на восстановления дыхания «Ветерок»

Дети делают глубокий вдох и на выдохе дуют на ладошки.

Педагог: Молодцы, ребята, теперь можно продолжить наш путь. Впереди узкая тропинка и надо перестроиться в одну колонну.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу, по ходу движения сдать мячи.

Основные виды движений

Педагог: Тропинка осталась позади теперь можно отправляться дальше. Посмотрите на нашем пути препятствие.

Прохождение полосы препятствий

Педагог: Мы с вами пройдем по мостику, перепрыгнем с кочки на кочку, преодолеем холм, пройдем по ребристому мостику, пройдем через болото. Нам необходимо разделиться на две команды, тот, кто справится с препятствиями должен будет дотянуться до колокольчика и позвонить в него.

Дети делятся на две команды, рассчитавшись на «Первый, второй».
Задание выполняется поточным способом 3 раза.

<i>Ты по мостику иди,</i>	–	ходьба по скамейке с мешочком на голове, при
<i>Руки в стороны держи</i>		движении руки в стороны, в конце скамейки
		спокойно спуститься;
<i>Вот болото на пути!</i>	–	ходьба по массажным полусферам;
<i>Надо нам его пройти</i>		
<i>По дорожке шагай</i>	–	ходьба по ребристой дорожке, далее
<i>Через холм перелезай</i>		перелезание через стремянку;
<i>Вот и кочки впереди</i>	–	прыжки на двух ногах из обруча в обруч (8
<i>По ним прыгать стали мы</i>		обручей).

Педагог: Ребята мы немного устали, пора сделать привал и поиграть.

Подвижная игра «Гора, тропа, озеро»

Игроки делятся на две команды. Под музыку дети двигаются по залу. В момент прекращения музыки командам необходимо быстро выполнить действие в соответствии с демонстрируемой картинкой:

- гора – построить круг, взяться за руки, соединить вершину;
- тропа – встать за капитаном в колонну, руки положить на плечи впереди стоящему игроку;
- озеро – построить круг, взяться за руки, изобразить волну.

Заключительная часть

Педагог: Ребята, в походе надо быть очень внимательными, ведь даже в траве может притаиться кто-то. Посмотрите к нам на поляну вышли ёжики. Давайте с ними поиграем.

Дети берут массажные мячи и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

Ребята в кружок собираются,
А ёжики в ручки забираются.
Ёжик, ёжик, ты колючий,
Покатайся между ручек.
Мячик катается, ладошка улыбается.
Детки стараются, ёжик медленно катается.
Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.
На ладошку нажал.
Посмотри-ка, ямки стали,
А ладошки не устали.

Рефлексия

Педагог: Ребята, вам понравилось наше путешествие? Что вам понравилось больше всего в походе?

Ответы детей.

Дети под музыку выходят из зала.

4. Формы занятий физическими упражнениями

Под *формами* занятий физическими упражнениями понимают способы организации образовательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия педагога и детей, а также соответствующими условиями занятий [1, 44].

Основной формой является *занятие физической культурой*. Оно, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» (ст. 28), является обязательным и проводится инструктором по физической культуре (воспитателем) в пределах основной образовательной программы дошкольной образовательной организации (ДОО).

Для занятий физкультурой характерны:

1) частота – не менее трех раз в неделю, с постоянным составом детей, по четко определенному в начале учебного года расписанию, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний;

2) продолжительность:

- в младшей группе – 15 мин,
- в средней группе – 20 мин,
- в старшей группе – 25 мин,
- в подготовительной к школе группе – 30 мин;

3) оборудование специального места проведения в помещении и на открытом воздухе;

4) круглогодичная организация занятий для детей пяти–семи лет на открытом воздухе не менее одного раза в неделю (в теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия для всех возрастных групп рекомендуется проводить на открытом воздухе);

5) наличие у детей спортивной одежды (при занятии на улице – соответствующей погодным условиям);

6) деление на три составные части:

– *подготовительная часть* – для начальной организации детей, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей физической нагрузке;

– *основная часть* – для решения задач обучения технике основных видов движений, развития физических и интеллектуальных способностей;

– *заключительная часть* – для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

По признаку решаемых задач различают следующие типы занятий:

1) занятия по освоению нового материала, отличающиеся широким использованием словесных и наглядных методов [22], невысокой «моторной» плотностью;

2) занятия на закрепление и совершенствование выполнения физических упражнений [43];

3) контрольные занятия для определения уровня физической подготовленности детей, проверки усвоения ими двигательных умений [13] и навыков [12];

4) смешанные занятия для комплексного решения задач обучения технике движений, воспитания физических качеств [36-40], контроля за уровнем физической подготовленности детей [35].

Кроме того, в ДОО могут проводиться занятия физической культурой по дополнительным общеразвивающим программам для отдельных групп воспитанников. Обычно эти занятия строятся на основе выполнения каких-нибудь упрощенных форм спортивных упражнений (например, футбола, гимнастики, легкой атлетики) [32].

К **ежедневным малым формам** занятий физическими упражнениями в ДОО относятся: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после дневного сна, физкультпауза, физкультминутка.

Основная цель этих занятий – оперативное (текущее) управление физическим состоянием детей. В силу своей кратковременности они, как правило, не решают задач развивающего характера.

Для малых форм занятий характерно:

- относительно узкая направленность двигательной деятельности детей при решении частных задач (например, повышение мышечного тонуса);
- незначительная продолжительность занятий (от 2–3 до 10–15 мин);
- отсутствие или невыраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части (например, физкультурные минутки);
- невысокий уровень функциональных нагрузок [34].

Утренняя гимнастика проводится до завтрака. Ее продолжительность составляет 8-10 мин.

Основные задачи:

- умеренное повышение мышечного тонуса;
- обеспечение аэробного режима энергообеспечения повседневной двигательной деятельности при переходе от состояния покоя.

Закаливающие процедуры после дневного сна относятся к оздоровительным мероприятиям, повышающим адаптацию организма к неблагоприятным средовым и в первую очередь метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции. Их продолжительность составляет примерно 10 мин.

Во время закаливающих процедур дети выполняют:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми – для дополнительной тренировки голосового аппарата [25];
- подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества;
- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов для развития прежде всего координационных возможностей;

- различные виды ходьбы, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве;
- упражнения с использованием специального оборудования для укрепления и развития свода стопы.

Физкультпауза и физкультминутка проводятся на занятиях с повышенной умственной деятельностью (развитие речи, математики и др.), чтобы обеспечить:

- оптимизацию динамики оперативной работоспособности;
- профилактику неблагоприятных влияний умственного утомления на организм ребенка.

Продолжительность этих занятий физическими упражнениями составляет 1,5-2 мин.

Принципиальное отличие физкультминутки от физкультпаузы состоит в том, что первая оговаривается заранее при планировании умственной деятельности, а физкультпауза может быть проведена спонтанно при необходимости (например, более раннем утомлении детей).

К **крупным формам** занятий физическими упражнениями относятся: организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках, во время физкультурных досугов, физкультурных праздников, дней здоровья.

Основные характерные черты этих занятий:

- умеренность нагрузки без кумулятивного утомления;
- отсутствие жесткой регламентации;
- свободное варьирование поведения.

Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках является ежедневной и наиболее продолжительной.

Во время организованных подвижных игр, пешеходных прогулок и индивидуальной работы с ребенком педагог осуществляет углубленное обучение, закрепление и дальнейшее совершенствование техники физических упражнений, прежде всего основных видов движений.

Для самостоятельной двигательной деятельности должна быть создана развивающая среда – оборудование детских площадок объектами для активных движений (горками, лесенками, бревнами и пр.). Однако следует помнить, что для их безопасного использования от детей требуется определенная «физкультурная грамотность» и самоконтроль.

4.1. Занятие физической культурой

Основной формой занятий физическими упражнениями является занятие физической культурой [15]. Это определяется тем, что оно:

- является самой массовой формой организации, систематических занятий детей физическими упражнениями;
- проводится на основе основной образовательной программы, рассчитанной на четырехлетний срок обучения;

- осуществляется под руководством инструктора по физической культуре (воспитателя) с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей детей;

- способствует направленному развитию физических и интеллектуальных способностей детей.

К занятию физической культурой предъявляется ряд **требований** [1]:

1. *Четкость постановки целей и задач.* На занятии решаются задачи из познавательной, эмоционально-ценностной и психомоторной области. Педагог обеспечивает развитие (тренировку) двигательных способностей, упражнение психических процессов, обучение двигательным знаниям, умениям и навыкам, воспитание личностных качеств детей (мировоззрение, интересы, желания и др.). Формулировки задач занятия должны:

- быть конкретны, лаконичны и немногочисленны (не более 2-3);
- учитывать состав детей, их возраст, физическое развитие и подготовленность;
- обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими;
- соответствовать целевым ориентирам ФГОС дошкольного образования.

2. *Соответствие содержания занятия (физических упражнений) [43] основной образовательной программе и характеру поставленных задач.* Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. *Целесообразный отбор методов физического воспитания.* Разумное сочетание общепедагогических и специфических методов [22, 30].

4. *Взаимосвязь занятий.* Каждое занятие имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими занятиями.

5. *Сочетание различных методов организации деятельности детей на занятии.* В зависимости от решаемых задач используются фронтальный, групповой, поточный и индивидуальный метод.

6. *Постоянное видоизменение содержания занятия.* Разнообразие содержания и процессуального обеспечения занятия способствует формированию интереса у детей к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. *Обеспечение безопасности занятия.* Неправильная организация образовательного процесса может привести к различным травмам детей (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.).

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами деятельности детей.* На каждом занятии обеспечивается оперативное управление деятельностью воспитанников. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки.

Структура занятия физической культурой

1. *Подготовительная часть* (фаза вработки: организм ребенка преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем).

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации детей и их психического настроя на занятие;
- привлечение и направление внимания ребенка на выполнение физических упражнений;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Содержание: выполнение несложных строевых упражнений, разнообразных видов ходьбы, бега, ползания.

Общая продолжительность составляет 10-20% от общего времени занятия.

2. *Основная часть* (фаза устойчивой работоспособности: достигнутый уровень функциональной работоспособности сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения).

Задачи:

- обучение выполнению физических упражнений [43] (разучивание новых умений, закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков);
- развитие физических качеств [36-40] (в начале выполняются упражнения, требующие проявления скоростных и координационных способностей, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце).

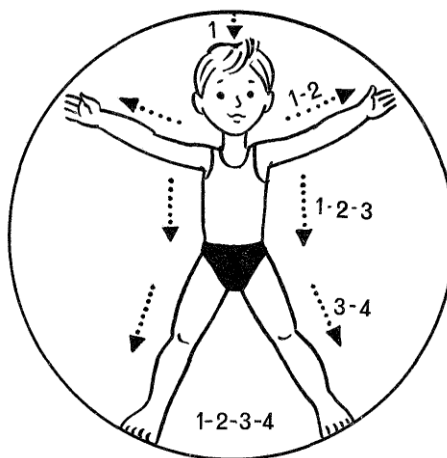


Рис. 10. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

Содержание:

- 1) комплекс общеразвивающих упражнений [20] без предметов или с предметами для развития основных групп мышц выполняется по принципу сверху вниз, от центра к периферии (рис. 10);
- 2) циклические упражнения (в основном беговые упражнения по периметру зала) позволяют увеличить нагрузку детей и подготовить педагогу оборудование и инвентарь для выполнения основных видов движений [9, 18, 19, 26, 28, 45];

3) разучивание, совершенствование или закрепление техники выполнения основных видов движений (ходьбы [45], бега [9], прыжков [28], метания [19], ползания [26], лазания [18]);

4) подвижная игра [25] или игровое задание на основе вида движения разучиваемого на предыдущей неделе.

Продолжительность основной части составляет 70-80% от общего времени занятия.

3. *Заключительная часть* (фаза истощения или утомления: по мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность детей постепенно снижается).

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов с оценкой педагогом результатов деятельности детей.

Содержание:

- медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление;
- успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание.

Длительность заключительной части составляет 3-5 мин.

Основопологающим принципом **планирования** содержания физкультурных занятий является принцип цикличности [31]:

- микроциклы (неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;
- мезоциклы (месяц), включающие в себя четыре микроцикла, в которых, прежде всего, чередуется выполнение основных видов движений и связанных с ними подвижных игр;
- макроциклы (год), включающие в себя мезоциклы физического воспитания детей в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группе.

Планируя занятия, следует стремиться разнообразить упражнения, включая новые упражнения или упражнения с элементами новизны:

- изменение исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа);
- выполнение упражнений в разных направлениях и плоскостях, с увеличением амплитуды;
- выполнение упражнений под счет, под музыкальное сопровождение, самостоятельно без счета;
- использование разнообразного спортивного инвентаря и оборудования;
- применение различных построений и перестроений.

Методы организации деятельности детей на занятии:

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всей группой одного и того же физического упражнения независимо от построения детей (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг) по показу или указанию педагога (рис. 11).

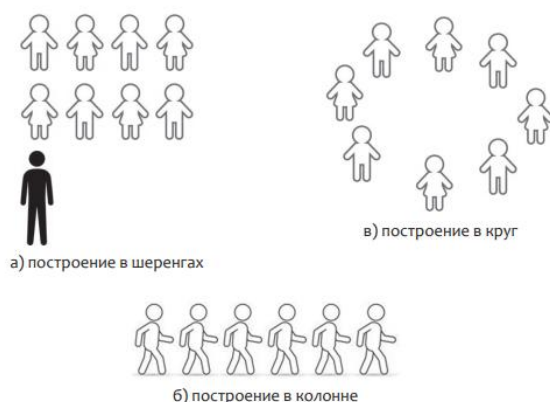


Рис. 11. Варианты выполнения детьми физических упражнений фронтальным методом

Этот метод широко используется во всех частях занятия и обеспечивает высокую моторную плотность (можно успеть сделать больше физических упражнений).

Фронтальный метод успешно применяется при управлении двигательной деятельностью детей, не требующей страховки, например:

- выполнение различных видов ходьбы и бега в подготовительной части занятия;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- при разучивании и совершенствовании техники простых видов движения (выполнения прыжка в длину с места, передача мяча в парах).

Важным требованием является такое расположение детей, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, – воспитанников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий инструктора по физической культуре. Преимуществом этого метода является выполнение детьми физических упражнений с учетом пола, уровня подготовленности и двигательной активности и других признаков (рис. 12).



Рис. 12. Вариант разделение детей с учетом пола при выполнении физических упражнений групповым методом

Групповой метод требует от инструктора по физической культуре повышенного внимания, так как он не в состоянии видеть одновременно всех детей. Сам инструктор располагается с теми детьми, которые наименее подготовлены или выполняют наиболее сложное физическое упражнение. В

практике дошкольного образования помощником инструктору в этом случае является воспитатель или музыкальный руководитель.

3. *Поточный метод* предусматривает последовательное выполнение детьми одного и того же физического упражнения (например, прыжок в длину с разбега или ходьба по гимнастической скамейке) (рис. 13).

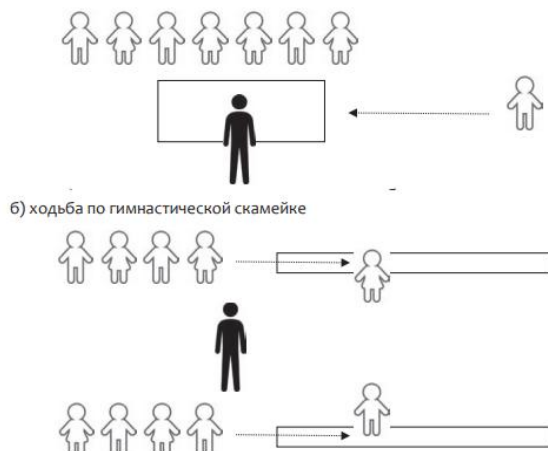


Рис. 13. Варианты выполнения детьми физических упражнений поточным методом

Этот метод позволяет осуществлять эффективную страховку детей, однако снижает общую моторную плотность занятия.

К разновидности поточного метода можно отнести *круговой метод* [30], когда дети выполняют физические упражнения на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или уличной площадки. Упражнения подбираются с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями» (рис. 14).

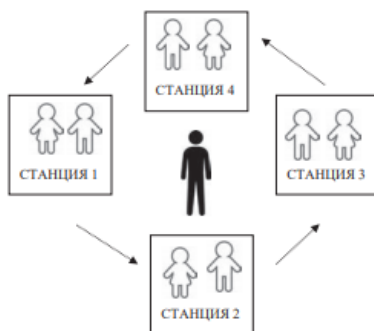


Рис. 14. Выполнение детьми физических упражнений круговым методом

4. *Индивидуальный метод* заключается в том, что детям предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для ребенка, который отличается от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, состоянию здоровья.

Данный метод контролировать физическую нагрузку, однако требует от инструктора повышенной внимательности и знания особенностей каждого ребенка.

Таким образом, занятие физической культурой, решая задачи обучения и развития детей, является основой для всех форм занятий физическими упражнениями [43] в дошкольной образовательной организации.

*М.Ф. Булатова, старший воспитатель
Е.Н. Силинская, инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 228» г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Школа мяча» для детей 6-7 лет

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- привлечь, удержать и направить внимание ребёнка, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой;
- добиться от ребёнка активного реагирования – проявления интереса к занятию физической культурой;
- добиться подчинения правилам поведения в физкультурном зале.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса, что важно для поддержания тела (позы, осанки) и выполнения произвольных движений;
- формирование движений-штампов.

Задачи в познавательной области:

- обучать воспроизведению изученного материала: умению быстро перестраиваться во время движения; подтягиваться на скамейке на животе, одной рукой прокатывая мяч; удерживать равновесие на уменьшенной площади опоры;
- развивать способность понимать значение изученного через преобразование словесных и нарисованных указаний (карточки-схемы) в конкретные физические упражнения;
- обучать использовать изученный материал (бросание мяча) в новых ситуациях (подвижной игре «Салки с мячом»).

Подготовительная часть

Построение в шеренгу. Проверка осанки. Приветствие. Разбор мячей.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде педагога (без показа упражнений взрослым):

- на носках, мяч в прямых руках вверх;
- на пятках, мяч за головой, локти в стороны;
- с высоким подниманием колена, мяч перед собой в согнутых руках;
- с захлестом голени назад, мяч за спиной.

Бег:

- приставным шагом одним и другим боком;
- с мячом в колонне по одному;
- враспынную по залу;

– с мячом в колонне по одному.

Упражнение на дыхание в ходьбе. Руки с мячом вперед перед собой – вдох через нос; руки вниз – спокойный выдох через нос, не опуская головы.

Основная часть

Перестроение через середину в колонну по три.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.п.: стойка ноги вместе, мяч у груди. 1 – мяч с прямыми руками вверх; 2 – мяч за головой; 3 – мяч вверх; 4 – в и.п.

2. И.п.: о.с., мяч в прямых руках перед собой. 1 – поворот туловища и рук вправо; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 – наклон к левой ноге, мячом коснуться ступни; 2 – в и.п.; 3 – наклон к правой ноге, мячом коснуться ступни; 4 – в и.п.

4. И.п.: сидя на пятках, мяч перед собой. 1 – встать на колени, руки с мячом вперед; 2 – сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3 – вернуться на колени, мяч — вверх; 4 – в и.п.

5. И.п.: сидя, мяч перед собой. 1-2 – наклониться и прокатить мяч к ступням. 3-4 – поднять прямые ноги, чтобы мяч скатился к животу.

6. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки с мячом впереди. 1 – приподнять ноги и плечевой пояс вверх, 2-3 – удержание туловища, смотреть на мяч; 4 – в и.п.

7. И.п.: о.с. Прыжки с одновременным подбрасыванием мяча вверх и его ловлей.

Перестроение в четыре колонны для выполнения основных видов движений. На каждой станции лежит карточка-схема, дети по ней определяют, какие упражнения они должны выполнить.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, отбивая мяч о пол на каждый шаг и ловя его двумя руками.

2. Подтягиваться на гимнастической скамейке одной рукой, второй рукой прокатывать мяч рядом со скамейкой. Обращать внимание на то, чтобы дети держали ноги прямыми и соединенными.

3. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3-4 м от груди, из-за головы.

4. Удар внутренней стороной стопы в ворота. За 1,5-2 м от ворот поставить мяч и выполнить удар внутренней стороной стопы, стараясь попасть в ворота.

Подвижная игра «Салки с мячом»

Считалкой выбирают водящего. Водящий берет мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь попасть в кого-нибудь броском мяча. Как только водящий осаливает кого-либо из детей мячом, то этот ребенок берет мяч и становится водящим.

Заключительная часть

Игра «Виды спорта»

Ведущий загадывает определенный вид спорта, подбирает и демонстрирует движения, характеризующие данный вид спорта. Игроки должны отгадать вид спорта, загаданный ведущим. Отмечаются дети, проявившие наибольшую активность и отгадавшие быстрее остальных вид спорта.

Рефлексия

Ответы на вопросы:

- Вам понравилась наше занятие с мячами?
- Какое упражнение было самое сложное или легкое для вас?

Почему?

С.В. Булкина
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 2» р.п. Семибратово,
Ярославская область

Физкультурное занятие «Путешествуем по океанам» для детей 6-7 лет

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- добиваться от ребенка активного проявления интереса к занятиям физкультурой на уровне добровольного отклика;
- помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе анализа двигательных способностей человека.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование умений культурных способов движений с их точным воспроизведением.

Задача в познавательной области:

- обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях.

Подготовительная часть

Педагог: Здравствуйте ребята! Я рада приветствовать вас. Отгадайте загадку⁶:

Я ходил по разным странам,
Плыл по рекам, океанам,
По пустыне шёл отважно –
На одном листе бумажном...

Дети: карта.

⁶ Загадки о географической карте и глобусе [Электронный ресурс] // Стихи для детей [сайт]. – 2017. – режим доступа: <https://detskie-stihi.com/zagadki-o-geograficheskoy-karte/> (12.07.2021)

Педагог: Правильно – это географическая карта, на которой изображена наша Земля. Посмотрите внимательно и скажите мне, что изображено на карте синим цветом?

Рассматривание карты полушарий.

Ответы детей (моря, океаны, реки, озера).

Педагог: Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие по океанам. На карте линиями изображены меридианы и параллели, которые помогают мореплавателям определить, в каком месте они находятся. Сейчас мы пойдем по залу, как по карте, изображая меридианы и параллели.

В шеренгу становись!

– построение в шеренгу;

Направо!

– перестроение в колонну;

В обход по залу шагом марш!

– ходьба обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой;

Кругом нас камни, утесы, которые нам надо обойти и перешагнуть, не задевая.

– ходьба за направляющим по диагонали, зигзагом с преодолением препятствий. Перед началом занятия педагог располагает на полу по диагонали плоские обручи, через которые дети переступают во время ходьбы;

Через центр по диагонали шагом марш!

Зигзагом шагом марш!

Мы в порту, где много разных кораблей.

– перестроение в три круга;

В три круга стройся!

По сигналу «Большой корабль» выполнять бег широким шагом в общем кругу. По сигналу

– бег с выполнением задания: широким шагом, мелким шагом;

«Маленький корабль» быстро

перестроиться в три круга и бежать мелким шагом.

В обход по залу шагом марш

– дыхательные упражнения в ходьбе;

В колонну по два шагом марш!

– перестроение парами в две колонны;

Через центр в колонны по четыре шагом марш! Соблюдать дистанцию.

– перестроение в четыре колонны;

Все садимся на корабль. Поплывем по океанам.

– перестроение в шеренги лицом друг к другу.

Во время любого путешествия

очень важна поддержка товарища.

Выполним упражнения парами.

Первая и третья колонна налево.

Вторая и четвертая направо, раз - два!

Основная часть

Общеразвивающие упражнения в парах

1. И.п.: ноги врозь, руки прямые, ладони партнеров сомкнуты. 1-4 – попеременное сгибание рук, с силой давя на ладони партнера (6-8 раз).

2. И.п.: о.с., стоя близко лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – через стороны руки вверх (вдох), подняться на носки; 3-4 – в и. п. (выдох) (6-8 раз).

3. И.п.: стоя спиной друг к другу, сцепившись под локтевые суставы. 1-2 – один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3-4- смена движений партнеров. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать (6-8 раз).

4. И. п.: ноги врозь, стоя спиной, руки сцеплены внизу. 1 – наклон вправо сторону с разведением рук в стороны; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево сторону с разведением рук в стороны; 4 – в и.п. (по 6 раз)

5. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону; 2 – в и.п.; 3 – левую ногу в сторону; 4 – в и.п. (по 6-8 раз).

6. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопные суставы. 1-2 – стоящий поднимает ноги вверх; 3-4 – в и.п.; 5-8 – смена партнеров (по возможности, не более 8 раз).

7. И.п.: сидя напротив друг друга, ноги согнуты, ступни ног соприкасаются, руки в упоре сзади. 1-4 – поочередное сгибание и выпрямление ног (8 раз).

8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге в чередовании с хлопками в ладони партнера обеими руками (5 прыжков на каждой ноге).

Основные виды движений

Педагог: На пути самый большой Тихий океан. Вы аквалангисты, которые выполняют с борта корабля различные прыжки при погружении в воду, и проплывают среди водорослей, кораллов, и затонувших кораблей.

Круговая тренировка:

- прыжок с высоты 30-40 см с поворотом на 180 градусов (страховка инструктором по физической культуре);
- прыжок спиной с высоты 30-40 см (страховка воспитателем);
- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно)

Дети делятся на три подгруппы. Выполнив упражнения, подгруппы меняются заданиями.

Педагог: Вторым по величине является Атлантический океан. На его побережье располагается много портов, в которые заходят огромные пассажирские лайнеры, танкеры, яхты. Сойдем на берег.

Эстафета «Сойдем на берег»

Дети делятся на две команды, которые становятся каждая своим кругом на расстоянии вытянутых в стороны рук спиной к центру круга. У капитана в руках обруч (диаметр 75 см). Капитан продевает обруч через себя, передает следующему участнику (не бросая), садится на пятки лицом в центр круга. Следующие участники выполняют те же действия. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Педагог: Третьим по величине является Индийский океан. К нему относится восемь морей. Он омывает берега стран с очень теплым климатом. Предлагаю поиграть с жителями теплых стран.

Эстафета «Гепарды»

Дети разделены на три команды. По сигналу первый игрок передвигается на высоких четвереньках (как гепард) до ориентира и обратно, передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, закончившая первой. Педагог напоминает детям, чтобы они в ожидании своей очереди не выходили за фишку и передавали эстафету по плечу.

Педагог: Самый маленький по величине Северный Ледовитый океан. Он самый холодный, потому что расположен вокруг северного полюса. В этом океане на льдине живут белые медведи. Они охотятся на ледяных просторах и бегают парой.

Подвижная игра «Белые медведи»

В углу зала в виде круга положена веревка – «льдина». В центре ее находится пара водящих «медведей». Под музыку дети бегают врассыпную. По сигналу «Белые медведи!» ловят детей, соединяя руки. Кого медведи поймают, того отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных, они образуют новую пару «белых медведей».

Заключительная часть

Педагог: Подошло к концу наше путешествие по океанам. Поможет нам быстро оказаться дома специальная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Корабль»

Две ладони я прижму, по океану поплыву.	– сложить ладошки друг на друга и совершать движения большими пальцами;
А по бурным по волнам плывут рыбы тут и там.	– ладошки вниз, выполнять волнообразные движения;
Сойду по трапу корабля.	– выполнять движения пальцами по телу;
Вот и дома я друзья.	– соединить ладошки вместе наружу.

Педагог: Сойдя на берег, давайте еще поиграем.

Упражнение: «Океан, озеро, ручей»

Сигналы к действию определяются звуками:

- шум океана – дети образуют большой круг;
- плескание озерных волн – дети собираются в центре зала;
- журчание ручья – взявшись за руки по несколько человек, дети бегают «змейкой».

Рефлексия

Педагог: Давайте расскажем о нашем путешествии. Что вы можете сказать о нем? Какое оно? По каким океанам мы с вами путешествовали? Чем вам запомнится это путешествие?

Педагог: Вы меня порадовали, показали свою выносливость, ловкость, дружбу. Мне было с вами интересно. Во время погружения на дно одного из океанов я обнаружила жемчужину, и хочу ее подарить вам (внутри жемчужины цветные камушки, которыми дети угощаются в группе).

*Е.Ю. Васильева,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 210» г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Поиграй-ка»

Задачи в познавательной области:

- развивать способность понимать значение изученного, через преобразование словесных указаний в конкретные физические упражнения;
- обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях.

Задача в эмоционально-ценностной области: добиться от ребёнка активного отклика – проявления интереса к занятию физической культурой.

Задача в психомоторной области: способствовать формированию пространственного поля, умению ребенка приспосабливать движения к окружающему пространству.

Подготовительная часть

Педагог: сегодня у нас с вами необычное занятие, мы отправляемся в страну «Поиграй-ка», где нас ждут разные интересные игры.

Способы выбора водящего в играх: по выбору педагога, «волшебная стрелочка», считалкой.

Игра «Пошагай-ка» (4 раза)

Дети идут по кругу и произносят слова:

Мы шагаем друг за другом

Раз, два, три.

Что покажет нам ... (имя ребенка) повтори.

Ребенок, показывающий движение, идёт противходом. Дети повторяют движение за водящим.

Игра «Раз, два, три» (3 раза)

Педагог:

Раз, два, три. Врассыпную все беги!

Удары в бубен сосчитай, друзей столь выбирай.

Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному, парами или тройками.

Игра «Воротики»

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок делает «воротики» - встает на ладони и ступни, второй ребенок пролезает под ними. Затем они меняются местами.

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.

Основная часть.

Выполнение общеразвивающих упражнений в форме игры «Запрещенное движение»

Педагог называет детям движение, которое запрещено делать. Дети по показу педагога выполняют различные движения, кроме запрещенного упражнения. Возможно усложнение – упражнения показывают дети.

Игра «Корзиночки»

Дети образуют пары («корзиночки») и свободно располагаются по залу. Один ребёнок без пары убегает от водящего. Убегающий может занять место любого игрока из пары и тот становится убегающим. Если водящий догоняет убегающего, они меняются ролями. Педагог следит за нагрузкой и сменой водящих.

Игра «Солнце и месяц» (распределение на команды)

Все дети делятся на пары и сговариваются между собой, кто из них «солнце» или «месяц». Игроки первой пары становятся водящими и образуют «ворота», через которые проходят другие пары со словами:

Шла тетеря лугом,
Вела детей кругом.
Старшего, меньшого,
Среднего, большого!

Останавливаются. Один из водящих игроков выбирает «солнце» или «месяц». Игрок, которого выбрал водящий, встает за ним. Второй игрок уходит в другую команду.

Игры – эстафеты

Педагог напоминает правила: начинать эстафету только по команде или после передачи эстафеты предыдущим игроком.

1. «Перенеси мячи».

У каждого игрока в руке маленький мяч, а у первого игрока – два мяча. На линии финиша стоят корзины. Первый игрок бежит к линии финиша кладет один мяч в корзину, бежит обратно и передает второй мяч следующему игроку. Побеждает та команда, игроки которой быстрее перенесли все мячи. Остается только один мяч у первого игрока.

2. «Меткий стрелок»

Первые игроки бросают мяч в корзину, которая расположена на расстоянии 2,5 м. Далее бегут к корзине, берут ее и поворачиваются к команде. Остальные игроки бросают мячи в корзину, которую держит капитан. Капитан старается поймать мячи, которые бросают игроки. Побеждает та команда, которая забросила больше мячей в корзину.

3. «Полоса препятствий»

Перепрыгнуть через препятствие, подлезть под дугу, обежать конус и вернуться бегом в команду.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Дети, оставшиеся без ленточек, не выбывают из игры, а берут дополнительные ленты. В конце игры считается количество лент, собранных водящим.

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Плеть».

В завершении занятия педагог предлагает детям передать мягкий мяч и назвать игру или упражнение, которое больше всего понравилось.

*И.В. Вежливецва,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 65 г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Зарядка для Совуньи» с использованием элементов фитбол-гимнастики для детей 5-6 лет

Задачи в познавательной области:

- обучать запоминанию и воспроизведению изученного материала;
- развивать способность понимать значение изученного через преобразование словесных указаний в конкретные физические упражнения;
- обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях.
- обучать анализу выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями;
- обучать синтезу выполняемых действий: уметь их комбинировать для саморегуляции собственного поведения.

Подготовительная часть

Под музыку дети входят в зал. Построение полукругом.

Педагог: Здравствуйте, ребята. Я предлагаю вам отправиться со мной в гости к героям моего любимого мультфильма.

На экране дети видят видеообращение Совуньи из мультфильма «Смешарики»: Ребята, мне грустно. Вы знаете, что я раньше была учителем физкультуры. А сейчас я - врач всех смешариков. Я очень люблю вести здоровый образ жизни. Я всем стараюсь помогать, но со мной приключилась беда. У меня ничего не получается. В своем домике я нашла вот этот круглый предмет, но я забыла как он называется и что с ним нужно делать. Как же мне не грустить?

Педагог: Ребята, что же делать? Так жалко Совунью. Может мы ей поможем?

Ответы детей.

Педагог: Давайте мы покажем, как нужно выполнять упражнения с мячом, но для начала нам нужно размяться. Внимательно слушайте и повторяйте за мной движения! Направо! По периметру зала шагом марш!

Выполнение различных видов ходьбы:

- гимнастическим шагом (8-10 с);
- на носках, руки вверх (8-10 с);
- приставным шагом на пятках, руки за головой (8-10 с);
- на внешней стороне стоп, руки на пояс (8-10 с);

- высоко поднимая колени, руки на пояс (8-10 с);
- в сочетании с дыхательными упражнениями (вдох - руки вверх; выдох - руки вниз вдоль туловища (4-6 раз)).

Выполнение различных видов бега:

- в колонне по одному (60 с);
- подскоками (60 с);
- с захлестыванием голени (30 с);

Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями (вдох - руки вверх; выдох - руки вниз вдоль туловища) (10 с).

Основная часть

Педагог: Ребята, мы подготовились к выполнению упражнений, возьмите пожалуйста фитболы.

Общеразвивающие упражнения с фитболом.

1. И.п.: основная стойка (о.с.), мяч внизу в обеих руках. 1 – руки поднять вперед; 2 – в и.п. (4-5 раз).

2. И.п.: сед на мяче, ноги врозь, коленные суставы согнуты под прямым углом, опора на пятки. 1-3 - наклоны вперед с касанием ладонями носков; 4 – в и.п. (5-6 раз).

3. И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки на мяче. 1-4 - прокатить мяч руками вперед; 5-8 - вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. И.п. - стоя на коленях, руки на мяче. 1-4 - Прокатиться по мячу вперед в упор на ладони, не поднимая ног, при потере равновесия падать на бок. 5-8 - вернуться в и.п. (5-6 раз)

5. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче. 1-8 - Прокатиться через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания мяча стопами (смотреть вперед) 9-16 – вернуться в и.п. (3-4 раза)

Дети убирают мячи, идут друг за другом, образуя круг.

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова.

Детям предлагается поочередно зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть (3 раза).

Основные виды движений

Дети выполняют движения поточным способом, необходимо сделать 10-15 кругов.

1. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Следить за прямым положением спины.

2. Ходьба по бревну, руки в стороны, сохраняя равновесие.

3. «Крокодил» И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуты. Ползание под дугами с опорой на руки.

4. Перепрыгивание через канат боком с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой на фитболе»

Дети произвольно расположены на площадке, сидя на фитболах. У каждого игрока сзади закреплена ленточка. После слов «Раз, два, три - лови!»

дети перемещаются по площадке, сидя на мяче, стараясь вытащить ленточки друг у друга. Побеждают те, у которых наибольшее количество отобранных лент. Игра повторяется 3-4 раза.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Стой!»

Выбирается водящий. Он стоит в обруче спиной к играющим. Остальные дети находятся за чертой на другом конце зала. Играющие начинают шагом двигаться к водящему. Водящий периодически поворачивается к игрокам и говорит «Стой!». Дети замирают на месте. Водящий называет того, кто шевелится. Названный игрок возвращается назад и начинает играть с черты. Цель игроков – добраться до водящего и встать в обруч. Кто сделал это первым, становится водящим (3-4 раза).

По окончании игры все дети подходят к педагогу.

Педагог: Ребята, какое у вас сейчас настроение?

Ответы детей.

Педагог: Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам помочь Совунье? А какие упражнения с фитболом нам помогли? Для чего их необходимо выполнять человеку? Расскажите мне, пожалуйста, что вам было сложно выполнять? Похвалите себя и своих друзей за правильность выполнения упражнений.

Педагог: Давайте спросим Совунью, что она думает.

Видеообращение Совуньи: Ребята, спасибо вам! Вы мне очень помогли. Я все вспомнила и даже научилась выполнять много новых упражнений. В благодарность я хочу вас наградить. Раньше я умела заниматься волшебством. Сейчас я вспомню. Закройте все глаза и не подглядывайте, а волшебный клубочек поможет нам. Раз, два, три! Дети, открывайте глаза!

Дети видят, что конец клубочка уходит в сундучок, где лежат раскраски.

Педагог: Занятие окончено, до свидания!

*Л.И. Дедюлина,
инструктор по физической культуре,
Е.А. Семенова, воспитатель,
МДОУ «Детский сад № 44» г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурное занятие с детьми подготовительной к школе группы

Задачи в психомоторной области:

- закрепить движения-штампы ходьбы, бега, прыжков, баскетбольного ведения мяча;
- способствовать формированию пространственного поля;
- развивать предметные действия со спортивным инвентарем;
- способствовать выполнению интеллектуальных двигательных действий в ходе эстафет, игр.

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- развивать способность удерживать внимания на двигательных задачах;
- создавать условия подчинения правилам поведения в ходе занятий физической культурой;
- способствовать проявлению устойчивого желания овладеть двигательными знаниями и умениями, желания познакомиться с упражнениями из различных видов спорта;
- способствовать проявлению стремления к сотрудничеству в двигательной деятельности.

Подготовительная часть (5-6 мин)

Построение в шеренгу. Приветствие. Строевые команды – «Равняйсь», «Смирно», «По порядку – рассчитайсь».

Хором: Спортивный девиз нашего сада:

С физкультурой крепко дружим,
Спорт нам всем, как воздух нужен
Сила, ловкость и азарт,
«Ярославичи» - на старт.

Вопросы детям:

- Для чего нужно заниматься физкультурой?
- Какие вы знаете виды спорта с мячом?
- Зачем детям упражнения с мячом?

Выполнение ходьбы различных видов:

- на носках, руки вверх;
- высоко поднимая колени, руки в стороны с вращением кистей вперёд и назад;
- с захлёстывание голени, касаться пяткой ладони;
- на пятках, сцепить пальцы рук в замок и вращать кисти;
- на внешнем своде стопы, пальцами рук надавливать на ладони.

Бег в чередовании с прыжками:

- «змейкой» вокруг конусов;
- противоходом;
- подскоки с продвижением вперёд;
- прыжки приставными шагами правым и левым боком;
- бег спиной;
- легкий бег по кругу.

Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по «три». Раздача мячей.

Основная часть (20-25 мин)

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.п.: ноги на ширине, мяч в руках внизу. 1-2 – поднять руки с мячом вверх, посмотреть на него, подняться на носки. 3-4 – в и.п.

2. И.п.: основная стойка (о.с.) баскетболиста – ноги слегка согнуты, руки согнуты в локтях, мяч перед собой у груди. 1-2 – руки стороны, на уровне плеч, мяч в одной руке. 3-4 – в и.п. Тоже на другую руку (8 раз).

3. И.п. – о.с., мяч зажат между ладонями на уровне груди. 1-2-3-4 – вращение мяча ладонями вперёд и назад.

4. И.п. – о.с. «Большая вертушка» – обведения мяча по часовой стрелке вокруг шеи, туловища, правой и левой ноги. То же в другую сторону (1-2 раза).

5. И.п. – о.с. 1-2 – боковой поворот с выпрямлением рук вправо. 3-4 – влево (8 раз).

6. И.п. – о.с. 1 – наклон вперёд, мячом коснуться пола. 2 – в и.п.

7. И.п. – стоя на одной ноге, другая нога стопой на мече, руки в стороны. 1-2-3-4 – катание мяча одной ногой. То же другой ногой (2-3 раза).

8. И.п. – о.с. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, с отбиванием мяча от пола двумя руками (7–8 раз).

9. И.п. – о.с. 1-2 – поднять мяч вверх, сделать глубокий вдох. 3-4 – в и.п., сделать глубокий выдох.

Перестроение в колонну по одному. Смена обычных мячей на баскетбольные мячи.

Речевка:

От скуки, от хвори, от стресса

Мяч отбиваем от пола.

Скажем дружно, скажем честно:

«Ничего нет лучше баскетбола».

Основные виды движения с элементами баскетбола

Перестроение в колонну по два.

1. Баскетбольное ведение мяча по прямой с обведением фишек, остановка, бросок по кольцу. Обратные прыжки, ноги вместе, ноги врозь, мяч у груди – (1 раз).

2. Баскетбольное введение мяча боком, с обведением фишек, остановка, бросок по кольцу. Обратные прыжки на двух ногах вперёд мяч у груди – (1 раз).

3. Баскетбольное введение мяча по прямой с поворотом у фишки, остановка, бросок по кольцу. Обратные прыжки (3 раза) на правой ноге, (3 раза) на левой ноге, мяч у груди (1 раз).

Воспитатель раскладывает инвентарь и следит за его правильной расстановкой во время выполнения упражнений.

Эстафеты с элементами баскетбола

Приветствие команд.

1. Бег с мячом в руках до баскетбольной стойки и обратно.

2. Баскетбольное введение мяча прямо до стойки, обратно бегом мяч в руках.

3. Баскетбольное введение мяча спиной до стойки, обратно бегом, мяч в руках.

Воспитатель находится между двух баскетбольных стоек и помогает детям собирать отскочившие мячи.

Подведение итогов эстафет.

Силовые упражнения с медицинболом (1 кг).

Воспитатель раздает медицинболы и помогает детям в правильном выполнении упражнения.

1. «Восьмерка» Стоя спиной друг к другу боковые повороты с передачей мяча партнеру. (4 – 5 раз).

2. «Нолик» Стоя спиной друг к другу передачи мяча сверху и снизу. (4 – 6 раз).

3. Стоя лицом друг к другу броски мяча двумя руками от груди из полуприседа (4 – 6 раз).

Упрощенные варианты игры в баскетбол и пионербол.

Вопрос детям: Кто может назвать правила баскетбола, пионербола?

Выбираются судьи из числа детей. Судьям напоминаются их обязанности.

Инструктор и воспитатель делят детей на две группы и сопровождают игру в баскетбол и пионербол.

Подвижная игра «Чай-чай, выручай!»

Игра по желанию детей проводится в трех вариантах:

1) дети бегают врассыпную, осаленный ребенок встает в стойку ноги шире плеч, и играющие дети стараются выручить его, пролезая между его ног;

2) дети двигаются врассыпную в высоких четвереньках и при осаливании встают в упор на руки и ноги, высоко подняв таз, чтобы их выручить, играющим нужно пролезть под осаленного ребенка;

3) дети передвигаются по залу прыжками на одной ноге, при осаливании они садятся на пол, скрестив ноги «по-турецки», играющим, чтобы их выручить, нужно дотронуться до их спины.

Игра проводится со сменой водящих.

Упражнение на восстановления дыхания «Тише – громче».

Спокойная ходьба по залу, и по команде педагога дети проговаривают спортивный девиз детского сада тихо или громко.

Заключительная часть (4-5 мин)

Упражнения на дыхание:

1. «Лисичка на охоте» И.п.: о.с. Носом делать короткие вдохи и выдохи.

2. «Водолаз» И.п.: о.с. 1 – развести руки широко в стороны и сделать глубокий вдох, 2 – обхватить тело руками, сделать глубокий присед и сильный выдох.

3. «На берегу моря» И.п.: о.с. Лечь на пол на спину, широко разведя руки и ноги в стороны и выполнять диафрагмальное дыхание животом.

Педагоги следят за правильным выполнением упражнений и, при необходимости, корректируют его.

Выполнение упражнений для укрепления мелких мышц стопы по словесной инструкции:

1. И.п.: стоя на пятках. Сжимать пальцы ног в кулачки (4-6 раз).

2. И.п.: одна нога на пятке, другая на носке. Удержание равновесия (4-6 раз).
3. И.п.: о.с. Развести носки и с силой свести (4-6 раз).
4. И.п.: о.с. Развести пятки и с силой свести (2-4 раза).
5. И.п.: стоя на внешнем своде стопы. Встать на носки, вернуться в и.п. (2-4 раза).
6. И.п.: о.с. «Перекаты» с пятки на носок (2-4 раза).

Выполнение упражнений на растяжку по словесной инструкции:

1. И.п.: Лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Разведение в разные стороны руки и ноги (1-3 раза).
2. И.п.: Сидя «по-турецки», руки сцепив сзади в замок и вывернув. Поднимание рук вверх – назад, коленями давить вниз (3-4 раза).
3. И.п.: Сидя ноги вместе выпрямлены вперёд, руки сцеплены за спиной в замок. Поднимание рук вверх, спина прямая (4-5 раз).
4. «Усталый путник» И.п.: Сесть на колени, таз опустить на пятки, стопы вытянуть назад. Опускание туловища на бедра, руки выпрямить вперед голову наклонить вниз (1 раз).
5. «Заяц» И.п.: Сесть на пол скрестив ноги «по-турецки», наклониться вперед, голову наклонить вниз. Вытягивание прямых рук вперед (1 раз).

Рефлексия

Дети выбирают из трех предложенных вариантов личного восприятия занятия (три коробочки со смайликами «очень доволен», «что-то не понравилось», «были большие затруднения на занятии» и кладут туда фишки). Во втором и третьем варианте ребенок объясняет свой выбор.

Воспитатель фиксирует в тетради выбор детей. При неблагоприятном выборе в течение нескольких занятий, проводится беседа с ребенком, выявляются трудности и причины.

Построение. Подведение итогов.

*О.Б. Казина,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 237» г. Ярославль,
Ярославская область*

Игровое физкультурное занятие «Веселый мяч!» для детей 5-6 лет

Задачи в психомоторной области:

- совершенствовать движения – штампы в подвижных играх: ходьбы, бега, ползания;
- совершенствовать предметные действия: умение выполнять сложные координационные движения – отбивать мяч в движении с изменением темпа и направления, бросать и ловить мяч партнёру от груди. Развивать глазомер, быстроту реакции, умение действовать по звуковому сигналу в подвижных играх;

– развивать способность детей к выполнению интеллектуальных двигательных действий (двигательное творчество), умение выполнять действие в соответствии с моделью, которую ребёнок создал мысленно;

Задача в познавательной области: создавать условия для двигательного творчества детей, их способности к синтезу выполняемых действий с опорой на имеющиеся знания и умения.

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- учить удерживать внимание детей на двигательных задачах;
- способствовать формированию собственного мнения о занятиях физкультурой;
- формировать стремление к самостоятельной двигательной активности, сотрудничеству в двигательной деятельности.

Подготовительная часть

Построение в шеренгу, у детей мяч в правой руке. Проверка осанки.

Педагог: Ребята, вы любите играть?

Дети:

Играть всегда, играть везде,
В саду, и в школе, во дворе.
И пусть всегда звучит для нас
Любимая команда «Пас!»

(Л. Дедюлина).

Педагог: Сегодня у нас с вами игры с мячом.

Игра «Пожалуйста»

Дети выполняют ходьбу в колонне по одному. Если педагог произносит «Пожалуйста», то дети выполняют движения. Примеры команд:

- «Пожалуйста, выполняем ходьбу на носках, мяч вверх, в прямых руках»;
- «Пожалуйста, выполняем ходьбу на пятках, мяч в вытянутых, прямых руках»;
- «Пожалуйста, прыгаем, ноги вместе, ноги врозь»;
- «Пожалуйста, бежим»;
- «Пожалуйста, бежим с захлёстыванием ног назад»;
- «Пожалуйста, руки вверх, вдох, руки вниз, выдох».

Если инструктор не произносит «Пожалуйста», то дети не выполняют движения. Кто ошибается, делает шаг внутрь круга и продолжает играть. Выигрывают те дети, которые ни разу не ошиблись (4 мин).

Основная часть

Игра малой подвижности «Всё наоборот» (3 мин)

Играющие строятся в две шеренги, на расстоянии 3 м, лицом друг к другу. Ведущий выполняет движения, остальные участники игры делают противоположные движения. Например, ведущий положил мяч на правое плечо – игроки кладут мяч на левое плечо; ведущий мяч вниз – игроки вверх; подбрасывает мяч вверх – игроки бросают вниз и т.п.

Игровое упражнение «Придумай интересное упражнение с мячом» (9-10 мин)

Педагог: Ребята, я придумала упражнения с мячом.

Упражнение «Руки на пояс»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в двух руках. Подбросить мяч вверх, поставить руки на пояс, поймать мяч двумя руками.

Педагог: Повторите придуманное мной упражнение.

Дети повторяют 6-8 раз упражнение «Руки на пояс».

Педагог: Я даю вам время (1-2 мин), чтобы вы придумали свои упражнения, которые мы с вами не делали. Хорошо, если вы придумаете название своего упражнения. Самые интересные упражнения мы с вами сделаем вместе.

Дети по одному показывают придуманные ими упражнения, которые затем повторяют все дети.

Примеры упражнений с мячом, придуманные детьми:

1. «Подкрути мяч». И.п.: стоя, мяч в двух руках перед грудью. Подбросить мяч вверх, подкрутить мяч на себя двумя руками (6-7 раз).

2. «Подкрути мяч от себя». И.п.: то же. Подбросить мяч вверх, подкрутить мяч от себя двумя руками (6-7 раз).

3. «Не урони мяч». И.п.: стоя, мяч в двух руках у груди, ближе к шее. Отпустить мяч, поймать его на животе двумя руками (6-7 раз).

4. «Звезда». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед грудью. Подбросить мяч вверх, сделать «звезду» - прямые руки в стороны, поймать мяч двумя руками (6-7 раз).

5. «Не задень мяч». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч между ногами, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, не задевая мяч (6-7 раз).

Подвижная игра «А ну-ка отними» (3-4 мин)

Педагог выбирает водящего, он без мяча. После слов: «Раз, два, три – лови!» игроки отбивают мяч одной рукой, передвигаясь по площадке. Водящий старается дотронуться до мяча. Если он это сделал, то игрок должен отдать свой мяч, а сам он становится водящим.

Подвижная игра «Передай скорее мяч»

1 вариант. Дети играют, выполняя ходьбу врассыпную. У одной трети игроков – мячи в руках. После слов: «Раз, два, три – иди!» игроки идут, передают мяч в руки других игроков (отказываться от мяча при передаче нельзя). После сигнала «стоп» игроки останавливаются. Дети, у которых в руках мяч, должны подбросить его три раза вверх. Выигрывают те, кто ни разу не подбрасывал мяч. (1 мин)

2 вариант. Дети играют, выполняя бег врассыпную. У одной трети игроков – мячи в руках. После слов: «Раз, два, три – беги!» игроки бегут, передают мяч в руки других игроков (отказываться от мяча при передаче нельзя). После сигнала «стоп» игроки останавливаются. Дети, у которых в руках мяч, должны подбросить его три раза вверх. Выигрывают те, кто ни разу не подбрасывал мяч. (2,5 мин).

3 вариант. Дети ползают, сидя на полу, сгибая ноги. Одна треть игроков ползёт с мячами в руках перед грудью, остальные с упором руками сзади. После слов: «Раз, два, три – ползи!» игроки ползут, передают мяч в руки других игроков (отказываться от мяча при передаче нельзя). После сигнала «стоп» игроки останавливаются. Дети, у которых в руках мяч, должны подбросить его три раза вверх, из положения сидя. Выигрывают те, кто ни разу не подбрасывал мяч. (1,5 мин).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Стоп» (3 мин)

Играющие делятся на две группы (девочки и мальчики) и образуют два круга. Каждый круг размещён на своей половине зала. На каждой половине зала раскладывается по два обруча в стороне от кругов детей. У каждого круга по одному мячу. У каждой команды выбираются водящие, которые стоят спиной к кругу. После слов «Раз, два, три – лови!», игроки перебрасывают мяч по кругу двумя руками снизу. Водящий говорит «стоп» – поворачивается к игрокам. У кого оказался мяч в руках, выходит из игры, становится на обруч серединой стопы, руки на поясе, выполняет ходьбу по обручу приставным шагом, пока игра не закончится. Последний оставшийся игрок – победитель игры, становится водящим.

Рефлексия

Дети (девочки и мальчики) лежат на спине на гимнастических ковриках вокруг массажного фитбола. Стопы на фитбол, руки вдоль тела. Покачивая фитбол стопами в стороны, дети выполняют массаж стоп и отвечают на вопросы педагога:

- Вы долго играли, устали? Это приятная усталость?
- Вы устаёте на занятиях, вам, наверное, не хочется ходить на физкультурные занятия?
- Зачем вы занимаетесь физкультурой?
- Что понравилось на занятии? Чем вам было интересно заниматься на занятии?
- Вы все старались, но что-то получалось лучше, что-то хуже. На ваш взгляд, что получилось хуже, что лучше?
- Как вы оцените наше сегодняшнее занятие? Громко – хорошо, тихо – плохо.

Дети убирают оборудование и организованно, в колонне по-одному, выходят из зала.

*Е.И. Очнева,
инструктор по физической культуре,
Л.В. Лохматова,
музыкальный руководитель
МАДОУ д/с №43 «Родничок» г. Химки,
Московская область*

Физкультурное занятие «Мячи разные бывают» для детей старшего дошкольного возраста

Задачи в познавательной области:

- развивать способность понимать значение пройденного материала через преобразование словесных указаний и карточек-схем в конкретные физические упражнения;
- обучать оценивать значение работы при выполнении двигательных действий;
- обучать анализу выполняемых действий в паре.

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- формировать у ребенка активное реагирование к занятиям физической культурой;
- выполнять двигательные задачи подчиняясь правилам поведения в ходе занятий физической культурой;
- помогать проявлять устойчивое желание овладеть двигательными знаниями и умениями.

Задачи в психомоторной области:

- формировать навыки ходьбы, бега, метания;
- создать мотив для двигательного действия и умение целенаправленно осуществлять его смысловую коррекцию;
- учить осмысленно выполнять движения, проговаривая цель и способ выполнения физического упражнения.

Подготовительная часть

Дети заходят в зал в спортивной форме. Здравуются, свободно садятся на ковре.

Педагог: Ребята, сегодня на занятии мы познакомимся с различными видами мяча. Я расскажу вам историю, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. Простой народ чаще всего мячи делал из тряпок и тряпками их набивали. В северных районах мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры липы, берёзы или ивы. Внутри такие мячи были пустые или набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали, старались придать ему круглую форму. Когда комочек хорошо укатывался, бросали его в кипяток и оставляли там на полчаса. Затем вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был лёгким и мягким, а своей

упругостью не уступал резиновому мячу. Резиновыми мячами играли дети только из богатых семей. Вот такая история у мяча. С тех пор, изобрели много мячей. Для каждой игры – особенный.

Рассматривание изображений спортивных мячей.

Педагог: спортивные мячи бывают разные: баскетбольный мяч, волейбольный мяч, мяч для водного поло, гандбольный мяч, мяч для регби, мяч для настольного тенниса, футбольный мяч, фитбол, набивной мяч.

Педагог: Назовите спортивную игру с показанным мячом.

Ответы детей: баскетбол, волейбол, гандбол, водное поло, регби, настольный теннис, футбол.

Построение в шеренгу.

Педагог: Сегодня мы с вами побываем в стране веселых мячей. Для этого нам надо быть ловкими, быстрыми, смелыми. Возьмите массажные мячи.

Комплекс с массажными мячами

Мячик сильно я сжимаю	— сжимать мячик правой рукой, затем
И ладошку поменяю.	левой;
«Здравствуй, мой любимый мячик!»	— удержать мяч указательным и
Скажет утром каждый пальчик.	большим пальцем, затем средним и
	большим, безымянным и большим,
	мизинцем и большим пальцем;
Крепко мячик обнимаем,	— крепко сжать мяч в ладошках;
Никуда не выпускаем	
На живот его кладем,	— мяч на живот, круговыми
И немножко повернем.	движениями;
На полу мы мяч катаем,	— катать мяч на полу рукой;
И ладошкой нажимаем.	
Раз одной, и раз другой.	
А теперь еще ногой.	— катать мяч ногой;
Взад-вперед его качу;	— катать мяч ногой назад – вперед;
И другой ногой хочу.	
Мячик мой не отдыхает —	— катать мяч по спине соседа.
По спине друзей гуляет.	
Мячик наш совсем устал	
И на место свое встал.	

Педагог: Направо. В обход по залу шагом марш.

Выполнение различных видов ходьбы с большим мячом:

- обычной;
- по массажным дорожкам, мяч в правой руке;
- по следам пятка к носку, мяч в правой руке;
- на носках, руки полочкой, мяч между рук;
- на пятках, мяч за голову.

Выполнение различных видов бега с большим мячом:

- обычного, мяч в правой руке;
- за направляющим в разных направлениях («иголка и нитка»);
- с высоким подниманием колен, мяч в прямых руках вперед;

– обычного, мяч в правой руке.

Выполнение ходьбы с заданием:

– один свисток – подбросить мяч;

– два свистка – мяч отбить об пол.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с мячом под фонограмму «Горошинки цветные» (муз. А. Варламова, сл. В. Кузьминой)

Проигрыш:

И.п.: о.с., мяч перед грудью. 1-8 – катать мяч в ладошках вверх-вниз; 1-8 – катать мяч в ладошках вперед-назад; 1-8 – катать мяч в ладошках вперед-назад, ноги поочередно поднимать на носок; 1-8 – катать мяч в ладошках вперед-назад, ноги поочередно поднимать на носок. Наклон головы вправо-влево.

1 куплет:

И.п.: о.с., мяч перед грудью. 1 – полуприсед, мяч вверх с наклоном туловища вправо; 2 – в и.п.; 3 – то же влево; 4 – в и.п. (повторять до конца куплета)

Припев:

И.п.: ноги врозь, мяч сверху. 1 – правую ногу согнуть вперед с касанием мячом колена; 2 – в и.п.; 3 – тоже с левой ноги; 4 – в и.п. (повторять до конца припева)

Проигрыш:

И.п.: о.с. 1-8 – бег на месте с захлестом голени назад.

2 куплет:

И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 – наклон, вперед прогнувшись, руки вперед; 2 – в и.п. (повторять до конца куплета).

Припев:

И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1 – наклон вперед, мячом коснуться пола; 2 – присесть, мяч вперед; 3 – наклон, мячом коснуться пола; 4 – в и.п. (повторять до конца припева)

Проигрыш:

И.п.: о.с. 1-8 – бег на месте с захлестом голени назад.

3 куплет:

И.п.: о.с., мяч перед грудью. 1 – выпад вправо, руки вверх; 2 – в и.п.; 3 – тоже влево; 4 – в и.п. (повторять до конца куплета)

Припев:

И.п.: о.с. 1-8 – прыжки на месте, мяч вверх; 9-16 – присесть, отбивать мяч об пол (повторять до конца припева).

Финальный проигрыш:

И.п.: сед на коленях. 1-8 – катание мяча вправо/влево

И.п.: стойка на коленях, мяч вверх.

Педагог: Повернулись за направляющими, через середину шагом марш.

Перестроение в одну колонну, во время движения положить мячи.

Основные виды движений

Проводятся круговым методом. Остановка в шеренге, расчет на «На первый, второй, третий!».

Педагог: Все запомнили свои номера. Сейчас посмотрим, чья команда быстрее соберется.

Игровое упражнение «Чья команда быстрее соберется»

Каждая команда по сигналу собирается около своего номера.

Педагог: Перед собой вы видите карточки-схемы, посмотрите внимательно, что вам надо сделать на этой станции. Всем задание понятно?

1 станция. Ходьба по гимнастической скамейке боком с отбиванием мяча об пол и ловлей его после отскока.

2 станция. Вести мяч ногами «змейкой» между расставленными конусами, забить мяч в ворота.

3 станция. Перебрасывание мяча в парах, способом двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь.

После того как дети выполняют 4 раза упражнение, группы строятся по команде, и меняются местами. Таким образом, подгруппа занимается всеми тремя видами.

После прохождения всех станций, дети убирают оборудование и строятся в шеренгу.

Педагог: Команды приготовились к прохождению эстафет.

1 эстафета. Прыжки на двух ногах, мяч зажат коленями («кенгуру»), до конуса. Назад передвижение на четвереньках мяч лежит на животе («тачка»).

Педагог:

В детский садик поутру

Резво скачет Кенгуру.

А назад мы груз везем

Не покинет тачку он.

2 эстафета. Выполнение трех прыжков на батуте с мячом в руках, спрыгнуть на мат, забросить мяч в мешок. Назад бег.

Педагог:

На батуте прыгнем,

Раз-два-три.

Мяч бросаем в цель мы,

Смотри не пропусти.

3 эстафета. Прокатывание мяча до конуса. Назад гладкий бег

Педагог:

Мяч большой кати вперед,

И победа к нам придет.

4 эстафета. Ведение мяча клюшкой до конуса и обратно.

Педагог:

Клюшкой мяч вперед води

Да смотри не упади.

Подведение итогов построение в шеренгу. За победу в эстафетах команда получает медаль.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Полет на парашюте»

Дети стоят в кругу и держатся одной рукой за парашют, свободная рука на поясе. В центре парашюта лежит мяч. Дети идут по кругу, поют песню «Мир похож на цветной луг» (сл. М. Пляцковский, муз. В. Шаинский), удерживая мяч на «парашюте»:

Ветер зовет за собой облака, вдаль, вдаль, вдаль.	—	идут вправо;
Если ты друга не встретил пока, жаль, жаль, жаль.	—	идут влево;
Мир похож на цветной луг	—	ходьба к центру, два прыжка;
Если рядом с тобой друг.	—	ходьба назад, два прыжка;
Друга взять не забудь в путь.	—	ходьба к центру, два прыжка;
Другу верен всегда будь.	—	ходьба назад, два прыжка.

Далее повторять движения.

Педагог: Сегодня мы с вами побывали в стране веселых мячей. Мяч помог нам стать сильными, ловкими, умелыми. И в память о нашем путешествии примите на память забавные мячики. На этом наше занятие закончилось. До свидания.

*Ю.В. Скотникова,
инструктор по физической культуре,
Г. А. Кошлева,
учитель – логопед
МДОУ «Детский сад №54» г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Дикие животные леса» для детей средней группы

Задачи в познавательной области:

- развивать способность понимать значение изученного через преобразование словесных указаний в конкретные физические упражнения;
- обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях;
- обучать анализу выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип организации их в целом.;
- обучать оценивать значение того или иного действия в ходе физкультурного занятия для сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса, что важно для поддержания тела (позы, осанки) и выполнения произвольных движений;
- формирование движений-штампов в метании, ползании, прыжках;

– формирование пространственного поля, в котором движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то».

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- привлечь, удержать и направить внимание ребёнка, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой;
- добиваться от ребёнка активного реагирования (отклика) — проявления интереса к занятию физической культурой;
- помочь ребёнку в организации его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых ценностей;
- помочь ребёнку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность.

Подготовительная часть (3 мин)

Построение в шеренгу. Приветствие.

Педагог:

Много игр мы с вами знаем
И сегодня вновь играем...
На лесной полянке гуляют спозаранку:
Зайцы, белки и ежи.
Выбирай, кем будешь ты?
Через плечо ты повернись
И в детёныша – спортсмена превратись.

Педагог спрашивает детей, в какое животное они превратились.

Выполнение различных видов ходьбы и бега.

По лесным дорожкам двигаются крошки...	–	<i>ходьба по залу гимнастическим шагом;</i>
Косули...	–	<i>ходьба на носках, руки сложены над головой;</i>
Медведи...	–	<i>ходьба на внешнем своде стопы;</i>
Лисы...	–	<i>ходьба с перекрещиванием ног;</i>
Волки...	–	<i>бег большими шагами;</i>
Ежи...	–	<i>бег маленькими шагами;</i>
Зайцы...	–	<i>прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</i>

Бег в колонне по одному с переходом на ходьбу. Упражнение на дыхание.

Основная часть (13 мин)

Дети встают к обручам, заранее разложенным в середине зала.

В школе лесной сейчас тренировка,
Движения выполняют ловко.
За зверятами вы повторите -
На образец внимательно смотрите.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

Движения выполняются под предлагаемый текст. Дети представляют себя определенными детенышами:

Бельчата искали маму в дупле
И повороты делали все.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо,

Вправо – вперёд, влево – вперёд.
Кто маму белку быстрее найдёт?

Медвежонок по лесу идёт,
Бочонок мёда сладкого несёт.
Наклоняется, качается слегка.
Медвежонку эта ноша велика.
Вот волчата приседают,
За добычей наблюдают.
Мама сереньких учила:
«Спрячьтесь, чтоб не видно было».
А лисята так шалят:
На хвосте они сидят.
Лапки задние подняли
Ими в воздухе болтали.

Зайчонок скачет лучше всех,
У него в прыжках успех.
В круг, из круга, в круг – назад.
Много зайчата прыгать хотят.
Теперь по кругу мы шагаем,
Лапками перебираем.
Будут лапочки быстры
У длинноухой детворы.
Вокруг пенька прыжки повыше
Пока лисичка нас не слышит.
В другую сторону повтор.
Хвост не дрожит, есть уговор.
Теперь по кругу мы шагаем,
Лапками перебираем.
Будут лапочки быстры
У длинноухой детворы.

руки прямые; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево,
руки прямые; 4 – в и.п. (6-8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вверху. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (6-8 раз).

3. И.п.: о.с., обруч внизу. 1 – присесть, обруч вынести вперёд, руки прямые; 2 – в и.п. (6-8 раз).

4. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни стоят в центре обруча, обруч лежит на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу; 2-3 – удержание ноги 2-3с.; 4 – в и.п.; 5 – поднять левую ногу; 6-7 – удержание ноги 2-3с.; 8 – в и.п.

5. И.п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч, из обруча (16 раз).

6. И.п.: стоя сводами стоп на обруче. 1-8 – ходьба по обручу боком, приставным шагом.

7. И.п.: стоя, боком к обручу, ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча. (3-4 раза).

8. И.п.: стоя сводами стоп на обруче. 1-8 – ходьба по обручу боком, приставным шагом.

Основные виды движений

Педагог:

Разделись честной народ.

Три игры вас сразу ждёт.

Распределение на три подгруппы для выполнения упражнений.

1. Упражнение «Белки бросают шишки в корзину».

Дети берут мячи диаметром 12см и встают вокруг корзины на расстоянии 1,5 м. По команде педагога они выполняют бросок мяча от груди в корзину (2 раза).

2. Упражнение «Рысь».

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (2раза)

3. Упражнение «Зайцы»

Прыжки из обруча в обруч по прямой линии (2 раза).

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе домики. В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках; «волк» - на другом конце зала (в овраге).

Педагог:

Зайки скачут на лужайке
Прыг - скок, прыг – скок.
Травку щиплют, кушают ,
И тихонько слушают –
Не идёт ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Когда педагог произносит последнее слово, «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать. «Зайцы» убегают каждый в свой домик. Пойманных «зайцев» «волк» отводит в овраг.

После того как пойманы 2-3 «зайца» выбирается другой «волк».

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Волчонок» (развитие слухового внимания, различение тембра говорящего, согласование речи с движением).

Быстро за руки беритесь,
В круг широкий становитесь!

Дети встают в круг, водящий в центре (у него закрыты глаза). Остальные дети взялись за руки и, двигаясь по кругу, проговаривают слова:

Волчонок по лесу бежал.
На пути друзей встречал.
Вежливый: он по утрам
Приветствовал всех песней.... («уууу»).

На последнем слове дети останавливаются. Педагог смотрит на одного из детей в круге, который произносит «песенку» волчонка: «уууу». Водящий по голосу определяет, кто был волчком. Затем игра повторяется

Со сменой водящего и движениями в круге в другую сторону.

Педагог:

Через левое плечо повернитесь,
В девчонок и мальчишек превратитесь.

*А.В. Смирнова,
инструктор по физической культуре
МДОУ детский сад № 5 "Гнёздышко"
Ярославского муниципального района
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Мы и природа» для детей старшего дошкольного возраста

Задачи в психомоторной области:

- способствовать поддержки мышечного тонуса;
- закреплять навыки выполнения основных движений;

- формировать пространственное поле;
- способствовать созданию мотива для двигательного акта.

Задача в познавательной области: обучать использованию изученного материала в конкретных условиях

Подготовительная часть

Построение в шеренгу. Приветствуют педагога.

Педагог: Давным-давно человек был очень близок к природе. И люди заметили, что есть животные, которые гораздо лучше человека видят, намного лучше слышат, эффективнее охотятся, и стали использовать эти преимущества. Например, человек заметил, что у кабана очень острые клыки, и решил себе сделать такие же: он изобрел... нож. Попробуем узнать, что еще полезного для себя изобрел человек, глядя на животных. Может, когда вы вырастаете, вы тоже подарите миру какое-нибудь чудесное изобретение. Как вы думаете, с чего лучше начать занятие?

Ответы детей (с игры, бега, упражнений или др.).

Педагог: Ребята, которые хотят начать занятие с разминки, объясните свой выбор.

Ответы детей.

Реализация плана действий

Ходьба и бег, подражая различным животным и птицам, например:

- ходьба на внешней стороне стопы (медведи);
- ходьба с высоким подниманием бедра (аисты)
- бег (леопарды).

Основная часть

Педагог: Однажды люди увидели, как с высокой горы катится большой валун, и изобрели колесо. Это было очень важное изобретение. Скажите, ребята, где мы в наше время можем встретить это изобретение?

Ответы детей.

Педагог: Спустя много столетий люди придумали спортивный обруч. Правда, он похож на колесо?

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. И.п.: о.с., обруч внизу. 1 – обруч вверх, посмотреть в него; 2 – в и.п. (6 раз).

2. И.п.: ноги врозь, обруч перед собой в вытянутых руках. 1 – поворот вправо, руки параллельно полу; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, руки параллельно полу; 4 – в и.п. (4-5 раз).

3. И.п.: сед на полу, ноги врозь, обруч к груди. 1 – наклон вперед, коснуться нижним краем обруча пола у пяток, не сгибая ног; 2 – в и.п. (5-6 раз).

4. И.п.: о.с., стоя в обруче. 1 – присед, взять обруч; 2 – в и.п.; 3 – присед, положить обруч; 4 – в и.п. (5-6 раз).

5. И.п.: о.с., обруч внизу, хватом сверху. 1 – перешагнуть обруч; 2 – прокрутить через голову вперед (8-10 раз).

6. И.п.: о.с., руки на пояс, обруч на полу сбоку. 1 – прыжок боком в обруч; 2 – прыжок боком (8-10 раз).

7. И.п.: о.с. Ходьба на месте, стоя в обруче (20 с).

Педагог: Наступила весна, к нам вернулись перелетные птицы. Ребята, скажите, какое изобретение человека напоминает птицу?

После ответа показать изображение самолета и птицы.

Педагог: Человеку очень хотелось летать. Сначала он решил сделать себе крылья, как у птицы. Забирался на вершину горы и прыгал с такими крыльями вниз. Но в результате только ломал себе руки и ноги. Однако пытливый человек не успокаивался и придумал диковинную птицу с неподвижными крыльями.

Подвижная игра «Самолеты»

Педагог: Это аэродром мальчиков, а это аэродром девочек. По моему сигналу «К полету готовься!» вы будете кружить согнутыми в локтях руками – заводить мотор. Когда я скажу: «Летите!» вы поднимите руки в стороны и полетите. По сигналу «На посадку!» все возвращаются на свои аэродромы и строятся в одну колонну. Кто быстрее мальчики или девочки?

Игра проводится дважды.

Педагог: Вы были когда-нибудь в метро? Как вы думаете, люди делали метро?

Ответы детей.

Педагог: В метро поезда движутся по туннелям, которые люди вырыли с помощью специальных буровых машин. А придумали они эти огромные железные машины, когда изучали обычного дождевого червяка, которого можно увидеть на земле после дождя (показать изображение червя и буровой машины). Люди пытались понять, с помощью чего червяк так хорошо передвигается в земле. В итоге обнаружили, что червяк пропускает землю через себя, таким образом, прорывая себе маленький туннель. Таким образом, люди построили буровую машину, которая тоже пропускает через себя землю, прорывая огромные туннели для поездов. Мы с вами превращаемся в маленьких червячков и спешим к полосе препятствий!

Преодоление полосы препятствий (в двух колоннах поточным способом):

- 1) пролезание в туннеле;
- 2) перешагивание через бруски (высота 15-20 см);
- 3) пролезание по-пластунски под дугами.

Педагог: Еще в древности люди, наблюдая как паук плетет свою паутину, научились плести сети. В современном мире, изучая паучью паутину, люди изобрели специальный эластичный бинт, который накладывают на рану (демонстрация изображения паутины и рыболовной сети).

Подвижная игра «Паучок»

Паучок-паучок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки,
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,
На ноги поставили.
Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь
Выбирай, кого захочешь!

Игроки подходят к жучку и помогают
ему встать на ноги

Паучок танцует и выбирает из круга
того, кто будет паучком в следующий
раз

Игра повторяется 4 раза. Первый паучок выбирается по считалке.

Педагог: Как хорошо, что человек наблюдательный. Посмотрите, что еще придумал человек, наблюдая за цветами. Что это за цветок? (демонстрация колокола и колокольчика) Посмотрите, как он похож на колокол. Даже названия у них одинаковые. А цветы колокольчики звенят?

Ответы детей.

Педагог: Есть даже загадка:

Эй, звоночек, синий цвет,
С язычком, а звона нет.

Заключительная часть

Педагог: Посмотрите на другой цветок (демонстрация одуванчика). Давайте опишем этот цветок. Какой одуванчик? (белый, пушистый, легкий, круглый) Если подуть на такой пушистый белый цветок, что получится? (полетят пушинки как парашюты). Так люди и придумали парашюты.

Игра «Одуванчик»

Дети встают в центре зала «кучкой», прижимаясь, друг к другу. Делают глубокий вдох, на выдохе дуют (как на одуванчик) и, кружась, медленно и плавно расходятся по залу, продолжают двигаться врассыпную. После звона колокольчика, все дети вновь собираются в центре зала. Дозировка: 3 раза

Рефлексия

Педагог: Ребята, давайте еще раз посмотрим на наши картинки и вспомним какое задание или игра вам понравились на занятии больше всего? Что оказалось для вас трудным или легким?

Педагог: Вы замечательно справились со всеми заданиями. Иногда было сложно и не все получалось с первого раза. Но кто не ошибается, тот ничего не делает. А мы с вами делаем очень важное и сложное дело. Будьте внимательны, наблюдайте за природой и когда-нибудь вы сами сможете изобрести что-то полезное.

4.3. Физкультурные развлечения и праздники

Физкультурные досуги (развлечения) традиционно проводятся ежемесячно во второй половине дня без предварительной подготовки детей [44]. На досугах (развлечениях) осуществляется закрепление двигательных умений выполнения физических упражнений, разученных за последние четыре недели, чаще всего игровым и(или) соревновательным методом [30].

Продолжительность досугов может составлять:

- в младшей и средней группе – 20–30 мин,
- в старшей группе – 35–40 мин,
- в подготовительной к школе группе – 40–50 мин.

Физкультурные праздники – самая сложная форма занятий физическими упражнениями, так как требует большой предварительной работы по подготовке как детей, так и самих педагогов. Праздники проходят на свежем воздухе летом и зимой для большого количества дошкольников (как минимум, детей одного возраста) и возможным привлечением родителей.

Их продолжительность составляет от 45 мин. до 1 ч.

Всероссийский день здоровья детей (7 апреля) объявлен решением правительства РФ. Его цель – «формирование и развитие у детей представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни, привлечение внимания общества к поднятой проблеме сохранения и укрепления здоровья детей» (Письмо Министерства образования РФ №27/2573-6 от 3 февраля 2003г.). Данная цель соответствует формированию физической культуры ребенка начиная от простого восприятия, интереса, готовности реагировать до усвоения различных форм сохранения своего здоровья и их активного самостоятельного применения [8].

Таким образом, сочетание различных форм занятий физическими упражнениями позволяет:

- развивать физические и интеллектуальные способности дошкольников;
- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- формировать навыки здорового стиля жизни;
- осуществлять социальную адаптацию детей.

*И.А. Боярских,
инструктор по физической культуре,
Отделение дошкольного образования МАОУ «Аромашевская СОШ им.
В.Д. Кармацкого» детский сад «Сказка»,
Тюменская область*

Физкультурное развлечение «Путешествие в лесное царство»

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых общественных ценностей;
- создать условия выбора участников по совместной деятельности, активного взаимодействия с ними при обсуждении выполняемых движений.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания осанки;
- укреплять опорно-двигательный аппарат в ходе формирования движений-штампов.

Дети входят в зал, их встречает педагог, показывает конверт и спрашивает:

Кто-то бросил мне в оконце
Золотое письмецо!
Может это лучик солнца,
Что щекочет мне лицо?
Может это воробышко,
Пролетая обронил?

Может, кот письмо, как мышку,
На окошко заманил?

(Е. Карганова)

Педагог: Ребята, когда вы шли в зал вам никто не встречался по пути?

Ответы детей.

Педагог: На конверте написано детский сад «Сказка» ребятам старшей группы, а вот от кого, не написано. Откроем конверт?

Ответы детей.

Педагог открывает конверт, вынимает письмо, читает: Дорогие ребята, помогите, лес от мусора спасите! Интересно, кто же просит нас о помощи?

Рассуждения детей: может это письмо написали животные, которые живут в лесу.

Педагог: Ребята, неважно кто написал это письмо, я думаю, что нужно скорее отправиться на помощь. Вы со мной согласны?

Дети. Да!

Педагог:

Тогда мы на помощь сегодня пойдём,
Силу и ловкость нашу возьмём.
Идти будем прямо, с пути не свернём,
Дорогу свою мы с разминки начнём!

Педагог: Я вам буду читать стихотворение С. Михалкова «Так». Все вместе вы будете повторять последнюю строчку и показывать то, о чём говорится в стихотворении.

Под музыку выполняют движения.

Чтоб стать похожим на орла

И напугать собак.

Петух расправил два крыла...

Мы тоже можем так!

Пастух в лесу трубит в рожок,

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так!

Идёт медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках...

Мы тоже можем так!

Иван Кузьмич принёс хомут

И Ласточку запряг,

И вожжи взял,

И новый кнут...

Мы тоже можем так!

Сначала рысью, а потом

Сменили рысь на шаг,

Конь через мост идёт шажком...

Мы тоже можем так!

Теперь пора и отдохнуть:

Устали как- никак!

Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так!

— ходьба с высоким
подниманием бедра в сочетании с
подниманием и опусканием рук;

— прыжки с продвижением
вперёд;

— ходьба «по – медвежьей с
опорой на ладони и стопы;

— движения извозчика,
запрягающего лошадь;

— бег прямой галоп с
переходом на ходьбу;

— остановка, поворот в
шеренгу.

Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок»⁷

Подуем на плечо, подуем на другое,
Подуем на живот, как трубка станет рот,
А потом на облака и остановимся пока!
Быстро потянулись и мне улыбнулись.

Педагог: Молодцы, ребята! Сейчас мы поиграем в непослушных детей

Игра «Наоборот»

Педагог показывает движения, а непослушные дети, делают всё наоборот: руки вперёд – руки назад, наклон влево- наклон вправо и т.д. Будьте внимательны! Начинаем!

Педагог: Идём дальше в дремучий лес, не страшно? Все смелые?

Ответы детей.

Педагог: Шагаем вперёд.

Преодоление полосы препятствий

Оборудование расставляется по кругу: 6-8 брусков высотой 8-10 см; 2-3 дуги высотой 50-70 см; «змея» (нестандартное оборудование); картонные круги; гимнастическая скамейка, 6-8 кубиков.

Ноги выше поднимаем, — ходьба с перешагиванием
По траве густой шагаем. через бруски.

Спинки мы свои согнём, — подлезание под дуги
Под кустами проползём.

Впереди лежит змея, — ходьба на носках с
Она спит, шуметь нельзя! прыжками боком через «змею»
На носочках мы пойдём,

Через змею перешагнём.
Впереди журчит ручей. — бег по плоским кругам

Бежим по камешкам скорей.
Мы по мостику пройдем, — ходьба по скамейке с
В речку мы не упадем. перешагиванием через кубики

Педагог: Ребята, по-моему, мы с вами заблудились. Давайте покричим: «Ау-ау-ау».

Отвечает эхо.

Педагог: Кто-то нам отвечает?

Появляется дядюшка Ау.

Дядюшка Ау: Здравствуйте, ребята! Я живу в горах, в лесу, и зовут меня Ау.

Педагог: Здравствуйте, уважаемый Ау, видите ли к нам в детский сад пришло письмо, в котором просят о помощи.

Дядюшка Ау: Это я вам письмо отправил. В наш лес приходили туристы, жгли костры, пили, ели, а мусор после себя не убрали. Посмотрите, кругом

⁷Конспект занятия по физкультуре на прогулке для детей старшего дошкольного возраста «Казачьи игры» [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа: [Конспект занятия по физкультуре на прогулке для детей старшего дошкольного возраста «Казачьи игры» \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (10.07.2021)

валяются пакеты, банки, бумага, бутылки. Мне одному всё это быстро не убрать. Вы знаете, что из-за стеклянной бутылки может в лесу случиться?

Дети рассказывают, как может стекло от нагревания солнечными лучами зажечь сухую траву.

Педагог: Поможем в лесу навести порядок?

Дети. Поможем!

Педагог: Быстро всё убрать нам поможет весёлая игра.

Игра «Чья команда быстрее уберёт мусор».

У каждого ребенка в руке пустой пакет для мусора. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша, поднять и положить в пакет мусор (коробку от конфет, или фантик, или пластиковую бутылку), вернуться в свою команду и передать эстафету следующему игроку касанием руки. Чья команда быстрее соберет весь мусор в пакеты та и получает очко.

Дядюшка Ау: Молодцы ребяташки девчонки и мальчишки! Быстро вы всё убрали. Делу время, потехе час. Я хочу вам что-то показать. У меня есть сундучок, разноцветный бочок. Я в него загадки положил. Коли загадку разгадаете, отгадка из сундука появится.

Дядюшка Ау стучит по сундуку⁸:

Футы-нуты, лапти гнуты.

Сундучок, сундучок,

Открывай-ка свой бочок.

Открывает сундук.

Дядюшка Ау: Вот вам первая загадка⁹. Слушайте!

С ветки на ветку, быстрый, как мяч,

Прыгает по лесу рыжий циркач.

Вот на лету он шишку сорвал.

Прыгнул на ствол и в дупло убежал.

(Белка).

Дядюшка Ау достаёт из сундука белочку: Вот она, рыжехвостенькая. Когда зима придёт, что белочка со своей шубкой сделает?

Ответы детей.

Дядюшка Ау: Правильно, ребята. На зиму белочка шубу меняет. Зимой она у неё серого цвета. Поможем белочке на зиму выбрать тёплое дупло.

Подвижная игра «Белка выбирает дупло»

Половина группы детей встают в разных местах на поляне. Они изображают деревья, остальные – «белки». «Белочек» должно быть на одну больше, чем деревьев. Под музыку «белки» резвятся на полянке, «грызут орехи», «ищут грибы и ягоды. Как музыка остановилась, они разбегаются по своим «дуплам» (встают за ребенком – «деревом»). «Белочка», оставшаяся лишней, произносит: «Раз, два, три!» На этот счет «белки» меняются «дуплами», а оставшаяся – спешит занять себе место.

⁸ Конспект занятия по рисованию: «КОЛЛЕКТИВНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ КНИГИ» [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа: [Конспект занятия по рисованию: «КОЛЛЕКТИВНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ КНИГИ» \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (10.07.2021)

⁹ Загадки про белку для детей [Электронный ресурс] // Мама может все! [сайт]. – 2021. – режим доступа: [Загадки про белку для детей | 38 лучших \(mamamozhetvse.ru\)](http://mamamozhetvse.ru) (10.07.2021)

Дядюшка Ау: Я хочу проверить, знаете ли вы, какие деревья растут в моём лесу?

Ответы детей.

Дядюшка Ау: Иногда деревья болеют. Тогда приходит лесничий – это человек, который оберегает и охраняет лес. Он спиливает старые больные деревья, чтобы они не могли заразить весь лес, и на месте этих деревьев остаются пеньки. Я знаю одну интересную игру «Липкие пеньки», хотите, научу играть.

Ответы детей.

Игра «Липкие пеньки»

Несколько детей (3-4 игрока) садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегут по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. «Пенечки» должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. Дети «пенёчки» не должны вставать с места.

Дядюшка Ау: Подошла пора мне с вами прощаться, спасибо ребята за то, что пришли всем лесным жителям на помощь. Совсем забыл, вы же сами дорогу назад в детский сад не найдёте, я вам помогу. Присядьте на травку, закройте глаза, послушайте, как поют птицы в моём лесу.

Дети присаживаются, закрывают глаза, слушают звуки леса.

Дядюшка Ау¹⁰:

Случится, в солнечный денёк

Ты в лес придёшь поглуше –

Присядь, попробуй на пенёк,

Не торопись... Послушай...

Дядюшка Ау уходит, незаметно оставляя листочки с сюрпризом.

Дети открывают глаза, их встречает педагог: Вам понравилось в лесу? Скажите, пожалуйста, какие задания было сложнее всего выполнить?

Ответы детей.

Педагог: Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.

*И.В. Дмитриева,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 23» г. Ростов,
Ярославская область*

Физкультурное развлечение «Богатырская наша силушка» для детей 6-7 лет

¹⁰ КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ФЭМП (ОРИЕНТИРОВКА ВО ВРЕМЕНИ) [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа: [КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ФЭМП \(ОРИЕНТИРОВКА ВО ВРЕМЕНИ\) \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (10.07.2021)

Задача в эмоционально-ценностной области: создать условия для активного проявления интереса ребенка к занятиям физкультурой, удовлетворения от реагирования на предлагаемые двигательные задачи.

Задачи в психомоторной области:

– формирование умений прыжков и метаний с их точным воспроизведением.

Задачи в познавательной области:

– обучать воспроизведению ходьбы по гимнастической скамье с отбиванием от нее мяча;

– создать условия наблюдения, объяснения своей и чужой деятельности для обеспечения физического, психологического и социального благополучия.

Появляется Илья Муромец (педагог): Здравствуйте ребята! Перенесла меня река времени неведомо куда - в будущее. Пока я спал, повадился на Русь Соловей-разбойник похаживать да посвистывать, добрых людей пугать. Рычит злодей по-звериному, а от его свиста все цветочки осыпаются. Слышал я, что в вашем садике ребята сильные ловкие быстрые. Вы готовы помочь мне дать ему отпор?

Ответ детей.

Илья Муромец: Чтобы прогнать разбойника с земли Русской, нам нужно вернуться в прошлое и пройти множество испытаний, которые помогут вам стать еще сильнее и быстрее, добавят вам смелости и ловкости. Дорога не легка и полна опасностей. Не испугаетесь добрые молодцы и красны девицы?

Ответ детей.

Илья Муромец: Берите в руки мечи булатные, они перенесут вас в прошлое. В путь!

Дети берут гимнастические палки.

«Передвижение в прошлое»

Выполнение различных видов ходьбы: обычной, на носках («Идем по узкой тропке»); на пятках; в приседе «Прячемся в высокой траве»).

Илья Муромец: Мы бежим без капли лени, высоко поднимая колени.

Бег с высоким подниманием колен (палка в согнутых руках на уровне груди) по диагонали в чередовании с ходьбой.

Восстановление дыхания.

Перестроение в 2 звена.

Илья Муромец: А мечом булатным владеть умеете? Сейчас я это проверю.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

1. «Меч вверх» И.п.: о.с., палка в правой руке. 1-2 – подняться на носки, передать палку над головой в левую руку; 3-4 – в и.п.; 5-6 – подняться на носках, передать палку над головой в правую руку; 7-8 – в и.п. (8 раз).

2. «Раззудись, плечо!» И.п.: палка на плечах, хватом снизу, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, выпрямить руки; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево, выпрямить руки; 2 – в и.п. (по 4 раза).

3. «Размахнись, рука!» И.п.: палка перед грудью, хватом сверху, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо с выпрямлением рук вперед; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево с выпрямлением рук вперед; 4 – в и.п. (по 4 раза).

4. «Садимся в седло» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – приседание с прямой спиной, руки вперед; 2 – в и.п. (8 раз).

5. «Меч кладенец» И.п.: сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед грудью, палка хватом сверху. 1 – наклон вперед к носкам; 2 – в и.п. (8 раз).

6. «Касание меча» И.п.: лёжа на спине, руки вытянуть за головой, палка хватом сверху, ноги прямые. 1 – поднять прямую правую ногу вверх, поднять руки, коснуться носком ноги палки; 2 – в и.п.; 3 – поднять прямую правую ногу вверх, поднять руки, коснуться носком ноги палки; 4 – в и.п. (8 раз).

7. «Дозорные» И.п.: лёжа на животе, руки вытянуть вперед, палка хватом сверху. 1 – прогиб спины, прямые руки оторвать от пола, посмотреть вперед; 2 – в и.п. (8 раз).

8. «Земля ходуном ходит» И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2 – прыжки ноги врозь, вместе, руки выносим вперед, палка хватом сверху (8 раз).

Перестроение. Ходьба в колонне по одному. Палки складывают в корзину по ходу движения. Построение в одну шеренгу.

Илья Муромец: Куда нам дальше идти?

Вот и речка на пути,
Не проехать, не пройти.
Соловей разбойник злой
Мост сломал здесь над рекой.

Илья Муромец: Построим мост.

Дети помогают установить гимнастические скамейки в центре зала. Далее делятся на три подгруппы для выполнения упражнений.

Упражнение «Переправа через реку»

Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча. Педагог показывает и объясняет детям последовательность действий: сделать шаг – отбить мяч перед собой.

Упражнение «Прыжки через овраг»

Прыжки в высоту с разбега через планку высотой 40-50 см на мат.

Упражнение «Меткие стрелки»

Бросок мяча в напольную корзину с расстояния 3-4 м.

По свистку подгруппы меняются местами. Время выполнения 1,5-2 мин.

Илья Муромец: Скажите, какое испытание вам преодолеть было легче? Все преграды мы преодолели и пришли к заветной цели. Сразимся с Соловьем-разбойником в ловкости и скорости.

Подвижная игра «Разбойники и богатыри»

Дети делятся на пары, один – богатырь, другой – разбойник. Встают на противоположные стороны зала. Дети – богатыри говорят слова:

Эй, разбойник – соловей,
Нас попробуй одолей.
Не пытайся, не свисти,

Лучше ты нас догони!

После этих слов дети-богатыри подходят к детям-разбойникам. Разбойники и богатыри встают спиной друг к другу. По свистку разбойники догоняют богатырей, а те пытаются убежать за контрольную линию (после 3 раз – меняются ролями).

Рефлексия

Перед детьми схематическое изображение всех станций, они прикрепляют заранее приготовленные жетоны к соответствующей схеме. Илья Муромец делает вывод.

Илья Муромец: Молодцы, ребята! Не страшен вашему детскому саду Соловей-разбойник. Я за вас спокоен. Мой отныне вам наказ «Силушку свою копить - Землю русскую хранить!» Спасибо вам за помощь, ребята! Сейчас, один раз топнем, два раза хлопнем, и ветер перемен перенесёт вас опять в ваше время.

«Передвижение в настоящее»

Под музыку дети идут в группу.

*Н.А. Моисеева,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 84» г. Ярославль,
Ярославская область*

Серия физкультурных развлечений о здоровом образе жизни

День здоровья

Задачи в эмоционально-ценностной области

- добиваться усвоения ценностной ориентации (отношение к физической культуре) в ходе целенаправленного освоения различных видов физических упражнений;
- помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых общественных ценностей;
- помогать ребенку в полном усвоении и использовании физической культуры в повседневной жизнедеятельности (регулярная самостоятельная двигательная активность, соблюдению правил безопасного поведения и навыков личной гигиены).

Педагог: Сегодня Всемирный день здоровья. Ребята, как вы думаете, что значит «здоровый человек»? Он какой? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Педагог: Правильно! Нужно каждый день делать зарядку, умываться, чистить зубы, правильно питаться, заниматься физкультурой, больше гулять и самое главное – стараться, чтобы мысли были добрыми, и всегда быть в хорошем настроении. Ну что ж, начнём всё это воплощать в жизнь!

Раздается стук в дверь, входит клоун, одетый в шарф и шапку.

Педагог: Ребята посмотрите, к нам пожаловал клоун Клепа. Здравствуй, Клепа!

Клепа: (простуженным голосом) Здравствуйте! Апчхи!

Педагог: Что с тобой случилось Клепа?

Клёпа: Я заболел! Апчхи!

Педагог: Заболел? Посмотри, наши дети не болеют!

Клёпа: Не болеют? Почему?

Педагог: Каждый день по утрам мы делаем зарядку! Хочешь, мы тебя научим?

Клёпа: Очень хочу!

Танец «Делайте зарядку»

Педагог: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

Клёпа: Зарядка мне очень понравилась, но что-то я не выздоровел после нее.

Педагог: Подожди, Клёпа, не торопись, чтобы быть здоровым надо заниматься зарядкой каждый день. Кроме того, надо заниматься физкультурой.

Клёпа: Ой, научите меня скорее!

Педагог: Для начала поиграй с нашими ребятами. Игра – это самая веселая и полезная физкультура!

Упражнение «Попади в цель»

Дети по очереди кидают мяч в корзину, которую держит клоун.

Клёпа: Вы правы, мне стало лучше, можно шарф снять. Что-то я проголодалась. Давайте поедим плюшек или пирожных!

Педагог: Клёпа, что ты! Это не полезная еда! Сейчас тебе ребята расскажут, какая еда полезная.

Игра «Полезно или нет»

Педагог и клоун называют продукты, дети хлопают в ладоши, если это полезно, и топают, если нет. Список можно дополнить не только продуктами, но и действиями (плавать, долго сидеть за компьютером, кататься на велосипеде и т.п.).

Клёпа: Спасибо, ребята! Оказывается, я всё время ел неправильную еду.

Игра «Волшебный мешочек»

Детям предлагается на ощупь определить, что находится в мешочке, какой овощ или фрукт.

Педагог: Ребята а вы любите фрукты и овощи? Тогда встаем в круг.

Игра «Кому что достанется?»

В середине круга фрукты и овощи. Пока звучит музыка дети идут по кругу, держась за руки. При остановке музыки каждый пытается взять только один фрукт или овощ. Побеждает тот, кому достанется последний фрукт (овощ).

Клёпа: Я устал, больше не могу.

Педагог: Правильно, больным людям вредна повышенная нагрузка, сразу всё равно не выздоровеешь. Давай поиграем в спокойные и полезные игры на оздоровление нашей дыхательной системы.

Игра «Надуй гигантский воздушный шар»

Дети надувают специальные полиэтиленовые трубы, которые завязаны с одной стороны.

Клёпа: Ура! Я выздоровел, можно и шапку снять! Теперь причешусь и буду красивый.

Клоун причесывается, а потом пытается причесать своей расческой ребят.

Педагог: Клёпа, что ты делаешь? Расческа – это предмет личной гигиены, она у каждого должна быть своя. Ребята, а вы знаете, чем можно делиться друг с другом, а чем нельзя? Давайте, проверим!

Игра «Можно-нельзя»

Педагог и клоун называют вещи (зубная щетка, игрушка, носовой платок, полотенце, карандаш, книга, тапочки). Дети хлопают в ладоши, если этим можно делиться, топают, если нет.

Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Педагог: Но самая главная составляющая здоровья – это хорошее настроение, улыбка, смех, доброта.

Клёпа: Я знаю! Это всё есть в цирке! Давайте устроим цирковое представление! Я предлагаю превратиться в акробатов и выполнить прыжки на батуте!

«Акробаты на батутах»

Дети выполняют прыжки на батутах под музыкальное сопровождение.

Педагог: Вот это да! Оказывается, наш Клёпа очень ловкий и спортивный.

Клёпа: Это всё благодаря вам, ребята! Я теперь всегда буду умываться, делать зарядку, заправлять кровать, кушать полезные продукты и заниматься физкультурой. Спасибо большое вам за праздник! Будьте здоровы! До свидания!

Физкультурное развлечение «Самокатопробег»

Цель: Формирование физической культуры детей дошкольного возраста.

Задачи: формировать эмоционально-ценностную область физической культуры детей.

Дети под музыкальное сопровождение (подборка песен о спорте) собираются на спортивной площадке.

Педагог: Внимание! Начинаем нашу акцию «Самокатопробег!» Мы хотим обратить внимание, что автомобили при работе двигателя вырабатывают выхлопные газы, которые загрязняют наш воздух! В этом случае мы дышим грязным воздухом, страдает наша дыхательная система. Это очень плохо влияет на наше здоровье! Благодаря нашей акции мы повышаем нашу двигательную активность, что тоже очень полезно, для нашего здорового образа жизни!

Для начала по порядку

Вместе сделаем зарядку!

Педагог: Приглашаю всех ребят на весёлую разминку.

Танец-разминка «Колеси́ки»

Под музыку выходит Клоун Клепа.

Педагог: Ребята, кто это к нам пожаловал?

Клоун Клепа:

Вы меня здесь все узнали?

И кто пришел к вам угадали?

Ответы детей.

Педагог: Клепа, ты будешь с нами кататься на самокате?

Клепа: Мне стыдно признаться, но я не умею кататься на самокате.

Педагог: Клепа! Сегодня ты попала в надежные руки. У тебя есть возможность научиться кататься на самокате.

Клепа: Ура! Можно попробовать поехать на самокате?

Педагог: Конечно, мы тебе сейчас будем помогать.

Педагог и Клепа берут самокаты.

Педагог: Встаем одной ногой на самокат, крепко держимся за руль, отталкиваемся другой ногой, стараемся держать равновесие и едем.

Клепа пробует кататься.

Педагог: Вот ты и освоила уже езду на самокате! Молодец! Но научиться кататься на самокате не самое главное!

Клепа: А что самое главное?

Педагог: Самое главное научиться ездить на нем безопасно!

Повторение правил дорожного движения на самокате:

- Сильно разгоняться нельзя!
- Сталкиваться с другими участниками пробега, запрещено!
- По проезжей части кататься запрещено!
- Переходить дорогу, только на светофоре, перевозить самокат через дорогу руками.
- Кататься по ровному и безопасному тротуару, осторожно объезжая ямы.
- Нельзя кататься на самокате в дождь и в темноте.
- При катании на самокате нужно проявлять осторожность при появлении собак, чтобы они не напали на движущуюся цель.
- Для обеспечения безопасности необходима защита: шлем, наколенники, налокотники и защитные перчатки.

Педагог: Теперь мы с Вами знаем правила дорожного движения на самокате. Давайте закрепим их в танце.

Все участники акции танцуют «Соблюдай ПДД»

Педагог: Теперь, я думаю, мы готовы к нашему самокатопробегу. Строимся в колонну, друг за другом! Поехали!

Самокатопробег вокруг детского сада.

Впереди клоун Клепа, в конце колонны инструктор по физкультуре.

Клепа: Как же здорово! Как мне понравилось сегодня на самокатопробеге. Я научилась кататься на самокате и познакомилась с правилами дорожного движения! А теперь мне пора с Вами прощаться.

Педагог: Ребята, вам понравился наш пробег на самокатах?

Ответы детей.

Педагог: Мы помогли окружающей природе? Мы помогли своему организму?

Ответы детей.

Педагог: Приглашаем всех на заключительный танец

Танец по показу «Чика-рика»

*В.Л. Семенова,
старший воспитатель,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 32» г. Иваново,
Ивановская область*

Физкультурное занятие «Космическое путешествие» для детей 5 -6 лет

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- привлечь, удержать и направить внимание детей;
- добиваться от ребенка активного проявления интереса к занятиям физкультурой на уровне добровольного отклика.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование умений культурных способов движений с их точным воспроизведением.

Физкультурное занятие представлено в табличном формате для разделения деятельности педагога и воспитанников (табл. 11).

Таблица 11

Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы

<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность воспитанников</i>
<i>Подготовительная часть:</i> мотивационный этап (2 мин)	
Здравствуйте, ребята! Вы любите играть и фантазировать? А вы хотели бы отправиться в космическое путешествие?	Дети свободно входят в зал под спокойную музыку; слушают и отвечают на вопросы воспитателя.

Знаете ли вы, как называется наша планета, на которой мы живем?	Предполагаемый ответ: Наша планета называется Земля.
Рассматривание слайда с изображением Земли	
Внезапно раздается пронзительный писк, на экране появляется прилет космического корабля. Далее из него выходят инопланетяне.	
Ребята, посмотрите, у нас гости инопланетяне! У них для нас сообщение, послушаем.	Смотрят на экран.
Прослушивание обращения инопланетян: Внимание! Нас, жителей планеты Венера, взяли в плен космические пираты. Они хотят всех заразить вирусом гриппа. Что нам делать? Помогите! Чтобы быстрее найти нашу планету, в помощь мы посылаем карту, на которой указан маршрут. Удачи вам!	
Ребята, поможем жителям планеты Венера?	Соглашаются, предлагают помочь и выражают готовность преодолеть препятствия.
А вы сами не боитесь заразиться гриппом? Как думаете, что нужно делать, чтобы не заболеть?	Предполагаемый ответ: Чтобы не заболеть, надо заниматься физкультурой, есть овощи, витамины, фрукты.
Основная часть: содержательно-деятельностный этап (20 мин)	
<i>Упражнение двигательной активности</i>	
Предлагаю вам отправиться на космодром и начать тренировку к полету в космос. Начинаем подготовку, выходи на тренировку! Экипаж, слушай мою команду! Равняйся! Смирно! Направо!	Принимают игровую мотивацию. Выстраиваются в шеренгу по одному. Слушают и выполняют команду воспитателя.
Звучит музыка «Если очень захотеть можно в космос полететь» (слова Я. Серпина; музыка Ю. Чичкова)	
Тренировку начинаем, и внимание проверяем. Как вы ориентируетесь, мы сейчас узнаем. В дальнем полете дружба важна. В космосе помощь очень нужна. Посмотрим сейчас, как умеете сигналы слушать мои. В полет лишь лучший полетит, тот, кто не ленится, не спит. Тормозим, переходим на обычную ходьбу	Ходьба детей друг за другом (1 круг) Ходьба детей на носках (½ круга) Ходьба детей на пятках (½ круга) Бег друг за другом (1 круг) Бег за хлестом голеней назад (1 круг) Ходьба в колонне по одному (20 с)
<i>Общеразвивающие упражнения с парашютом</i> под инструментальную музыку группы «Zodiac»	

Чтоб ракетой управлять, нужно смелым, сильным стать. Слабых в космос не берут, ведь полет – нелегкий труд¹¹. Чтобы в космосе держаться в невесомости, нам понадобится космический парашют. Внимание! Команда, по местам.	Раскладывают на полу парашют Дети располагаются по краю парашюта и держатся за петли
«Включаем рычаги управления» «Взлетаем» «Преодолеваем земное притяжение» «Комическая станция» «Летим в невесомости» «Приземление космического аппарата»	1. И. п.: о.с., удерживая парашют двумя руками, руки опущены. 1 – поднять руки вверх, выполняем взмах, образуя купол; 2 – в и.п. (8 раз) 2. И. п.: стоя боком, парашют удерживается левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – правую руку в сторону; 2 – руку вверх; 3 – руку к парашюту, коснуться левой руки; 4 – руку вверх; 5 – руку в сторону; 6 – в и.п. Затем повернуться в другую сторону. (по 4 раза) 3. И.п.: о.с., парашют удерживается двумя руками, руки опущены. 1 – приседание, руки вперед, пятки оторвать от пола; 2 – в и.п. (8-10 раз) 4. И.п.: лежа на секторе парашюта головой к центру. 1 – поднять прямые ноги, руки на полу ладонями вниз, выполнить ряд скрещивания ног; 2 – в и.п. 5. И.п.: лёжа на животе на секторе парашюта. 1-3 – прямые ноги и руки приподнять; 4-6 –отдых в и.п. (5-6 раз) 6. И.п.: о.с. 1 – поднять парашют вверх – «вдох»; 2- опустить – «выдох» (5-6 раз)
<i>Основные виды движений с использованием оборудования «Планеты»</i>	
На нашем пути мы встретим планеты и на каждой необходимо выполнить задания. На пути у нас первая планета: Сатурн – красивая планета	Дети рассматривают звездную карту. Рассматривают изображение Сатурна.

¹¹ Эстафеты, игры, физминутки, речевки для дошкольников на День космонавтики [Электронный ресурс] // ФИЗИНСТРУКТОР.РУ [сайт]. – 2021. – Режим доступа: <https://fizinstruktor.ru/эстафеты-игры-физминутки-речевки-для/> (14.07.2021)

Из желто-оранжевого цвета И кольцами камней и льда Окружена она всегда. Возьмите карточку – подсказку, рассмотрите ее. Скажите, какое задание, вы будите выполнять на этой планете? Вот вторая планета. Смотрите, какая синяя. Как же она называется? Возьмите карточку – подсказку, рассмотрите ее. Подумайте, какое задание вы будите здесь выполнять? Придется ходить только по космическим кочкам и тоннелям. Другая планета у нас на пути. Как она называется? Давайте посмотрим подсказку. Какое задание на этой планете вы будите выполнять? Здесь, чтобы не обжечь ноги, необходимо перебраться по мосту. Вот планета, жителей которой взяли в плен космические пираты и хотят их заразить гриппом. Предлагаю вам взять подсказку. Подумайте и скажите, какое задание будете выполнять на этой планете? Чтобы они не заразились, предлагаю доставить на планету антивирус.	Берут карточку, высказывают свое мнение. Предполагаемый ответ: Прыгать по кольцам Сатурна. <i>Прыжки из обруча в обруч.</i> Дети называют планету Предполагаемый ответ: Нептун. Рассмотрев карточку, предполагают: ходить по камням и тоннелям. <i>Балансировка при перемещении друг за другом по кочкам и пролезание на четвереньках в тоннель.</i> Предполагаемый ответ: Марс. Дети рассматривают карточку, высказывают свое мнение: ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками сбоку. <i>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками.</i> Дети называют планету: Венера. Берут карточку, делают вывод: «Забросать пиратский корабль» <i>Забрасывание муляжей чеснока и лука правой, левой рукой в корзину.</i>
Видеобращение инопланетяне: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием. Спасибо вам большое!	
Мы инопланетным друзьям. Нам пора возвращаться домой, на нашу планету. Садитесь в ракету. Вот мы и дома!	Дети берутся за парашют. Передвигаются по залу. Дети кладут парашют.
<i>Игра-эстафета с бегом «Соберем космический мусор»</i> Дети делятся на две команды. У них в руках пустые ведерки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и ведёрки. По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в своё ведёрко в соответствии с его цветом. Усложнение: передвигаться только гигантскими шагами; передвигаться только прыжками на двух ногах (как в невесомости).	

Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия. (3 мин)	
Вспомним, для чего мы отправились в космическое путешествие? Что нам помогло выполнить задания по карточкам? Вот и подошло к концу путешествие. Ребята вам понравилась наше космическое путешествие?	Ответы детей Дети делятся своими впечатлениями.
Вы молодцы, проявили ловкость, быстроту, отзывчивость, дружбу. На память о нашем путешествии подарю вам медали юных космонавтов.	Дети получают медали.

*М.В. Терпугова,
инструктор по физической культуре,
МДОУ Детский сад № 222 г. Ярославль,
Ярославская область*

Физкультурный досуг «Поможем Королю Здоровья» для детей 6-7 лет и их родителей

Задачи в познавательной области:

- обобщать и закреплять знания детьми основных правил здоровья;
- познакомить с новым понятием-иммунитет.

Задачи в психомоторной области:

- закреплять навыки выполнения элементов дыхательной гимнастики;
- развивать координацию движений и умение держать осанку;
- формировать умение выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- развивать зрительную и двигательную память, ловкость, быстроту движений.

Дети заходят в зал, где их встречают родители. В зале заранее спрятаны сердечки-открытки, внутри прописаны «правила здоровья».

Педагог (инструктор по физической культуре): Друзья, мы получили необычное письмо от Короля Здоровья. Прочитаем?

Письмо: «Здравствуйте, ребята! Я, Король сказочной страны, приглашаю вас с родителями в мое Королевство. Нам очень нужна Ваша помощь и защита. Налетел на страну Здоровья злой ураган «Хвороболейка». Все правила здоровья разлетелись. Я сразу попытался их собрать, но четыре правила так и не нашёл. Помогите мне их найти, чтобы жители моей страны

никогда не болели. Будьте внимательны на пути, вас ожидают опасности. О них предупредят сердечки. Всегда Ваш, Король Здоровья».

Педагог: Интересное письмо, но я ничего не поняла. А вы ребята?

Ответы детей.

Педагог: Тогда в путь. Пойдем по одному или всей командой? Помогите друг другу построиться по росту. Согласны пройти испытания? Тогда проверка на выносливость!

Выполнение разнообразных упражнений в ходьбе и беге (5 мин).
Упражнения выполняют в парах: родитель и ребенок.

Педагог¹²:

Всем известно всем понятно

Что здоровым быть приятно

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Педагог: Вот дорожка Здоровья, она нас приведёт в волшебную страну. Дети, будьте внимательны, следите за условными обозначениями на дорожке. Родители, повторяйте движения за детьми.

Дети с родителями в колонне выполняют ходьбу по дорожке, на которой наклеены геометрические фигуры:

- по треугольникам – ходьба на носках;
- по кружкам – ходьба на пятках;
- по овалам – ходьба на внешнем своде стопы.

Далее дети и родители выполняют:

- приставные шаги боком по канату;
- ходьбу, приставляя пятку к носку по следам;
- бег по кругу (на сигнал «ветер» бег спиной);
- боковой галоп;
- бег змейкой;
- бег по кругу, взявшись за руки;
- ходьбу по кругу, взявшись за руки.

Педагог: Какие мы с вами молодцы! Все выносливые! Теперь сбросим усталость, восстанавливаем дыхание и наберемся сил.

Дыхательное упражнение

На вдох, развести руки в стороны, на выдох, произнести звук «Ха», сбрасывая руки вниз, выполняя наклон вниз.

Педагог: Посмотрите, перед нам ворота! Это вход в сказочную страну. Идем за мной.

Ходьба через середину под ворота для подлезания с перестроением в две колонны. Педагог обращает внимание детей на одно из сердечек на стене, читает надпись на нем:

Будьте осторожны в пути,

Надевайте шапки и носки.

¹² Всем известно всем понятно, что здоровым быть приятно [Электронный ресурс] // РуСтих [сайт]. – 2021. – режим доступа: [Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно: читать стих, текст стихотворения полностью - Классика на РуСтих \(rustih.ru\)](http://rustih.ru) (20.07.2021)

Простуда ходит рядом,
Глядит колючим взглядом.

Педагог: Что нужно делать, чтобы не простудиться?

Дети: Заниматься физкультурой, закаляться.

Ритмическая гимнастика «Весёлая зарядка»

Выполняется совместно с родителями.

Педагог: Ребята, посмотрите, сердечко можно открыть, и прочитать первое правило здоровья.

Рано утром улыбнись,

На зарядку становись.

С физкультурой подружись, закаляйся не ленись!

Педагог: Вы готовы продолжить наше путешествие по стране здоровья? Тогда идем дальше! Перед нами лес, мы должны осторожно обойти деревья, перепрыгнуть через поваленные брёвнышки.

Выполнение основных видов движений поточным способом:

– бег змейкой (желтые метки обегать вперед, красные метки обегать спиной);

– прыжки на двух ногах через мягкие модули.

Педагог: Посмотрите, под скамейкой спрятано еще одно сердечко. Посмотрим, что на нём написано.

Если мало витаминов,

Будешь слабым, бледным, хилым.

И Болейка в одночас,

Одолеет быстро вас.

Педагог: Что же нам поможет не заболеть?

Ответы детей.

Педагог: Конечно, добрый друг иммунитет. Чем можно его укрепить?

Дети: Кушать витамины.

Педагог: Где находятся витамины?

Дети: В овощах и фруктах.

Эстафеты:

– «Прикати тыкву с поля». Прокатить баскетбольный мяч до фишки правой рукой, обратно левой рукой, передать следующему игроку.

– «Сбор овощей и фруктов». Напротив каждой команды кладут макеты, обозначающие овощи и фрукты. По сигналу педагога первые игроки бегут к овощам, фруктам, берут один предмет, затем возвращаются обратно, выкладывают овощи и фрукты в ведро. Побеждает команда, раньше завершившая игру. Одна команда собирает фрукты, вторая – овощи.

Педагог: Мы справились с заданием и теперь можем открыть сердечко. Читаем второе правило здоровья¹³:

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и толковым.

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешь витамины каждый день.

¹³ Оздоровительное развлечение на тему "Дорожка здоровья" [Электронный ресурс] // ИНФОРУРОК [сайт]. – режим доступа [Оздоровительное развлечение на тему: "Дорожка здоровья" \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (20.07.2021)

Педагог: Чтобы пройти к следующему сердечку надо пройти через овраг.
Выполнение основных видов движений поточным способом:

– ходьба по узкой стороне скамейке, руки в стороны голову держим прямо;

– ходьба по бревну приставным шагом.

Дети находят сердечко с надписью:

Чтобы не попасть в больницу,

Надо правилам здоровья учиться.

Педагог: Давайте подумаем, как можно заразиться гриппом?

Подвижная игра «Микроб»

Педагог: Как можно избавиться от микробов?

Ответы детей и родителей.

Имитация «Умывалочка»¹⁴.

Дети показывают, родители повторяют.

Надо, надо нам помыться,	– хлопанье в ладоши;
Где тут чистая водица?	– вращение рук то вверх ладонками, то тыльной стороной;
Кран откроем, ш-ш-ш	– вращательные движения кистями рук;
Руки моем, ш-ш-ш	– растирание ладоней друг о друга;
Лобик,	– поглаживание лба от середины к вискам;
Носик,	– поглаживание носа от основания к крыльям носа;
Подбородок мы немножечко потрем	– растирание от подбородка к уху;

И водичкой обольем – поглаживание ладонками лица.

Педагог: Теперь мы можем открыть сердечко. Читаем третье правило¹⁵:

Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки мылом.

Педагог: Отправляемся дальше в дорогу. Дорожка вьется змейкой, мы должны не заблудиться.

Игра «Ниточка и иголочка»

Дети находят сердечко с надписью:

Будь осторожен ты в пути,

Ждет Сколиоз тебя в дороге.

Ты мышцы тела укрепи,

Чтоб враг унес быстрее ноги

Педагог: О чем предупреждает сердечко? Что нужно делать, чтоб нас не настиг сколиоз?

Дети: Укреплять мышцы спины и живота, ходить с прямой осанкой.

Педагог: Кольца нам помогут в этом.

¹⁴ Конспект непосредственной образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа [Конспект непосредственной образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (20.07.2021)

¹⁵ УРОК МОЙДОДЫРА. Правила личной гигиены [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа [УРОК МОЙДОДЫРА. Правила личной гигиены. \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (20.07.2021)

Ходьба с кольцом на голове спину и голову держать прямо.

Открываем сердечко, читаем правило¹⁶:

Мой позвоночник

Гибок, прям.

Когда лежу, стою, сижу

За позвоночником слежу.

Я позвоночник берегу

И от болезней убегу!

Педагог: Все препятствия мы преодолели, со всеми заданиями справились. Мы нашли правила здоровья? Давайте их отправим Королю Здоровья по почте. До свидания.

*Т.Н. Тюрина,
инструктор по физической культуре,
МДОУ детский сад «Росинка» г. Мышкин,
Ярославская область*

Физкультурное развлечение «Этот город самый лучший город на земле» для детей старшей группы

Задача в эмоционально-ценностной области: воспитывать уважительное отношение друг к другу в игровой деятельности.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования правильной осанки;
- совершенствовать навыки бега и различных видов ходьбы, через подражательные движения.

Задачи в познавательной области:

- расширять и закреплять знания детей о родном крае;
- способствовать закреплению навыков выполнения основных видов движений, используя карточки-схемы упражнений.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Ответьте на вопрос: «Кто из животных храбрее всех на свете?»

Дети рассматривают изображения различных животных.

Педагог:

Так и знала –

в ответ все хором нараспев:

«Лев!»

- Лев? ха-ха... легко быть храбрым,

Если лапы шире швабры,

Нет, ни лев, ни слон... храбрее всех, малыш –

Мышь!

Сама вчера я видела чудо,

¹⁶ Спортивный час "Мой позвоночник" по физической культуре (3 класс) [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК [сайт]. – режим доступа [Спортивный час "Мой позвоночник" по физической культуре \(3 класс\) \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (20.07.2021)

Как мышонок влез на блюдо
И у носа спящей кошки
Не спеша поел все крошки.
Что?

(Саша Черный)

Педагог: Ребята, хотите отправиться на экскурсию в мышиный город?

В городе мышинном
Чудная страна.
В городе мышинном
Серым власть дана.
Даже серенады
Кошкам не поют,
И тому уж рады,
Что хоть жить дают.
Здесь коты гуляют,
Поджимая хвост,
Потому что знают:
Кто под крышей гость.
В городке мышинном
Шорохи живут.
Городок мышинный
Мышкиным зовут.

Педагог: Экскурсия будет длительной, поэтому мы должны подготовиться и сделать разминку.

Имитация передвижения, как мыши (тихо на носочках) и кошки (мягко, крадучись).

Подвижная игра «Кот и мыши» (2 раза)

Педагог: Теперь мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.

Дыхательное упражнение И.п.: о.с. Медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Пальчиковая гимнастика¹⁷

Мышка в норку пробралась	—	выполнение двумя ручками крадущихся движений;
На замочек заперлась.	—	легкое покачивание скрещенными в замок пальчиками;
В дырочку она глядит,	—	пальцы образуют колечко;
На заборе кот сидит!	—	имитация ладонями ушей кошки (пошевелить пальцами).

Педагог: Посмотрите, пожалуйста, каким был наш город раньше и, каким большим и красивым стал сейчас. Царствуют в нем Мышиный царь со своей царицей. И проживают они в Мышиных платах.

Просмотр и обсуждение с детьми достопримечательностей г. Мышкин (музей Мыши, музей живых ремёсел и др.)

¹⁷ Пальчиковая гимнастика для детей в стихах [Электронный ресурс] // DadAndMom [сайт]. – 2021. – режим доступа: <https://dadandmom.ru/razvitiye/palchikovaya-gimnastika-dlya-detej-v-stixax.html> (12.07.2021)

Педагог: Не менее важной достопримечательностью мышинового города является стадион. На нем тренируются спортсмены из гимнастического клуба «Гладиатор». Гладииаторами в древнем Риме называли меченосцев. Они сражались на забаву публике на специальных аренах.

Просмотр и обсуждение внешности гладиаторов.

Педагог: Что необходимо делать, что бы быть сильным и ловким человеком? Вы хотите быть такими? Тогда и мы с вами будем тренироваться.

Круговая тренировка

Дети разбиваются по четыре человека. Далее в соответствии со схемой, установленной на каждой тренировочной станции, выполняют физические упражнения:

- 1) ползание «змейкой» между предметами с опорой на ладони и предплечья;
- 2) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны;
- 3) перешагивание и подлезание через ступеньки координационной лестницы, приподнятой над полом на высоту 25-35 см;
- 4) прыжки на одной ноге через звенья координационной лестницы правым и левым боком;
- 5) отбивание мяча от пола одной рукой.

На выполнение каждого задания отводится 1 мин. По сигналу четверки меняются местами против часовой стрелки.

Педагог: Молодцы! Справились со всеми заданиями. В награду прислал вам Мышиный король витамины, которые помогут быть вам здоровыми и сильными.

Награждение детей витаминами.

Рефлексия

Педагог: Как вы считаете, если кушать одни витамины, сможем мы быть здоровыми и спортивными? Что еще может помочь нам быть такими?

Ответы детей (занятия физкультурой и спортом)

Педагог: Молодцы! Вы все правильно сказали. На этом наша экскурсия подошла к концу и нам пора возвращаться в группу. Но прежде мы поблагодарим Мышиного короля за предоставленную нам возможность побывать в его городе. Что больше всего любят мыши?

Ответ детей (сыр)

Педагог: Если вам понравилась экскурсия, то возьмите кусочек сыра и положите его в тарелочку. Таким способом мы выразим нашу благодарность королю и королеве и угостим любимым лакомством.

Под веселую музыку дети уходят в группу.

*И.И. Щербакова,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Березовский детский сад №3» пгт. Березовка,
Красноярский край*

Примеры физкультурных развлечений

для детей старшего дошкольного возраста

Задача в эмоционально-ценностной области: воспитывать чувство бережного отношения к природе.

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование пространственного поля, в котором движения «ведут откуда-то, куда-то и зачем-то»;
- развитие предметных действий для их смыслового использования;
- создать условия для контроля детьми своих движений и управления ими, развивая арсенал импровизационных и других смысловых действий.

Задача в познавательной области: обучать применять правила и методы выполнения основных видов движения в новых практических ситуациях.

«Летние приключения. Насекомые» для детей 5-6 лет

С детьми заранее разучивается танец «Муха справа!»¹⁸ (слова, музыка и аранжировка И. Чуприк).

Перед входом в зал инструктор по физкультуре встречает детей в бейсболке, благодаря которой дети начинают спрашивать: «А для чего Вам сегодня бейсболка?». С этого вопроса и начинается летнее приключение.

Педагог: Ребята, сегодня я надела бейсболку не просто так! Мы с вами отправляемся на летнюю прогулку в лес! На пути нам встретятся насекомые. Давайте повторим первое правило обращения с насекомыми «Наблюдай, но не трогай».

Под звуки природы дети входят в зал по двум «мостикам» на выбор. На стульчиках (мягких модулях) лежат карточки с изображениями насекомых. Карточки можно только рассматривать – правило «Наблюдай, но не трогай»

На экране заставка полянки с солнышком.

Построение в шеренгу.

Педагог: Мы с вами пришли на летнюю полянку. Смотрите, сколько здесь насекомых! Каких насекомых вы узнали?

Дети перечисляют насекомых, которых узнали.

Педагог: Ребята, а вы хотите прогуляться по нашей полянке и увидеть, какие насекомые встретятся нам на пути?

Дети: да

Педагог: А кто знает, как появляются бабочки?

Ответы детей

¹⁸ Муха справа! [Электронный ресурс] // YouTube [сайт]. – режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ> (16.07.2021)

Педагог: Верно, сначала гусеница, затем куколка, потом бабочка. Сейчас мы с вами попробуем превратиться в бабочек.

Заставка на экране – «метаморфоз бабочки».

Выполнение различных видов ходьбы и бега (музыкальная заставка «Бабочка»¹⁹):

- дети идут по кругу, по команде «гусеница» берут друг друга за талию и идут в колонне;
- по команде «куколка» - ходьба на носках руки вверх,
- по команде «бабочка» - легкий бег врассыпную, изображая полет бабочки;
- построение в шеренгу.

Педагог: Молодцы! Здорово превратились! Мы с вами прилетели на полянку. А кто это тут жужжит?

Звучит жужжание мухи

Ответы детей: муха

Разминка-танец «Муха справа».

Педагог: Ребята, обратите внимание на следующее правило «Домики насекомых трогать нельзя» (заставка на экране).

Педагог: Верно! Домики насекомых трогать нельзя! Давайте сами попробуем построить домик как муравьи и узнаем, как это непросто! Обратите внимание на форму муравейника.

Эстафета «Муравьи»

Дети делятся на две команды, по сигналу животом вверх на ладошках и пятках бегут до фишки и кладут кубик на живот, переносят в команду. Музыкальная заставка из мультфильма «Муравей строит домик для друзей». Когда все кубики будут на месте – команда строит муравейник.

Педагог: следующее правило «Не маши руками» (заставка на экране). Когда подлетают осы, шершни, пчелы, шмели – замри. Они реагируют на движение. Начнёте отмахиваться, махать руками – нападут и укусят.

Дети имитируют, как они замрут при виде осы.

Эстафета «Пчелки»

По сигналу дети пролезают в два обруча, берут желтый шарик (пыльцу), кладут в ведерко, снова пролезают в два обруча и кладут в корзину («улей»).

Педагог: Ребята, послушайте, кто это стрекочет в травке?

Звучит стрекот кузнечика

Дети: кузнечик

На экране появляется кузнечик

Педагог: Давайте попрыгаем как кузнечики!

Эстафета «Кузнечики»

Дети делятся на две команды, по сигналу перепрыгивают на двух ногах через 5-6 палочек до фишки и возвращаются прыжком в длину с разбега через модуль. Музыкальная заставка «В траве сидел кузнечик» (В. Шаинский).

¹⁹ Подборка музыкальных бабочек [Электронный ресурс] // вконтакте [сайт]. – режим доступа: https://vk.com/wall-59278017_19846 (16.07.2021)

Педагог: Смотрите, кто это такой?

На экране появляется паук

Ответы детей: Паук!

Игра «Паук и мухи»

Педагог: Ребята, запомните еще одно правило – если увидели на себе жука или неизвестное насекомое, то его нужно стряхнуть и позвать взрослого. Давайте попробуем стряхивать с себя насекомых. Теперь посмотрим, какие еще насекомые появились на нашей полянке.

Малоподвижная игра «Изобрази насекомое»

Чередуются слайды с насекомыми. Педагог показывает действия, характерные для этих насекомых, дети повторяют:

- клоп (закрываем нос),
- комар (звук «пиии», хлопаем)
- «жук – олень» (рога)

Педагог: Отлично мы с вами прогулялись! Пора возвращаться в детский сад! Давайте вспомним, каких насекомых мы сегодня встретили? Какие правила вы запомнили?

Ответы детей:

Ведущий: Так почему сегодня на мне надета бейсболка?

Ответы детей: Чтобы солнце не напекло голову на прогулке!

Звук марша, дети колонной выходят из зала.

Физкультурное развлечение «Морской патруль» для детей 6-7 лет

Девиз и разминка разучивается с детьми в течение тематической недели «Подводный мир».

До начала физкультурного развлечения дети в группе заранее делятся на две команды: одна команда надевает тельняшки (полосатые футболки), вторая – белые футболки. Всем детям повязывают яркие оранжевые косынки (на голову в виде банданы или на плечи – по выбору детей).

Колонной по одному дети заходят в зал под музыку «В морское путешествие отправимся, друзья» (Т. Кулинова) и строятся в шеренгу.

Заставка на экране – море, звук – шум моря.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Догадались, где мы?

Дети: У моря.

Педагог: Верно! Сегодня мы с вами поиграем в морских спасателей – «Морской патруль», поэтому вы надели тельняшки. Однако зачем повязали яркие оранжевые платки?

Ответы детей

Педагог: Правильно! Благодаря ярким оранжевым платкам нас будет хорошо видно издалека. Давайте повторим наш девиз «Спешим на помощь по зову моря»

Дети встают в круг, ладошки в центр круга, раскачивают руки и произносят девиз.

Педагог: Чтобы начать патрулирование, нам чего-то не хватает... Чего же именно?

Дети: корабля

Педагог: Давайте построим корабль!

Заставка на экране «Корабль»

Игра «Строительство корабля»

Дети строятся по командам, каждый ребенок получает строительный материал: степы, мягкие модули разных форм, кубики. Под музыкальное сопровождение «Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт» (музыка Г. Фиртич, слова Е. Чеповецкий) команды строят корабль.

Педагог: Молодцы, какие замечательные корабли у вас получились! Скорее занимайте места на корабле! Смотрите, нам поступил сигнал с просьбой о помощи! Спешим на помощь утопающему!

Заставка на экране «SOS»

Эстафета «Спасение утопающих»

«Встречные перебежки» со спасательным кругом. Команды располагаются на противоположных сторонах зала: одна – спасатели, вторая – терпит бедствие. Под музыкальное сопровождение «Яблочко» по одному перебегают на другую сторону, передают круг, у кого круг – тот бежит на корабль, передает круг следующему. Игра заканчивается, когда все поменяются местами.

Педагог: Ура! Все спасены! Теперь погружаемся под воду! Нас приглашают в гости акулы редкой породы «туруру».

Разминка «Погружение под воду»

Дети пролезают в тоннели и строятся перед экраном.

Разминка с видеосопровождением «Акуленок туруру»²⁰

Педагог: Внимание, морской патруль! Снова нужна ваша помощь! Посмотрите, что случилось.

Дети смотрят на экран: заставка «мусор в море»

Дети: кит застрял в сети, рыбка застряла в мусоре.

Педагог: Давайте очистим море от мусора! Готовы?

Игра «Сбор мусора»

По залу разбрасывается разный мусор. По сигналу дети сортируют разбросанный мусор (пластик, бумага, жестяные банки) и складывают его в корзинку с указанным видом мусора под музыкальное сопровождение из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля» (музыка Г. Фиртич).

Педагог: Ребята, давайте посмотрим, каких редких обитателей морей и рек нам удалось спасти. Все они занесены в «Красную книгу», поэтому их нужно беречь и охранять.

Игра «Найди и покажи: красная книга»

²⁰ Песенка про акуленка BABY SHARK (акуленок туруру) [Электронный ресурс] || Лагуна акул [сайт]. – 2015-2021/ – режим доступа <https://laguna-akul.ru/news/kino-kultura-i-iskusstvo/pesenka-pro-akulyonka-baby-shark-zapustila-akciyu-nedelja-akula-malyshka.html> (16.07.2021)

По картинкам на экране найти обитателей подводного мира и показать в зале.

Педагог: Морской патруль! Скорее посмотрите, что еще можно найти в море!

Заставка на экране: подводный мир и сундук.

Дети: сокровища!

Педагог: Чтобы открыть этот сундук нам понадобится специальный код. Для этого вам нужно пройти полосу препятствий.

Эстафета «Сундук с сокровищами»

Прыжки через координационные обручи, ходьба по скамейке с мешочком на голове под музыкальное сопровождение из кинофильма «Пираты Карибского моря» (Х. Циммер). На каждый мешочек закреплен цвет и цифра, из мешочков по подсказке на полу выкладывается код от сундука.

Из «волн» появляется сундук, команды получают «сокровища» (раскраски).

Педагог: Морской патруль! Пора возвращаться в детский сад!

Рефлексия с ракушкой «Что понравилось, что было сложно»

Дети строятся в круг и по очереди передают друг другу ракушку, отвечая на вопрос «Что понравилось, что было сложно».

Построение в шеренгу, выход под музыку из зала в колонне по одному.

*О.А. Куделько,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад № 40 г. Псков,
Псковская область*

Серия физкультурных праздников для разных возрастных групп

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- создать условия сотрудничества между детским садом и родителями по физическому развитию;
- обеспечить удовлетворение от занятий физическими упражнениями, выраженное в физическом и психологическом комфорте во время их выполнения;
- воспитывать доброжелательное отношение и проявление восприимчивости к проблемам и потребностям окружающих.

Задачи в познавательной области

- обучать синтезу знаний из других образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие) в ходе проведения физкультурного праздника;
- создать условия изложения своих движений и действий, предположений о дальнейшем ходе событий (последствия, результаты); выражении мыслей о физических упражнениях.

Задачи в психомоторной области: закреплять двигательные навыки, полученные на физкультурных занятиях, использовать умение выполнять основные движения в игровых ситуациях.

«Путешествие в сказку» для детей 3-4 лет

Педагог: Ребята, давайте отправимся в сказку «Колобок» (показывает детям игрушку). Вы ведь все знаете эту сказку? А начинается она ...

Ответы детей.

Педагог: Правильно, испекла бабка по просьбе деда Колобок. Ему не сиделось на окошке, скучно было. Покатился он, куда глаза глядят. Давайте, мы покажем, как все происходило в этой сказке.

Выполнение различных видов ходьбы и бега:

Катится Колобок, катится по дорожке...	—	ходьба обычная, руки на поясе;
Вот и горка на пути...	—	ходьба на носках, руки на поясе;
Вот нужно Колобку через веточки перекатиться...	—	перешагивание через веревочки, разложенные на полу;
Ой, слышите, что-то хрустнуло, давайте спрячемся под кустик...	—	приседание;
Посмотрите, тропинка виднеется, побежим по ней за Колобком...	—	бег в колонне по одному;
Тропинка, привела нас в лес. Посмотрите, какие в лесу чудесные пенечки.	—	остановка.

Педагог: Встретился Колобку на пути Зайчик.

Игра «Зайка серый умывается»

Все играющие стоят в кругу. Выбранный «зайкой» встает в середину круга. Дети произносят²¹:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. В кругу одновременно могут находиться и несколько «заяк» (4-5).

Педагог: Покатился Колобок дальше, и мы за ним. Встретил Колобок Волка (ребенок старшего возраста в костюме волка).

Волк: Колобок, Колобок, я тебя съем.

Педагог вместе с детьми: Не ешь нас Волк, мы тебе песенку споем.

Я веселый Колобок,
Колобок - румяный бок.
Тут Волчище стал рычать,
А Колобок наш убежать.

Игра «Зайцы и волк»

²¹ Стишки про животных для детей 1-2 лет [Электронный ресурс] // Стихи для детей : [сайт]. – 2011-2021. – режим доступа: [Короткие стишки-потешки про животных для детей 1-2 лет \(poetry4kids.ru\)](http://poetry4kids.ru) (18.07.2021)

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы, волк – на противоположной стороне физкультурного зала.

Педагог²²:

Зайки скачут: скок, скок, скок –
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идет ли волк?

Зайцы выпрыгивают из домика (перепрыгивают через длинную веревку) и разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда инструктор произносит слово «волк», выбегает ребенок выбранный водящим, бежит за зайцами, старается их поймать (коснуться). Зайцы убегают в свой домик (перепрыгивают через длинную веревку).

Педагог: Убежал Колобок от Волка. Но вдруг...

Вылез Мишка из берлоги
И шагает по дороге.
Видит, мчится Колобок,
Колобок, румяный бок.

Педагог: Покажите, как шагает Медведь.

Дети ползут, опираясь на стопы и ладони «по-медвежьи» за мячом, который прокатывает инструктор.

Педагог: Когда Колобок убежал от Медведя, кого он встретил?

Ответ детей.

Педагог: Правильно Лису. Колобок и Лисе спел песенку. Какую? (поют)

Дети Я веселый Колобок, Колобок, румяный бок.

Педагог: Лиса все притворялась, что плохо слышит.

Игра «Бегите ко мне»

Дети стоят вдоль одной из сторон физкультурного зала, педагог стоит у противоположной стороны. Он произносит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к педагогу, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны.

Педагог: Лиса в сказке съела Колобка. Грустно было в сказке. Но мы придумаем свою сказку и убежим от Лисы, чтобы она нас не догнала.

Дети убегают и садятся на гимнастическую скамейку.

Педагог: Молодцы ребята, перехитрили лису, убежали. Давайте отдохнем и поиграем с ветерком

Дыхательная гимнастика «Дует ветер – ветерок»

Выполняют движения в соответствии с текстом²³.

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»
Дул он долго, зло ворчал

²² Подвижная игра «Зайцы и волк» [Электронный ресурс] // ИнфоПедия : [сайт]. – 2016-04-07. – режим доступа: [Подвижная игра «Зайцы и волк» \(infopedia.su\)](http://infopedia.su) (18.07.2021)

²³ Упражнения дыхательной гимнастики на занятиях в школе [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК : [сайт]. – режим доступа: [Упражнения дыхательной гимнастики на занятиях в школе \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (18.07.2021)

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф»

Педагог: Ребята, так кого же мы сегодня повстречали?

Хороводная игра «Мы в лесу гуляли»

Мы в лесу гуляли,	—	хоровод с пением;
Зайца (волка, медведя, лису) повстречали.	—	имитация движений животных;
Ой-ой, ой-ой-ой! Зайку повстречали!	—	хоровод с пением.

Педагог: Путешествие наше, как и сказка закончилось.

«Случай со Снеговиком» для детей 4-5 лет

Участники: Ведущий, Снеговик, Белка, Заяц, Дети.

Дети под музыку Е. Крылатова «Кабы не было зимы» (из мультфильма «Зима в Простоквашино») входят в физкультурный зал.

Ведущий: Зимушка-Зима, прекрасная пора. Зима – снежная, морозная. Ребята, вы любите зиму? А, что вам нравится зимой?

Ответы детей.

Ведущий: Зимних забав много, они всегда детям в радость.

Игра «Собери пазлы»

После сбора изображения дети отгадывают зимнюю забаву. Ведущий показывает движение, связанное с ней, дети повторяют.

Ведущий: Молодцы! Вы очень внимательны и хорошо знакомы с зимними забавами. Пришло время проверить вашу ловкость и меткость.

Конкурс «Попади в цель»

Ведущий помогает детям построиться в две колонны. У каждого участника по снежку (мячик, или сделанные из белой ткани снежки). На расстоянии 2 м от каждой команды стоит корзина. По команде ведущего дети по очереди метают снежки в цель. Каждый участник, выполнив задание, встаёт в конец колонны. В конце конкурса подводится итог – подсчитывается количество снежков в каждой корзине. Команда-победитель награждается аплодисментами участников праздника.

Ведущий: Молодцы! Замечательно справились с заданием! Настроение у всех весёлое и бодрое.

Слышится плач.

Ведущий: Ребята, слышите? Кажется, кто-то плачет.

Входит Снеговик, закрывая нос руками.

Ведущий: Ребята, давайте поинтересуемся, что случилось у Снеговика, почему он плачет? Здравствуй, Снеговик. Почему ты плачешь?

Снеговик (не убирая рук от лица): Здравствуйте. Как же мне не плакать, если у меня случилась беда.

Ведущий: Расскажи, может, мы с ребятами твоему горю поможем.

Снеговик убирает руки от лица: Вот, сами смотрите.

Ведущий: Ребята, вы поняли в чём дело?

Дети: Нет морковки.

Снеговик: Кому я такой некрасивый нужен? Я так мечтаю найти друзей.

Ведущий: Не расстраивайся, Снеговик. Мы с ребятами будем с тобой дружить и поможем отыскать морковку.

Ведущий: Вы готовы помочь Снеговiku?

Дети: Да.

Ведущий: Но что же делать?

Дети предлагают варианты помощи Снеговiku.

Игровое упражнение «Бег по лабиринту»

Дети под ритмичную музыку бегут в колонне друг за другом, со сменой направления, со сменой ведущего, пробегают сквозь обруч, ищут морковку. Затем возвращаются к Снеговiku.

Снеговик: Ну, что нашли?

Дети: Нет.

Ведущий: Не расстраивайся, Снеговик. Мы обязательно что-нибудь придумаем.

В зал вбегает Белка: Здравствуйте! Давно слежу за вами с ёлки. Что это вы разбегались тут?

Ведущий: Здравствуй, Белочка. Мы хотим помочь Снеговiku отыскать его нос.

Белка: Какой он, этот нос?

Ведущий: Морковка! Может, ты видела ее, Белочка?

Белка: Кажется, видела. Сегодня Заяц пробежал с морковкой.

Ведущий: Где ты его видела? Проводи нас, пожалуйста, к Зайцу.

Белка: Конечно, провожу.

Белка: Как жаль. Снега много намело. Путь будет нелёгкий. Не испугаетесь трудностей?

Ответы детей.

Белка: Тогда вперёд.

Преодоление полосы препятствий

Дети ползут по снежным дорожкам (по гимнастическим скамейкам на низких четвереньках, опираясь на стопы и ладони) друг за другом, перелезают через снежные сугробы (мягкие модули), проходят по снежному бревну (гимнастическому буму).

Белка: Молодцы! Какие вы ловкие и быстрые ребята.

В физкультурный зал вбегает Заяц, дрожит.

Белка: А, вот и Заяц, а мне нужно спешить обратно. До свидание.

Дети прощаются с Белкой, благодарят ее.

Ведущий: Здравствуй, Заяц, не дрожи, не бойся нас.

Заяц: Здравствуйте. Вы меня не обидите? Я запутал, запутал следы, так, что не могу найти свой дом.

Ведущий: Конечно, мы тебя не обидим. Давай вместе найдем твой дом.

Игра «Бездомный заяц»

Из числа играющих, выбираются хитрый лис (лиса) и бездомный заяц. Остальные дети – зайцы, встают в обручи «домики». Бездомный заяц убегает, хитрый лис (лиса) его догоняет. Бездомный заяц может спастись, забежав в любой домик (обруч). Заяц, стоявший в домике (обруче), должен быстро сориентироваться и убежать т.к. теперь он становится бездомным зайцем.

Ведущий: Скажи пожалуйста заяц, не находил ли ты морковку?

Заяц: Морковку? Да, я её сегодня нашёл на лесной тропинке, очень обрадовался.

Ведущий: Как хорошо, что она у тебя! Отдай нам её, пожалуйста.

Заяц: А зачем она вам?

Дети рассказывают Зайцу про Снеговика.

Заяц: Я не могу отдать вам морковку.

Ведущий: Но почему?

Заяц: Я её съел.

Снеговик плачет: Что же ты наделал?

Заяц: Извините меня. Я не знал. Нашёл морковку, обрадовался и съел её.

Снеговик: Что же теперь делать?

Ведущий: Ребята, почему нос у Снеговика должен быть обязательно из морковки? Давайте подумаем, чем можно морковку заменить. Что вы можете предложить?

Предложения детей.

Ведущий оглядывается по сторонам. У меня тоже есть предложение. Отгадайте загадку

Серебристая морковка

Прицепилась к крыше ловко.

Уцепилась за карниз

И растёт зимою вниз. (сосулька)

(М.Т. Карпенко)

Ведущий: Ребята, как вы думаете, может сосулька заменить нос снеговика?

Дети: да, может.

Ведущий: Почему вы так думаете?

Дети: она похожа на морковку, только другого цвета – прозрачная.

Все замечают сосульку, подвешенную на веревке.

Ведущий: Ребята, попробуйте достать сосульку.

Игровое упражнение «Достань сосульку»

Дети выстраиваются в колонну, по очереди подходят, подпрыгивают, пытаются достать сосульку, затем встают в конец колонны. Упражнение можно повторить несколько раз. В конце ведущий и заяц дают возможность одному из детей достать сосульку. Ребенок отдаёт её Снеговика.

Снеговик: Что вы такое придумали! Не бывает снеговиков с носом-сосулькой!

Ведущий: А ты примерь. Будешь самым интересным Снеговиком.

Снеговик надевает сосульку: Ну, как?

Дети радуются, хлопают в ладоши.

Снеговик: Спасибо вам, ребята.

Ведущий: Ну, раз всё хорошо закончилось, приглашаем тебя, Снеговик, с нами поиграть, повеселиться.

Заяц: Можно и мне с вами поиграть?

Ведущий: Конечно, Зайчик. Вставай с нами в круг.

Подвижная игра «Снежинки-пушинки»

Все участники встают в круг, берутся за руки. На сигнал ведущего: «Снежинки-пушинки полетели вправо» бегут в правую сторону. На сигнал ведущего: «Снежинки-пушинки полетели влево» бегут в левую сторону. Затем ведущий произносит²⁴:

Снежинки-пушинки
Устали на лету.
Кружиться перестали,
Присели отдохнуть.

Участники игры останавливаются, опускают руки, приседают. Игра повторяется снова.

Ведущий: А теперь мы будем ловить снежинки.

Подвижная игра «Поймай снежинки»

Снеговик и Зайчик – водящие (ловишки), дети-снежинки. Снежинки летают, кружатся. Водящие за ними наблюдают. По сигналу ведущего: «Захотелось Снеговiku и Зайчику поймать снежинки!» дети разбегаются, водящие (ловишки) их ловят.

Снеговик и Заяц: Друзья, вы молодцы! Весело было с вами, хорошо мы поиграли и совсем не устали. Рады были с вами познакомиться. Пора нам прощаться. Спасибо ещё раз за помощь, друзья.

Ведущий: Подождите, давайте сфотографируемся на память.

Фотографирование

Ведущий: Ребята, вам понравилась наша прогулка? Кого мы встретили сегодня? Что с ним случилось? Как мы ему помогли? Какие трудности испытали, когда отправились на поиски морковки?

Дети делятся впечатлениями.

«День космонавтики» для детей 5-6 лет

Зал празднично украшен рисунками и поделками детей на космическую тематику.

Дети под музыку «Марш космонавтов» (муз. А. Рыбникова) входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий, указывая на экран: В далеком 1961 году впервые в истории человечества человек полетел в космос. Назовите его имя?

Дети: Юрий Алексеевич Гагарин.

Ведущий: Правильно. С тех пор наша страна каждый год отмечает этот праздник. Скажите, как называется этот праздник.

Ответ детей: День космонавтики.

Ведущий: Правильно. Наш физкультурный праздник посвящен этому дню. Я думаю, что все вы хотите быть такими же сильными и смелыми, как наши космонавты.

*Дети читают стихи*²⁵

Мы мечтаем о ракетах,

²⁴ Зимние подвижные игры для детей 4-5 лет [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК : [сайт]. – режим доступа: ["Зимние подвижные игры для детей 4-5 лет" \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (19.07.2021)

²⁵ Конспект спортивного праздника ко Дню Космонавтики [Электронный ресурс] // МУЛЬТИУРОК : [сайт]. – 2014-2021. – режим доступа: [Конспект спортивного праздника ко Дню космонавтики \(multiurok.ru\)](http://multiurok.ru) (19.07.2021)

О полетах, о Луне.
Но для этого учиться
Много надо на Земле.
Школу юных космонавтов
Собираемся открыть.
И хотим мы целой группой
В эту школу поступить;
Если честно, то сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желанья мало,
Каждый должен быть готов!

Я еще не мастер спорта и еще не бью рекордов,
Но зарядкой каждый день заниматься мне не лень.
Если зря не зазнаваться, каждый день тренироваться,
Бегать, прыгать, мяч метать - космонавтом можно стать!

Ведущий: А теперь нам нужно пройти на разминку.

Общеразвивающие упражнения с колечками и мячами

Игра «Собери планету»

Под музыкальное сопровождение дети бегают врассыпную по залу, по сигналу встают в пары, собирая планету из мяча и колечка стоя на носках.

Ведущий: Ребята скажите, напоминает ли Вам это какую-нибудь планету?

Ответ детей: Сатурн.

Ведущий: А какие вы еще знаете планеты Солнечной системы? Сколько их?

Ответы детей: 9 планет.

Ведущий: Начинаем вступительные экзамены в школу юных космонавтов. Оценивать их будет жюри (представление жюри).

Дети выстраиваются в шеренгу и по команде рассчитываются на первый-второй. Делятся на команды.

Ведущий: В соревнованиях участвуют две команды «Ракета» и «Спутник». Поприветствуйте друг друга.

Команды обмениваются приветствиями.

Команда «Ракета»:

Стать космонавтом - все мы знаем -
Задача трудная для всех
Соревнования начинаем
И твердо верим
В наш успех!

Команда «Спутник»:

Чтобы в космос, и к звездам далеким летать.
Мы готовы сейчас вам ловкость и силу свою показать!

Ведущий: Команды готовы? Знаете ли вы какое слово перед стартом ракеты сказал Юрий Гагарин?

Просмотр видеозаписи старта Ю. Гагарина²⁶

Дети: Поехали!

²⁶ Легендарные слова Ю.А. Гагарина перед первым полетом [Электронный ресурс] // YouTube : [сайт]. – режим доступа: [Гагарин Поехали - Легендарные слова Ю.А. Гагарина перед первым полетом - Яндекс.Видео \(yandex.ru\)](https://www.youtube.com/watch?v=Ug8v3U018p0) (19.07.2021)

Ведущий: Как называлась ракета, на которой Юрий Гагарин совершил первый полет человека в космос?

Дети: «Восток».

Эстафета «Собери ракету»

Дети из мягких модулей по очереди на полу собирают ракеты.

Ведущий: Знаете ли вы, как зовут первую женщину космонавта.

Дети: Валентина Терешкова.

Эстафета «К звездам»

Первый участник со «звездой» на голове идет на носках обходя «змейкой» конусы, расставленные на полу, кладет «звезду» в обруч, бегом возвращается и передает эстафету. Второй участник с «солнцем» на животе «паучком» двигается «змейкой» обходя расставленные на полу конусы, меняет предмет, бегом возвращается, и передает эстафету следующему участнику.

Ведущий: Знаете ли вы как звали космонавта, который первым вышел в открытый космос?

Дети: Алексей Леонов.

Эстафета «Открытый космос»

Дети проползают через туннель, оббегают конусы, бегом возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

Ведущий: Знаете ли вы женщину космонавта, которая первой побывала в открытом космосе?

Дети: Светлана Савицкая.

Эстафета «Звездный хоровод»

Дети прыгают в обручи, разложенные по кругу и пронумерованные от 1 до 5 (произносят вслух), подлезают под дуги, перепрыгивают через палки, закрепленные на стойках, бегом возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

Ведущий: Дети я прочту стихотворение. Отгадайте о какой планете идет речь.

Есть одна планета-сад
В этом космосе холодном.
Только здесь леса шумят,
Птиц скликая перелетных
Лишь на ней одной цветут
Ландыши в траве зелёной
И стрекозы только тут
Смотрят в речку удивленно...
Береги свою планету –
Ведь другой, похожей, нет!

(Я. Аким)

Ответ детей: Планета Земля.

Просмотр видеозаписи «земля из Космоса»²⁷

Эстафета «Береги землю»

²⁷ Земля из космоса [Электронный ресурс] // YouTube : [сайт]. – режим доступа: [Космос 2018 | NASA | Земля из космоса - YouTube](#) (19.07.2021)

Первый участник берет надувной мяч, идет по гимнастической скамейке на носках, прыгивает на коврик, кладет мяч в обруч, бегом возвращается и передает эстафету следующему участнику. Второй участник подтягивается на гимнастической скамейке на животе, берет мяч, бегом возвращается и передает эстафету следующему участнику.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги наших соревнований, давайте проведем конкурс.

Конкурс «Кто больше назовет слов на тему «Космос»?»

Жюри объявляет результаты соревнований, вручает грамоты и призы.

Ведущий: Подошли к концу наши соревнования. Вы успешно справились со всеми заданиями, показали силу, ловкость, быстроту, смекалку, и, конечно же, зачислены в школу юных космонавтов.

Дети под «Песню юных космонавтов», из мультсериала «Маша и медведь» (муз. В. Богатырева, сл. Д. Червяцова), выходят из физкультурного зала.

«Знатоки дорожных правил» для детей 6-7 лет

Участники - дети, родители, представитель ГИБДД, педагоги ДОУ.

Дети под музыку входят в зал и строятся в шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые родители и гости. Сегодня мы с вами отправимся в интересный, но небезопасный мир дороги. На улице нас подстерегает множество опасностей и неожиданностей. Чтобы их избежать, надо соблюдать правила дорожного движения. Скажите, могут ли дети, которые ходят в детский сад, без взрослых переходить дорогу?

Ответы детей.

Ведущий: Правильно. Сегодня родители будут участвовать в наших соревнованиях и вместе с вами преодолевать необычные препятствия. Отгадайте, пожалуйста загадку:

Это, что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса,

У загадки есть ответ

Это мой (велосипед)

(Ю.Г. Илларионова)

Ведущий; Давайте встретим дружными аплодисментами наши семейные команды.

Появляются участники соревнований: на велосипеде выезжает ребенок, за ним идут папа и мама. Всего 5 семей. Ведущий представляет участников каждой команды. Капитан команды - ребенок.

Ведущий: Ребята, кто кроме машин является участником дорожного движения?

Ответ детей: пешеходы.

Ребенок:

Пешеход, пешеход!

Помни ты про переход!

Подземный, наземный,

Похожий, на зебру.
Знай, что только переход
От машин тебя спасет

С. Михалков

Конкурс «пешеход»

Дети выкладывают пешеходный переход и строятся в колонну. Капитаны семейных команд на велосипедах должны пропустить колонну детей через импровизированный пешеходный переход. Педагог перекрывает движение красным флажком, который держит в руке.

Ведущий: Теперь проведем конкурс для наших капитанов.

Конкурс капитанов:

1. Ребенок (капитан семейной команды) садится на велосипед, и объезжает «змейкой» препятствия (5 конусов), обратно едет прямо.

2. «Лежащий полицейский» Ребенок (капитан семейной команды) на велосипеде проезжает через препятствие, имитирующее дорожное препятствие. Родители помогают.

Конкурс для всей семьи «Заезд в гараж».

Родители бегут на противоположную сторону физкультурного зала и из мягких модулей по схеме строят «гараж». Как только «гараж» готов, ребенок на велосипеде, должен аккуратно проехать расстояние и заехать в «гараж».

Ребенок:

У полосы перехода,
На обочине дороги,
Зверь трёхглазый, одноногий,
Неизвестной нам породы,
Разноцветными глазами,
Разговаривает с нами.
КРАСНЫЙ глаз,
Глядит на нас.
- СТОП!
Гласит его приказ.
ЖЁЛТЫЙ глаз,
Глядит на нас:
- ОСТОРОЖНО!
А ЗЕЛЁНЫЙ глаз –
Для нас:
- МОЖНО!
Так ведёт свой разговор
Молчаливый СВЕТОФОР.

(Р. Баблоян)

Конкурс «Светофор»

Папы раскладывают обручи по цвету светофора, мамы забрасывают в обручи мешочки соответствующего цвета, ребенок едет до конуса - ориентира, объезжает его, и возвращается на старт.

Ведущий: Сейчас проведем конкурс для зрителей, правильно ли они ответят, нам скажет представитель ГИБДД.

- Какой сигнал светофора разрешает движение?
- Какой сигнал светофора запрещает движение?

- Что означает желтый сигнал светофора?
- Можно ли двигаться на желтый сигнал светофора?
- Как узнать где переход?
- Мы все привыкли ходить по тротуарам. А какой стороны должен придерживаться пешеход?
- Каким машинам разрешено двигаться на красный свет?
- Назовите дорожные знаки?
- Что такое одностороннее, двустороннее движение?
- Когда идешь по тротуару, ты кто? А когда едешь в автобусе, ты кто?

Родители отвечают на заданные вопросы.

Ребенок:

Этот знак, как красный свет,
Здесь машинам хода нет.
Царство здесь велосипедов,
Пешеходов и мопедов.

(О. Емельянова)

Конкурс «Велосипедная дорожка»

Ребенок (капитан семейной команды) едет на велосипеде по дорожке, обозначенной знаком «Велосипедная дорожка». Родители, тянут машины (игрушки) за веревки по своей полосе.

Ведущий: Подошли к концу наши соревнования. Слово для награждения предоставляется заведующей детского сада и представителю ГИБДД.

Заведующая вручает родителям благодарственные письма, а представитель ГИБДД вручает детям фликеры (световозвращатели).

Ведущий²⁸:

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой моя речь.
Говорю всем: «До свидания!
До счастливых новых встреч!

²⁸ Внеклассное мероприятие «Мама, бабушка и я -спортивная семья» [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК : [сайт]. – режим доступа: [Внеклассное мероприятие «Мама, бабушка и я -спортивная семья»](http://infourok.ru); (infourok.ru) (19.07.2021)

5. Знакомство с видами спорта

Согласно Федеральному закону от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», *спорт* – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Спортивную подготовку детей в дошкольных образовательных организациях (ДОО) осуществлять нельзя, так как она регламентируется не образовательными, а спортивными стандартами! Однако ФГОС ДО предполагает формирование у детей «начальных представлений о некоторых видах спорта» [32].

Гимнастика

Виды гимнастики можно разделить на две группы (табл. 12). Оздоровительная гимнастика широко применяется в ДОО, со спортивной гимнастикой необходимо только познакомить детей.

Таблица 12

Виды гимнастики

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Оздоровительная гимнастика		
Общая	Общеразвивающие упражнения позволяют развивать тело, улучшать координацию и нормализовать работу организма	С раннего возраста
Гигиеническая	Самые простые упражнения без использования дополнительных приспособлений для улучшения настроения и самочувствия, профилактики утомляемости и повышения общего тонуса в течение дня (утренняя гимнастика, физкультпаузы, закаливающие процедуры)	С раннего возраста
Строевая	Совместные или одиночные действия детей: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание	3 года
Ритмическая	Ритмичные упражнения выполняются под музыку (именно она задает основной такт), а также включают элементы танцевальных движений	3 года
На гимнастических снарядах	Лазанье по шведской стенке и наклонной лестнице. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке. Висы на перекладине, кольцах, канате	4 года
Гимнастика как вид спорта (для знакомства)		
Спортивная гимнастика	Вольные упражнения. Упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, разновысоких брусьях, бревне. Опорные прыжки	Мальчики – 7 лет, девочки – 6 лет (приказ Минспорта РФ от 27 октября 2017 г. № 935)
Художественная гимнастика	Упражнения с булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой,	6 лет (приказ Минспорта РФ от 20

	гимнастическими кольцами	августа 2019 г. № 675)
Эстетическая гимнастика	Стилизованные, естественные движения всего тела	6 лет (приказ Минспорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 928)
Спортивная акробатика	Балансовое, темповое и комбинированное упражнение, многоборье	Мальчики – 7 лет, девочки – 6 лет (приказ Минспорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105)

Легкая атлетика

Дети дошкольного возраста осваивают ходьбу [45], бег [9], прыжки [28] и метание [19].

Эти виды движений являются основой десятков спортивных дисциплин: бега на различные дистанции; бега по шоссе; бега с барьерами; бега с препятствиями; горного бега; кросса; прыжков в высоту и длину, прыжков с шестом; метания диска, молота, копья, гранаты, мяча; толкания ядра; ходьбы, эстафет.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта РФ от 24 апреля 2013 г. №220с изменениями от 16 февраля 2015 г.) предполагает минимальный возраст начала занятий этим видом спорта только с 9 лет!

Плавание

В ДОО, имеющих плавательные бассейны, осуществляется начальное обучение (табл. 13). Плавание рассматривается как жизненно важный навык удержания и передвижения в воде [24].

Таблица 13

Виды плавания		
Вид	Характеристика	Минимальный возраст
<i>Начальное обучение плаванию</i>		
Элементарные передвижения в воде	Ходьба, бег, игры в воде	3 года
Погружения	Умывания; доставание дна рукой, приседая; опускание и подъем предметов; счет пальцев под водой; гримасы под водой; опускание на дно (приседание)	
Всплывания и лежания	«Поплавок», «медуза», «звезда»	
Дыхание в воду	Наклониться и дуть на воду («как на горячий чай»), стараясь образовать маленькие волны; опустив рот в воду, сделать активный выдох; опустив лицо в воду, сделать выдох через рот, через нос; погрузив голову в воду, выполнить активный выдох через рот, через нос	
Скольжения	На суше первоначально фиксируется положение тела. Скольжения в воде на груди, на спине, на боку, с разными положениями рук	

Опорные упражнения	Специальные подготовительные упражнения для обучения ориентации кисти во время гребка и стопы на суше и воде	
Упрощенные формы спортивного плавания	Кроль на груди, кроль на спине, брасс	4 года
Повороты	Простой поворот	
Старты	Принятие исходного положения пловца для стартового прыжка на суше. Спады в воду с низкого и высокого бортика. Стартовые прыжки	
Плавание как вид спорта (для знакомства)		
Водное поло	Игра может проходить как в естественных водоемах, так и в бассейнах. Одновременно участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры	7 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 32)
Плавание	Вольный стиль, на спине, баттерфляй, брасс, комплексное плавание, эстафета, открытая вода	7 лет (проект приказа Минспорта РФ от 29 июля 2019 г.)
Подводный спорт	Ориентирование, плавание в классических ластах, плавание в ластах, подводное плавание, ныряние в ластах в длину, эстафета, марафонский заплыв в ластах, подводная охота, акватлон, дайвинг, подводное регби	12 лет (приказ Минспорта РФ от 1 апреля 2015 г. № 306)
Прыжки в воду	Трамплин, вышка, прыжки в открытый водоем, парные прыжки	7 лет (приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. № 695)
Синхронное плавание	Соло, дуэт, группа, фигуры, акробатическая группа	7 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 25)

Плавание имеет большое оздоровительное воздействие. Часто употребляется термин «гидрореабилитация», особенно в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Велосипедный спорт

Детям дошкольного возраста доступна езда на велосипеде (табл. 14).

Таблица 14

Виды катания на велосипеде

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Катание на велосипеде		
Беговел	Детский велосипед без педалей. Еще его называют велобег, ранбайк, шаговел, велокат. Иногда встречается и такие названия, как баланс-байк и велобалансир	2 года
Велосипед	Трех- или четырехколесный	4 года
Велосипедный спорт (для знакомства)		
Веломотокросс	Для велосипедного мотокросса используется	7 лет (проект приказа

	тип велосипеда – ВМХ	Минспорта РФ от 30 сентября 2019 г.)
Маунтинбайк	Езда на горном велосипеде	
Трек	Вид велоспорта, проходящий на велотреках или велодромах	
Шоссе	Гонки по дорогам с твердым покрытием на шоссейных велосипедах	

Спортивные игры

Особенностью спортивных игр является противоборство команд по установленным правилам с использованием конкретных соревновательных действий – приемов игры (табл. 15). При этом обязательным является наличие соперника.

Таблица 15

Виды спортивных игр (для знакомства)

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Баскетбол	Игра с мячом, который забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника	7 лет (приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)
Волейбол	Две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника	9 лет (приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680, с изменениями и дополнениями от 15 июля 2015 г.)
Футбол	Необходимо забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника	8 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 34, с изменениями и дополнениями от 23 июля 2014 г.)
Хоккей на траве	Командный вид спорта, в который играют две команды, используя клюшку и мяч	9 лет (приказ Минспорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 350)

Необходимо помнить, что сыграть в полноценную спортивную игру дети дошкольного возраста в силу физических и умственных способностей не могут! Можно говорить только о выполнении отдельных игровых упражнений, связанных с совершенствованием основных видов движений (например, «Школа мяча»).

Спортивный туризм

Эффективной формой физического развития детей дошкольного возраста является туристская прогулка (табл. 16).

Таблица 16

Виды туристской деятельности

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
<i>Туристская прогулка</i>		
Пешеходная прогулка	Кратковременное пребывание на свежем воздухе и овладение элементарными туристскими навыками	4 года
Однодневные походы	Проводятся совместно с родителями (законными представителями)	4 года
Туристский слет	Во время слета организуют игры,	5 лет

	эстафеты, конкурсы, встречи друзей, общение	
Туризм как вид спорта (для знакомства)		
Спортивное ориентирование	Кросс, лыжная гонка, велокросс	8 лет (приказ Минспорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 930)
Спортивный туризм	Маршруты: водный, горный, лыжный, парусный, пешеходный, на средствах передвижения, спелео	10 лет (приказ Минспорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 345)

Лыжный спорт

Система дошкольного образования предполагает лыжную подготовку детей на основе упражнений из различных видов зимнего спорта, в которых используются лыжи (табл. 17).

Таблица 17

Виды зимнего спорта с использованием лыж

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Лыжная подготовка		
Передвижение	Ступающим и скользящим шагом	4 года
Повороты на месте	Переступанием («Веер», «Снежинка»)	
Повороты в движении	Переступанием в движении	
Подъемы	Ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»	5 лет
Спуски	В основной стойке	
Лыжный спорт (для знакомства)		
Биатлон	Гонка, командная гонка, масс-старт, патрульная гонка, гонка преследования, спринт, суперсьют, суперспринт, эстафета	9 лет (приказ Минспорта РФ от 20 августа 2019 г. № 670)
Гонки на охотничьих лыжах	Национальный вид спорта в Республике Саха (Якутия)	не регламентируется
Горнолыжный спорт	Скоростной спуск, супер-гигант, слалом-гигант, слалом, комбинация, параллельный слалом, супер-комбинация, троеборье, командные соревнования	8 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 24)
Лыжное двоеборье	Сочетание прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок	8 лет (проект приказа Минспорта РФ от 29 марта 2019 г.)
Лыжные гонки	Классический стиль, командный спринт, свободный стиль, персьют, эстафета, лыжероллеры, скиатлон	9 лет (приказ Минспорта РФ от 19января 2018 г. № 26)
Прыжки на лыжах с трамплина	Прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов	9 лет (проект приказа Минспорта РФ от 24 октября 2017 г.)
Фристайл	Лыжная акробатика, могул, ски-кросс, слоупстайл,хафпайп, биг-эйр	7 лет (приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. № 687)

Саный спорт

Дети обожают кататься на санках (табл. 18), в некоторых регионах страны это одно из основных средств передвижения зимой.

Таблица 18

Виды катания на санках

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Катание на санках		
Езда	Сидя, лежа на животе	С раннего возраста
Ведение	Вести шагом (бегом) пустые санки или с пассажиром (игрушкой, другим ребенком)	3 года
Спуски с горки	Сидя на санках одному или вдвоем, лежа на груди головой вперед, лежа на спине ногами вперед	3 года
Виды спорта с использованием санок (для знакомства)		
Бобслей	Двухместный и четырехместный экипаж, скелетон, бобстарт, скелетонстарт, комбинированный заезд, монобоб	6 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 38)
Саный спорт	Одноместные сани, двухместные сани, командные соревнования, натурбан, стартовый рывок, эстафета	9 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 28)

Конькобежный спорт

В работе с детьми дошкольного возраста допустимо использование упражнений на коньках (табл. 19).

Таблица 19

Виды катания на коньках

Вид	Характеристика	Минимальный возраст
Катание на коньках		
Катание с поддержкой	Движение тройками, катание вдвоем, катание с поддержкой сзади, катание с опорой впереди	5 лет
Скольжения	По прямой, по кривой, на одной ноге. Движение по кривой	
Торможения	Переступанием, полуплугом, плугом, с поворотом	
Виды спорта с использованием коньков(для знакомства)		
Конькобежный спорт	Бег на коньках, эстафета, командный забег, шорт-трек	9 лет (приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 28)
Фигурное катание на коньках	Одиночное и парное катание, танцы на льду, синхронное катание, командные соревнования	6 лет (приказ Минспорта РФ от 19января 2018 г. № 38)
Хоккей	Спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее в ворота соперника наибольшее количество раз и не пропустить в свои	8 лет (приказ Минспорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373)
Хоккей с мячом	Спортивная игра на ледяном поле с участием двух команд игроков, передвигающихся на коньках	9 лет (приказ Минспорта РФ от 26

		декабря 2014 г. № 1079)
--	--	-------------------------

Таким образом, спорт не является частью физической культуры. Однако использование упрощенных форм спортивных упражнений позволяет обогатить двигательный опыт детей.

Следует отметить еще один нюанс, нельзя путать физкультурное мероприятие со спортивным, под которым подразумевается, согласно закону «спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов».

В рамках образовательной деятельности детского сада целесообразно употреблять термин «физкультурное мероприятие», когда оно проводится для всех участников образовательных отношений.

Согласно Федеральному закону от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», *физкультурное мероприятие – организованные занятия граждан физической культурой.*

*Л.Ю. Арсеньева,
инструктор по физической культуре,
МДОУ детский сад № 29 г. Рыбинск,
Ярославская область*

Физкультурное занятие «Легкая атлетика»

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование умений культурных способов движений с их точным воспроизведением.

Задача в познавательной области:

- обучать запоминанию легкоатлетических упражнений;
- познакомить детей с техникой выполнения прыжка в длину с места.

Подготовительная часть

Педагог: Ребята, попробуйте отгадать, о каком виде спорта можно сказать:

Бег, прыжки, ходьба, метанье -
Многоликое создание.
Средь видов спорта эта дева
Без сомненья – королева!

(легкая атлетика)

Педагог: Вы правильно отгадали. Занимаясь легкой атлетикой, спортсмены выполняют самые разные упражнения. Давайте выполним

разминку с использованием этих упражнений под песню Александра Ермолова «Вперёд!».

Выполнение детьми различных видов ходьбы и бега, дыхательных упражнений. Перестроение в колонну по три.

Основная часть

Педагог: На этом наша разминка не завершается. Мы выполним упражнения, которые позволяют легкоатлету успешно провести тренировку.

Общеразвивающие упражнения с использованием степ – платформ.

Педагог: Ребята, следующее легкоатлетическое упражнение, которое мы будем выполнять, зашифровано в ребусе (рис. 15).



Рис. 15. Ребус «Прыжок»

После разгадки ребуса педагог предлагает детям выполнить прыжковые упражнения (рис. 16).



Рис. 16. Схема выполнения прыжковых упражнений

Прыжковые упражнения выполняются поточным способом (2-3 раза):

- 1) прыжок вверх с места с доставанием до предмета;
- 2) спрыгивание с высоты 30 см;
- 3) прыжки на двух ногах через шнур боком с продвижением вперёд;
- 4) прыжки на двух ногах вперед через 5 -6 предметов высотой 20 см;
- 5) запрыгивание на возвышение высотой 20 см на двух ногах с места, с последующим спрыгиванием;
- 6) прыжки последовательно из обруча в обруч.

Педагог осуществляет страховку на наиболее трудных 4-5 этапах.

Педагог: Ребята, прыжок может сказать о силовых и скоростных способностях человека. Не зря он включен в испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Просмотр видеоролика «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»²⁹.

Выполнение детьми прыжка в длину с места толчком двумя ногами с фиксацией результата.

Педагог: Мы замечательно посоревновались! Можно расслабиться и поиграть. Какие подвижные игры с прыжками вы знаете?

Ответы детей.

Педагог предлагает поиграть в предложенную детьми игру, например, «Удочку».

Дети стоят по кругу. В центре педагог держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, чтобы мешочек не задел их ног.

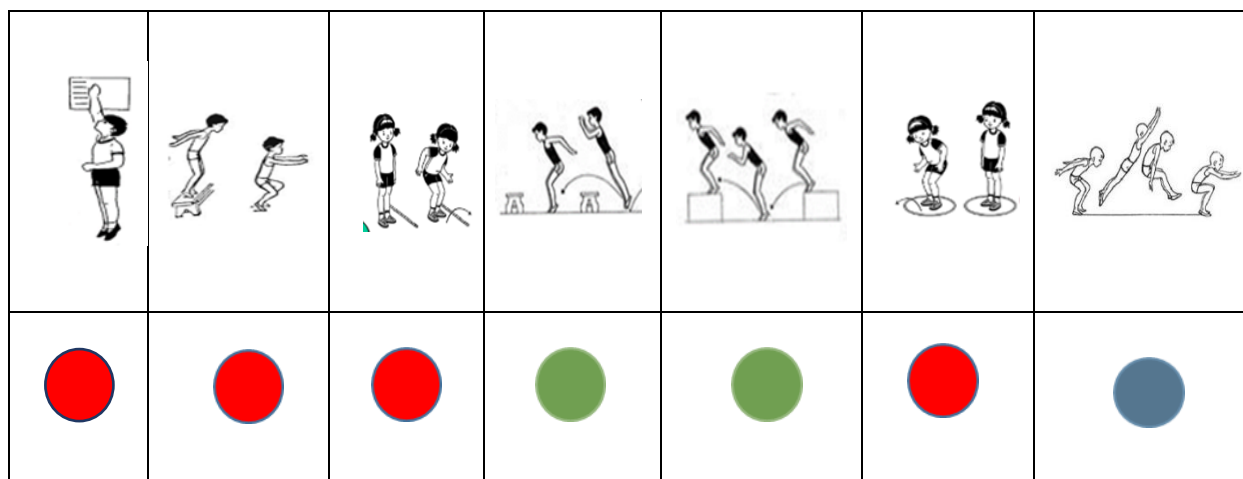


Рис. 17. Вариант заполнения «Спортивного табло»

Заключительная часть

Педагог: На спортивных соревнованиях судьи оценивают упражнения, которые выполняли легкоатлеты. Я предлагаю вам выступить в роли судей и каждому самостоятельно заполнить «Спортивное табло», оценив то, что

²⁹ Видеоролик «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» [Электронный ресурс] // ВФСР «ГТО» : [сайт] – режим доступа: <https://user.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a> (20.07.2021)

сегодня вы делали (рис. 17). Вверху табло размещены упражнения, которые вы выполняли, совершая наше путешествие, а внизу - пустые окошки. У каждого из вас есть круги определённых цветов. Красный круг обозначает, что вы справились с этим упражнением, зелёный – выполнение упражнения вызвало затруднение, синий – упражнение не получилось. Судьи могут приступить к своей работе.

В процессе выполнения задания педагог может спрашивать воспитанников, почему они так оценили свои действия.

*Е.А. Горохова, Н.В. Гусаковская,
старишие воспитатели;
Е.В. Благородова,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 69» г. Ярославль
Ярославская область*

Встреча в семейном клубе «Сто вопросов о физической культуре и спорте»

Задача в эмоционально-ценностной области: создание положительной эмоциональной среды общения между родителями и педагогами.

Задачи в познавательной области:

- акцентирование внимания родителей на роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей, организации ежедневных занятий физкультурой и спортом;
- организация обмена позитивным опытом семейного воспитания по вопросам здоровьесбережения и физического развития детей.

1-й ведущий: Уважаемые родители! В ходе реализации совместного с семьёй проекта «Наши увлечения родом из детства» во всех группах были оформлены фотогазеты «Наше спортивное лето», с которыми вы успели познакомиться в нашем зале.

2-й ведущий: Многие семьи написали сочинения на тему «Физкультура и спорт в нашей семье». Лучшие из них мы опубликовали в газете «В гостях у «Сказки».

Демонстрация газеты «В гостях у «Сказки»»

1-й ведущий: Тема нашей сегодняшней встречи в клубе «Гармония» «Сто вопросов о физической культуре и спорте». Мы проведём её в форме командной викторины. У нас уже есть две команды.

2-й ведущий: Придумайте название своей команды.

Оформление названия команды на листе бумаги.

«Дерево Здоровья»

1-й ведущий: Предлагаем вам украсить наше «дерево Здоровья» листочками, которые обозначают факторы, благотворно влияющие на здоровье человека.

Команды по очереди называют различные факторы. Ведущие крепят листочки на соответствующие половинки дерева. Выигрывает команда, назвавшая последний фактор.

1-й ведущий: Замечательно. Надеемся, что ваши семьи ведут здоровый образ жизни.

Первый конкурс «Угадай, о каком спортсмене этот рассказ»

Рассказы о спортсменах читают по очереди оба ведущих. Фотографии спортсменов открываются после правильного ответа. За каждый правильный ответ команда получает флажок. Если одна команда дает неправильный ответ, то предлагается ответить второй команде.

1. Девочка начала заниматься художественной гимнастикой в Ташкенте в 3,5 года. Мать хотела, чтобы дочь серьезно занималась фигурным катанием или художественной гимнастикой. Сильных школ фигурного катания в жарком Узбекистане не было, поэтому выбор пал на художественную гимнастику. В 11 лет юная спортсменка с матерью переехала в Москву для тренировок у Ирины Винер. Новая наставница сразу поставила условие похудеть. Выступала за сборную команду России с 1996 года. Олимпийская чемпионка, шестикратная абсолютная чемпионка России (Алина Кабаева).

2. В секцию спортивной гимнастики мама привела мальчика в неполные пять лет, но его не взяли в силу возраста. Потом они повторили попытку уже в шесть лет, и мальчика приняли. Спустя некоторое время семья переехала в Тольятти. Мальчик начал заниматься в спортивной школе олимпийского резерва. Он был очень нахальным и задиристым, но заслуженному тренеру России Евгению Николко удалось найти подход к мальчику и вывести его на спортивный Олимп. Юный спортсмен подолгу не задерживался ни в одной школе, его выгоняли из-за чрезмерного увлечения гимнастикой. Однако вскоре тренеры поняли, что перед ними будущий чемпион. Он занимался три раза в день и постепенно слабенький тщедушный мальчик становился мускулистым красавцем, внешне похожим на римского полководца. Четырехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира (Алексей Немов).

3. Когда девочке было 5 лет, а её младшей сестре 4 года, родители отдали их в спортивную школу по спортивной гимнастике. В самом начале у тренера были сомнения относительно будущего девочки в спортивной гимнастике в связи с высоким ростом, но природные данные убедили его принять её в детскую секцию. Юную спортсменку отчислили из училища олимпийского резерва, потому что её посчитали неперспективной. Первый тренер посчитал, что у неё есть будущее в прыжках с шестом в связи с хорошей гимнастической подготовкой. Позже спортсменка подарит своему первому тренеру квартиру, сказав, что именно он дал ей дорогу в жизнь и правильно направил её. Двукратная олимпийская чемпионка, трехкратная чемпионка мира, обладательница 28 мировых рекордов (Елена Исинбаева).

4. Мальчик родился в Хабаровском крае, его родители участвовали в строительстве БАМа. Однако суровый сибирский климат пагубно влиял на здоровье ребенка и однажды привел к двухсторонней пневмонии, из-за чего семья была вынуждена переехать в Волгоград. Врачи посоветовали мальчику

заниматься спортом, выбор остановили на фигурном катании. Уже в раннем детстве его ждали первые значимые достижения: наставница привела 7-летнего фигуриста к первому призу «Хрустальному коньку». Когда ледовую арену, где тренировался юноша, закрыли, тренер отвез ученика в Санкт-Петербург, чтобы представить Алексею Мишину. Юноше пришлось проявить весь свой талант, чтобы произвести впечатление. Это ему удалось, и в 12 лет его приняли в команду. Двукратный олимпийский чемпион, двукратный серебряный призёр Олимпийских игр, трёхкратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы. (Евгений Плющенко)

5. Родилась девочка в спортивной семье. Ее родители окончили Московский институт физкультуры. Мама преподавала физкультуру студентам, папа стал известным тренером по хоккею команды ЦСКА, которая прославила СССР во всем мире. Отец воспитывал дочь в настоящих спартанских традициях. Девочке было всего 4 года, когда отец выкинул ее из лодки в море и сказал: «Плыви». Она не испугалась, ведь рядом был любимый папа, с которым она ничего не боялась. В пять лет отец привел девочку в секцию по фигурному катанию. Воспитание в семье было достаточно жестким. Отец сам был трудолюбив и девочек приучал к труду с детства. Они никогда не сидели без дела – убрали, стирали, гладили. А еще каждое утро начиналось с зарядки и получасовой пробежки. Когда она сказала, что из-за этих занятий опаздывает в школу, отец посоветовал ей раньше вставать. Было трудно, но потом, спустя годы дочь поблагодарит родителей за науку добиваться всего своим трудом. Заслуженный тренер СССР, мастер спорта международного класса по фигурному катанию. (Татьяна Тарасова)

6. Карьера гонщика началась для мальчика с вождения карта, построенного его отцом, управляющим местной трассой картинга. Мальчик сел за руль в возрасте четырёх лет, а уже в пятилетнем возрасте он успешно участвовал в гонках на картах. В детском возрасте занимался и другими видами спорта, в частности, дзюдо. Но, в конце концов, решил сосредоточиться на картинге. В 14 лет он получил свою первую лицензию гонщика и начал выступления в официальных соревнованиях. Семикратный чемпион мира. (Михаэль Шумахер)

7. Родители мальчика увлекались шахматами и решали шахматные задачи, публиковавшиеся в газете. Сын часто следил за ними и однажды подсказал решение, ему было пять лет. Регулярные занятия шахматами мальчик начал в бакинском Дворце пионеров в семь лет. В этом же возрасте он потерял отца. После смерти мужа мать целиком посвятила себя шахматной карьере сына. Для облегчения дальнейшей шахматной карьеры юного, но уже подающего серьёзные надежды шахматиста, мать поменяла фамилию сына с отцовской на свою. Восемикратный победитель Всемирных шахматных олимпиад, чемпион мира. (Гарри Каспаров)

8. Мальчик рос спортивным ребёнком. По примеру старшего брата пробовал заниматься плаванием, затем увлёкся прыжками в воду. Вместе с родителями каждое воскресенье ходил на каток. Хоккеем начал заниматься в 11 лет, куда его привела мама. Тренеры, отбирая кандидатов, проверяли умение

кататься задним ходом (этим приёмом спортсмен уже неплохо владел). Он оказался в числе четверых принятых в московский клуб. Поначалу играл на позиции нападающего, но его смущало отсутствие хоккейной формы, которой на всех не хватало. В то время в команде не было вратаря. Тогда он подошёл к тренеру и сказал, что если ему дадут настоящую форму, то он будет вратарём. Входит в Символическую сборную столетия ИИХФ. (Владислав Третьяк)

Конкурс «Составление пословиц и поговорок о здоровье, физической культуре и спорте»

Командам по очереди предлагать составить предложение из слов, представленных на экране:

1.  В здоровом теле - здоровый дух
2.  Кто спортом занимается - тот силы набирается
3.  Пешком ходить - долго жить
4.  Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье

1-й ведущий: Назовите, в каких видах спорта используется данный спортивный инвентарь

Конкурс «Спортивный инвентарь и оборудование»

Команды отвечают по очереди:

- 1) коньки – фигурное катание;
- 2) монолыжа с окантовкой, на которой установлены крепления для ног – сноубординг;

- 3) лыжи, винтовка – биатлон;
- 4) щетки и камни – кёрлинг;
- 5) двухполосные сани – скелетон.

2-й ведущий: Сейчас мы с вами решим кроссворд. Для этого необходимо отгадать загадки.

Команды отгадывают по очереди, последняя загадка – кто быстрее отгадает.

Кроссворд (рис. 18)



Рис. 18. Ответы на кроссворд о видах спорта

1. Коль крепко дружишь ты со мной, настойчив в тренировках,
то будешь в холод, в дождь и зной выносливым и ловким.
2. Вот полозья, спинки, планки –
А все вместе это....
3. Шайбу здесь вовсю гоняют
И в ворота все бросают.
Здесь на поле лед везде,
Рады мы такой игре.
4. Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега.
5. Чтоб здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о...

Конкурс «Какой вид спорта изображен на слайде?»

1-й Ведущий: - Отгадайте, какой вид спорта изображён на картинке.

Команды отвечают по очереди. Слайд открывается после правильного ответа.

Конкурс «Назови вид спорта»

Команды должны назвать вид спорта по описанию места проведения и правилам.

1. Игра на специальной площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры — забить шайбу в ворота соперника (Хоккей).

2. Зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде (Сноубординг).

3. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях (Бобслей).

4. Вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу (Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках).

Конкурс «Найдите лишние виды спорта» (рис. 19)



Рис. 19. Задание «Найди лишние виды спорта»

2-й ведущий: Необходимо назвать виды спорта, которые по условиям проведения не соответствуют другим (художественная гимнастика и футбол).

Конкурс «Назовите цвета олимпийских колец»

1-й ведущий: Какие цвета присутствуют в символе Олимпийских игр?

Команды отвечают по очереди (синий, черный, красный, желтый, зеленый).

Подведение итогов. Определение команды победительницы.

1-й ведущий: Наши сотрудники тоже дружат с физкультурой и спортом. Предлагаем вам посмотреть выступление команды педагогов по спортивным танцам и присоединиться к нам.

Выступление спортивной команды детского сада (физкультурный флешмоб).

2-й ведущий: Всех желающих приглашаем в нашу команду!

*О.П. Зайцева,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад «Солнышко» г. Данилов,
Луговая Ю.А.
воспитатель МБДОУ «Колобок» г. Данилов,
Ярославская область*

**Серия занятий по знакомству с видами спорта
для детей старшего дошкольного возраста**

Задачи в познавательной области:

- закрепить знание употребляемых терминов;
- развивать умение преобразовывать словесные указания или карточки-схемы в конкретные физические упражнения.

Задачи в психомоторной области:

- упражнять ведению мяча в сочетании с ходьбой по гимнастической скамейке;
- совершенствовать подлезание под дугу;
- закреплять навыки прокатывания обруча вперёд;
- упражнять в прыжках через обруч.

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- способствовать выполнению затребованных двигательных задач ;
- способствовать формированию у детей интереса к спорту, пропагандировать здоровый образ жизни.

Гимнастика

Подготовительная часть

Педагог: Ребята, скажите, кто такие гимнасты?

Ответы детей.

Педагог: Хотели бы вы попробовать заняться этим видом спорта и пройти курс юного гимнаста?

Ответы детей.

Педагог: Группа, равняйся! Смирно! Направо, в обход по залу шагом марш!

Разминка выполняется под попури песен о спорте.

Выполнение различных видов ходьбы:

- на носках;
- с различными положениями рук (вверх, в стороны, к плечам, на пояс);
- на пятках со скрещиванием рук перед собой;
- широким свободным шагом.
- Выполнение:
- бокового галопа со скрещиванием рук вверху перед собой сначала лицом в центр круга, затем спиной в центр круга;
- подскоков с ноги на ногу со свободным взмахом рук;
- ходьбы на восстановление дыхания

По ходу движения дети берут ленты в обе руки.

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Педагог:

В руки ленты мы возьмём

И гимнастику начнём.

Художественная гимнастика –

Это красота и пластика.

Общеразвивающие упражнения с лентами

1. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – правую руку поднять в сторону; 2 – в и.п.; 3 – левую руку поднять в сторону; 4 – в и.п. (4 раза)
2. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – правую руку вперёд, а левую слегка отвести назад; 2 – левую руку вперёд, а правую назад (8 раз).
3. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – взмах рук через стороны, скрестить руки на груди; 2 – в и.п.; (8 раз)
4. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, ленты внизу. 1 – взмах правой рукой наклон влево; 2 – в и.п.; 3 – взмах левой рукой наклон вправо; 2 – в и.п. (8 раз)
5. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон к правому носку; 2 – в и.п.; 3 – наклон к левому носку; 4 – в и.п. (8 раз)
6. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – взмах рук вверх отвести правую ногу назад; 2 – в и.п.; 3 – взмах рук вверх отвести левую ногу назад; 4 – в и.п. (8 раз)
7. И.п.: о.с., руки вперёд. 1 – приседая на правое колено поочерёдные взмахи запястьями рук; 2 – в и.п.; 3 – приседая на левое колено поочерёдные взмахи запястьями рук; 4 – в и.п. (2 раза)
8. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – выпад в правую сторону и руку отвести в сторону; 2 – в и.п.; 3 – выпад в левую сторону и руку отвести в сторону; 4 – в и.п. (4 раза)
9. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – согнуть правое колено и поставить ступню на колено левой ноги, руки взмахом кладём на правое колено; 2 – в и.п.; 3 – согнуть левое колено и поставить ступню на колено правой ноги, руки взмахом кладём на левое колено; 4 – в и.п. (8 раз)
10. И.п.: о.с., ленты в стороны. 1 – мах правой рукой перед грудью; 2 – в и.п.; 3 – мах левой рукой перед грудью; 4 – в и.п. (8 раз)
11. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – выпад вперёд правой ногой и руками поочерёдные взмахи запястьями рук; 2 – в и.п.; 3 – выпад вперёд левой ногой и руками поочерёдные взмахи запястьями рук; 4 – в и.п. (4 раза)
12. И.п.: о.с., ленты внизу. 1 – прыжком ноги и руки скрестно; 2 – в и.п. (8 раз)
13. И.п.: о.с. 1-8 – ходьба вокруг себя с взмахами рук.
14. И.п.: о.с., ленты внизу. Прыжки вверх на двух ногах. (8 раз)
15. И.п.: о.с. 1-8 – ходьба вокруг себя с взмахами рук.
16. И.п.: о.с. 1 – потянуться вверх, сделать глубокий вдох. 2 – в и.п., сделать выдох.

По ходу движения дети кладут ленты и берут карточку с изображением предмета (мяч, обруч). Оборудование и схемы выполнения упражнений для основных видов движений расставлены заранее (по прохождению этапа ребёнок меняет карточку).

Выполнение гимнастических упражнений (показ и корректировка осуществляются в процессе выполнения упражнений детьми):

1) гимнастические упражнения с мячом:

– ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг выполняется бросок мяча вниз, после отскока от пола мяч ловится;

- ходьба между предметами с передачей мяча вокруг своего корпуса;
- подлезание под дугой правым и левым боком;
- 2) гимнастические упражнения с обручем:
 - прыжки через обруч;
 - прокатывание обруча вперёд;
 - вращение обруча на талии, руке.

Подвижная игра «Вдвоём в одном обруче»

Обручи лежат на полу, дети под музыку бегут по залу, выполняя различные задания, на сигнал занимают обруч. Те, кому не хватило обруча, выходят на середину и показывают упражнение из спортивной или художественной гимнастики. Остальные дети должны отгадать.

Заключительная часть

Упражнения на растягивание «Ласточка», «Рыбка».

Рефлексия

Педагог: Какие виды упражнений мы сегодня выполняли? С каким оборудованием? Что для вас оказалось сложным при выполнении упражнений? И почему? Хотели бы вы снова заниматься гимнастикой?

Футбол

Подготовительная часть

Педагог: Ребята, кто такие футболисты? Какими качествами должны обладать футболист? Хотите стать настоящими футболистами?

Ответы детей.

Любим мы играть в футбол.

Тут нужна сноровка.

Не забьёшь с налета гол

Ты без тренировки.

(Г. Горелая)

Педагог: Группа, равняйся! Смирно! Направо, в обход по залу шагом марш!

Выполнение различных видов ходьбы под фонограмму песни о футболе:

- с мячом на носках, руки – вверх.
- на пятках, руки с мячом перед собой.
- с высоким подниманием колена, мяч за головой.
- с перекатом с пятки на носок.

Педагог³⁰:

Слава, слава футболистам,

Слава добрым игрокам,

Что вы бегаёте быстро,

По футбольным, по полям!

Выполнение различных видов бега:

- игровое упражнение «Найди свое место»;
- с ритмичным ударом мяча о колено (сочетание с ходьбой);

³⁰ Стихи о футболистах [Электронный ресурс] // Стихи, картинки и любовь [сайт]. – 2021. – режим доступа: <https://ehto-takoe-lyubov.net/stixi-o-futbolistax/> (14.07.2021)

- врассыпную;
- спиной вперёд.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с мячом под музыкальную фонограмму

1. И.п.: о.с., мяч прижат к груди. 1 – поднять мяч вверх; 2 – в и.п. (4 раза)
2. И.п.: о.с., мяч прижат к груди. 1 – отвести мяч в правую сторону; 2 – в и.п.; 3 – отвести мяч в левую сторону; 4 – в и.п. (4 раза)
3. И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – отвести мяч в правую сторону; 2 – поднять мяч вверх; 3 – отвести мяч в левую сторону; 4 – в и.п. (8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)
4. И.п.: о.с., мяч сверху. 1 – наклон влево, ногу на носок; 2 – в и.п.; 3 – наклон вправо, ногу на носок; 4 – в и.п. (8 раз)
5. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – поворот вправо, руки вытянуть с мячом вперёд; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, руки вытянуть с мячом вперёд; 4 – в и.п. (8 раз)
6. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 – наклон к правому носку, дотронуться мячом; 2 – наклон к левому носку, дотронуться мячом; 3 – в и.п. (8 раз)
7. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – выпад правой ногой вперёд, мяч вперёд; 2 – в и.п.; 3 – выпад левой ногой вперёд, мяч вперёд; 4 – в и.п. (4 раза)
8. И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – выпад в правую сторону, мяч вперёд; 2 – в и.п.; 3 – тоже в левую сторону; 4 – в и.п. (8 раз)
9. И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – правую ногу согнуть в колене, руки с мячом вверх; 2 – в и.п.; 3 – тоже левой ногой; 4 – в и.п. (4 раза)
10. И.п.: присед, мяч внизу (на полу). 1 – встать, выпрямиться, мяч вверх, правую ногу отвести назад; 2 – в и.п.; 1 – встать, выпрямиться, мяч вверх, левую ногу отвести назад; (8 раз)
11. И.п.: о.с., мяч перед грудью. 1-4 – прыжки с поворотом вокруг себя на каждый счёт (16 раз)
12. И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, глубокий вдох; 2 – в и.п., глубокий выдох (4 раза).

Основные виды движений:

- ведение мяча между конусами поочерёдно правой и левой ногой;
- удары по воротам по неподвижному мячу;
- отбивание мяча поочерёдно об правое и левое колено;
- остановка мяча подошвой ноги (дети передают мяч друг другу любым способом, останавливая его подошвой ноги).

Подвижная игра «У кого меньше мячей»

Зал делится на две части шнуром. Дети делятся на две команды, у каждой одинаковое количество мячей. По сигналу дети пиают на сторону противника как можно больше мячей. Команда, на площадке у которой после сигнала (окончание игры) останется меньше мячей, выиграла.

Заключительная часть

Игра «Скульптура с мячом»

Дети стоят врассыпную, ведущий отбивает мяч и считает «Раз, два, три, замри». Ведущий выбирает самую интересную фигуру.

Рефлексия

Педагог: Какие видом спорта мы сегодня занимались? С каким инвентарем? Что для вас оказалось сложным при выполнении упражнений? И почему? Хотели бы вы заниматься этим видом спорта?

Теннис

Подготовительная часть

Дети строятся в одну шеренгу.

Педагог: Я расскажу вам стихотворение. Слушайте внимательно, про какой вид спорта оно?

Мяч и шарик называют
В малом теннисе меня.
На столе со мной играют
Тет-а-тет и два на два.
От ракетки отлетая,
Должен я на стол попасть.
Траектория крутая
Надо мной имеет власть.
Так подкручен я порою,
Что отскока нет почти,
Или от стола стрелою
Могу в сторону уйти.
Меж атакой и защитой
Вечный спор, а что сильнее?
Красота игры открытой,
Как мне кажется, важнее.
Смеси, топы слева, справа –
Это признак мастерства.
Теннис – отдых, спорт, забава,
Всем доступная игра.

(А. Мальцев³¹)

Ответы детей.

Педагог: Правильно, про настольный теннис. Сегодня мы познакомимся с этой игрой.

Выполнение различных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение:

- «Великаны» – ходьба на носках, руки вверх;
- «Пингвины» – ходьба на пятках, согнутые в локтях руки за спиной;
- «Гуси» – ходьба в приседе (ногу ставить на всю стопу, спину держать прямо, руки на коленях;
- «Белочки» – бег с отведением назад ноги, согнутой в колене, туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки за спиной, в области

³¹ Песенка шарика настольного тенниса [Электронный ресурс] // Стихи.ру [сайт]. – 2000-2021. – режим доступа: <https://stihi.ru/2013/07/30/9353> (14.07.2021)

ягодиц, согнутая в колене нога после толчка отводится назад, пяткой достать до ягодицы;

– «Прямой галоп» – выполняется энергично, широким, размашистым движением;

– Легкий бег с переходом на обычную ходьбу, упражнения на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с теннисной ракеткой под музыкальное сопровождение

1. И.п.: о.с., ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 – руки через стороны вверх, передача ракетки в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – руки через стороны вверх, передача ракетки в правую руку; 2 – в и.п. Приподниматься на носки, руки при передаче ракетки прямые (8 раз).

2. И.п.: о.с., руки в стороны, ракетка в правой руке. 1 – наклон вперед, переложить ракетку в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, переложить ракетку в правую руку; 2 – в и.п.. При наклоне вперед ноги не сгибать в коленях, при передаче ракетки руки прямые (8 раз).

2. И.п.: то же. 1 – передача ракетки за спиной из правой руки в левую; 2 – опустить руки; 3 – передача ракетки за спиной из левой руки в правую; 4 – в и.п. Спина прямая, стараться не уронить ракетку при передаче, смотреть вперед, прямые руки в стороны (8 раз).

3. И.п.: ноги вместе, ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 – выпад вправо, руки через стороны вверх, передача ракетки над головой в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – выпад влево, руки через стороны вверх, передача ракетки над головой в правую руку; 4 – в и.п. Руки прямые, спину держать прямо. При опоре на правую ногу левую ставят на носок (8 раз).

4. И.п.: то же. 1 – выпад вперед, руки вперед, передача ракетки в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – выпад вперед, руки вперед, передача ракетки в правую руку; 4 – в и.п. Руки прямые, спину держать прямо. При опоре на правую ногу левую ставят на носок (8 раз).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, ракетка в правой руке, руки в стороны. 1 – наклон, передача ракетки в левую руку между ног; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, передача ракетки в правую руку между ног; 4 – то же. При наклоне ноги не сгибать. Руки прямые в стороны (8 раз).

6. И.п.: пятки вместе, носки врозь, ракетка в правой руке, руки вдоль туловища. 1 – приседание, руки прямые вперед, передача ракетки в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – приседание, руки прямые вперед, передача ракетки в правую руку; 4 – в и.п. При передаче ракетки руки прямые, спину держать прямо (8 раз).

7. И.п.: ноги вместе, ракетка в правой руке, руки в стороны. 1 – поднять левую ногу передать ракетку под ногой в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – поднять правую ногу передать ракетку под ногой в правую руку; 4 – в и.п. При передаче спина прямая, опорная нога прямая (8 раз).

8. И.п.: стойка теннисиста. Имитация правой движений ударов по шарiku (3 раза).

9. И.п.: о.с. 1-8 – вращать поочередно кисть правой и левой руки с ракеткой.

10. И.п.: о.с. 1-8 – прыжки подскоками вокруг себя сначала в одну сторону потом в другую, ракетка в правой руке, руки согнуты в локтях. Прыгать легко, на носках, с ноги на ногу.

Дети кладут ракетки и берут теннисные мячи, встают в круг.

Игра «Мячик прыгает по мне - по груди и по спине»

Дети выполняют задание по инструкции³².

В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне не спеша положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснется
И ненадолго за спину вернется.
Голени правой да к левой ступне.
Да на живот – не запутаться б мне.

Основные виды движений

Упражнения с теннисным мячом (дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук):

1) подбрасывание мяча вверх одной рукой, поймать двумя руками; стараться мяч не ронять (5-10 раз);

2) подбрасывание мяча вверх одной рукой (не высоко) и ловля другой (5-10 раз);

3) удар мячом об пол одной рукой, подождать, пока он отскочит, и поймать другой рукой (5-10 раз).

Упражнения с мячом и ракеткой

1) «Не дай мячу скатиться» – удержание теннисного мяча на середине ракетки, попробовать присесть;

2) «Мяч через сетку» – парное упражнение: один ребенок бросает мяча таким образом, чтобы он, коснувшись пола, перескочил через веревку; другой ребенок ловит мяч после первого отскока; затем выполняет свой бросок;

3) «Попади в обруч» – бросок мяча о стену таким образом, чтобы он, отскочив, попал в обруч, лежащий по полу.

Эстафета «Пронеси, не урони»

Дети делятся на команды. Необходимо по очереди пронести теннисный шарик в ложке до отметки и обратно. Если шарик падает, ребенок его подбирает и продолжает двигаться с места падения. Побеждает команда, выполнившая первой задание.

Заключительная часть

32 Логопедическая мастерская [Электронный ресурс] // Pandia [сайт]. – 2009-2021. – режим доступа: <https://pandia.ru/text/81/132/83023.php> (14.07.2021)

Игра «Мяч вдогонку»

Дети встают в круг, двум из них вручается мяч. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу по часовой стрелке. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры.

Рефлексия

Какие видом спорта мы сегодня занимались? С каким оборудованием? Что для вас оказалось сложным при выполнении упражнений? И почему? Хотели бы вы заниматься этим видом спорта?

Дети перестраиваются в колонну. Под песню маршируют и выходят из зала.

*Л.М.Тарасова,
заведующий,
Е.Н. Россохина,
старший воспитатель
МКДОУ детский сад № 12 г. Тавда,
Свердловская область*

Проектная деятельность по обновлению содержания физического развития детей на основе знакомства детей со спортивными играми

Актуальность проекта связана с решением стратегических задач современных национальных проектов: повышение уровня физической подготовленности населения, снижения числа часто болеющих детей, увеличения количества детей и родителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Это требует повышения эффективности системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Изучив потенциал педагогов, необходимые и имеющиеся условия, способствующие активизации проектной деятельности, принято решение о знакомстве детей со спортивными играми на основе футбола и настольного тенниса.

Цель проекта: обновление содержания физического развития детей на основе знакомства детей со спортивными играми.

Срок реализации проекта: 2 года.

Участники проекта: педагоги, дети 5-7 лет, родители (законные представители).

Социальные партнеры: специалисты в сфере физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования.

Основные этапы реализации проекта:

1. Организационно-подготовительный этап.

- изучение и разработка нормативно-правовых актов для эффективной реализации проекта;
- планирование деятельности стратегической команды;
- экономическое обоснование организации инновационного проекта;

- медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения;
- создание на официальном сайте детского сада вкладки «инновационная деятельность» для публикации новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов, видеороликов, к тому же размещение ссылок на социальные сети, чаты, форумы;
- дополнительное профессиональное образование педагогов по программам повышения квалификации;
- проведение круглого стола с участниками проекта по коррекции плана и обмена знаниями, полученными в ходе обучения;
- организация социального партнерства и поддержание имиджа учреждения (приглашение специалистов ДЮСШ, фитнес-центров, заключение договоров о сотрудничестве).

2. Внедренческий этап.

- знакомство детей с историей и современным развитием спортивных игр (футбола, настольного тенниса) через презентации, видеоролики, чтение газет и журналов «Спорт», мультфильмы, сказки;
- физическая подготовка детей (физкультурные занятия три раза в неделю по 30 мин; прогулки, гимнастика после сна, подвижные игры, динамические часы; физминутки, занятия на тренажерах);
- разучивание правил и упрощенных элементов спортивных игр в соответствии с программами по соответствующим видам спорта;
- обучение технике игры;
- встречи со спортсменами (футболистами и теннисистами);
- экскурсия в городской музей с целью получения информации о развитии этих видов спорта на нашей территории;
- создание музея футбола и настольного тенниса в детском саду (история возникновения, эмблемы футбольных клубов, фото великих футбольных команд, наши достижения);
- презентация музея;
- экскурсии на стадион, в спортивную школу с целью просмотра матчей, соревнований;
- спортивная игра «Папа, мама, я – с мячом дружим мы всегда»;
- спортивная квест-игра «Охота на мячи» среди детей подготовительной группы;
- чемпионат по мини-футболу среди команд детских садов района;
- семинар для педагогов «Обучение дошкольников спортивным играм»;
- товарищеская встреча по мини-футболу с первоклассниками;
- товарищеский матч по футболу между папами и детьми;
- игры-викторины о знаниях детей о видах спорта ;
- изготовление стенгазеты «Я играю в мяч» (родители);

- представление промежуточных результатов реализации проекта родителям;
- проведение малых летних олимпийских игр;
- организация дней здоровья (один раз в квартал);
- туристический поход;
- игра в настольный теннис «Родитель – ребенок» в вечернее время перед уходом ребенка;
- турнир по настольному теннису «Папа-ребёнок», «Мама-ребёнок»;
- первенство выпускников ДОО по настольному теннису;
- спортивная ярмарка с родителями;
- ведение дневника физических успехов ребёнка (с целью активизации двигательной активности);
- конкурс семейных агитбригад (интеллектуальная игра по ЗОЖ);
- «Здоровый выходной или Спортивная суббота» - выход с детьми и родителями на стадион (игры с мячом, разминка-зарядка);
- спортивные праздники «Эти разноцветные мячи», «Русские народные игры»;
- фестиваль «Игры нашего детства (с мячом)» (бабушки, родители);
- спортивно-образовательный форум «Развитие спортивных игр с мячом в г. Тавде»;
- спортивный праздник «Связь поколений» (ко дню пожилого человека);
- акция «Мы выбираем СПОРТ!»;
- участие в конкурсе методических разработок;
- публикации в средствах массовой информации.

3. Коррекционный этап

- мониторинг эффективности и результативности реализации проекта (сравнительный анализ планируемых результатов с полученными результатами, оцененными на основе использования разработанных критериев и показателей);
- опрос участников образовательного процесса, их позиция по ключевым проблемам внедрения проекта;
- Способы отслеживания результатов:
- опрос для определения уровня теоретических знаний в ходе бесед и в процессе выполнения специальных заданий;
- контрольные испытания (определение уровня физической подготовленности);
- педагогическое наблюдение за поведением воспитанников;
- метод экспертных оценок (привлечение специалистов в области физической культуры и спорта).

Формы публичного представления результатов:

- ежегодный публичный отчет;
- наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки);

- мероприятия для родителей (один раз в квартал);
- открытые турниры (в конце учебного года).

Результаты реализации проекта:

- 1) разработана, обоснована и апробирована система двухгодичного комплексного обучения детей 5-7 лет основам спортивных игр;
- 2) система комплексного обучения позволяет раскрывать двигательный потенциал ребенка, закладывать основы волевых качеств, а также социально адаптировать дошкольника к среде сверстников;
- 3) разработана и успешно внедрена система совместных занятий детей и родителей (законных представителей) при начальном обучении спортивным играм;
- 4) подобраны игры, упражнения, методические указания, которые позволяют проводить обучение в игровой форме, и сохраняют высокий психоэмоциональный настрой детей;
- 5) информированность воспитанников о содержании и истории возникновения спортивных игр;
- 6) выявлены моторно одаренные дети, составлен дальнейший индивидуальный маршрут их спортивного развития совместно с спортивными школами и организациями дополнительного образования.

Таким образом, реализация двухгодичного проекта под девизом «Только здоровый и счастливый ребенок может быть успешным» позволила повысить качество предоставления услуг по физическому развитию воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

*С.А. Андрияш,
инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад № 110» г. Ярославль,
Ярославская область*

Межрайонная Спартакиада для детей 6-7 лет

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- способствовать формированию умения принимать на себя ответственность за свое поведение во время проведения массовых физкультурных мероприятий;
- создать условия получению детьми удовлетворения от занятий физическими упражнениями, выраженном в физическом и психологическом комфорте во время их выполнения.

Задачи в психомоторной области:

- способствовать формированию пространственного поля, умению ребенка приспосабливать движения к окружающему пространству.
- упражнять в выполнении сложно координационных физических упражнений (метание, прыжки, эстафетный бег).

Предварительная работа:

- разработка Положения о физкультурном мероприятии;
- распределение обязанностей между участниками, выбор судейской бригады;
- подготовка командами-участниками домашнего задания (название команды, девиз, флаг, загадки, «кричалки», плакаты);
- распределение детей на команды по степени участия в физкультурном мероприятии;
- подготовка призов и грамот для награждения.

Участники мероприятия.

От каждого дошкольного образовательного учреждения участвуют две команды. В первой команде 5 девочек и 5 мальчиков (они имеют основную медицинскую группу здоровья для занятий физической культурой³³), которые соревнуются в личном первенстве. Во второй команде дети основной и подготовительной медицинской группы здоровья для занятий физической культурой. Они соревнуются в командном первенстве. Дети специальной медицинской группы здоровья для занятий физической культурой присутствуют на мероприятии в качестве зрителей.

План мероприятия:

- построение команд на стадионе;
- приветственные слова ведущего физкультурного мероприятия (Спартакиада);
- представление судейской команды;
- приветствие команд;
- общая разминка;
- проведение состязаний среди команд (личное и командное первенство);
- интеллектуальные конкурсы;
- работа судейской команды (подведение итогов Спартакиады);
- награждение участников Спартакиады;
- фотосессия.

На стадионе звучит музыка. Участники с флагами выходят и выстраиваются по периметру площадки.

Главный судья Спартакиады: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались, чтобы вы смогли показать свою силу, быстроту, выносливость и ловкость. Оценивать их будут настоящие спортсмены.

Представление жюри.

Педагог³⁴:

³³ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «Об утверждении порядка и сроков проведения профилактических медицинских осмотров граждан в целях выявления туберкулеза» от 21.03.2017 № 124н

³⁴ Короткие и красивые стихи про спорт и здоровье для детей [Электронный ресурс] // Мальчишки и девчонки: сайт для детей и их родителей. – 2021. – режим доступа: <https://malchishki-i-devchonki.ru/korotkie-stihi-pro-sport-i-zdorove-dlya-detej.html> (09.07.2021)

Сегодня здесь на спортплощадке
Мы спорт, умение - совместим
Мы этот славный праздник с вами
Крепкой дружбе посвятим.

Мы видим здесь приветливые лица
Спортивный дух мы чувствуем вокруг
У каждого здесь сердце олимпийца
Здесь каждый спорту и детсаду - друг!

Главный судья Спартакиады: Мы открываем наш праздник. Символ Спартакиады – весёлая Сорока, она будет поддерживать наших участников.

Прилетает Сорока (девочка подготовительной группы).

Главный судья Спартакиады: Начинается Спартакиада с приветствия команд участников.

Каждая команда хором проговаривает название своей команды и девиз.

Педагог: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих состязаниях.

На разминку выходите³⁵,
Свою ловкость покажите!
Состязания ребятки,
Мы начнём сейчас с зарядки.
Это вовсе не загадка-
Чтобы силу развивать
И весь день не устать!

Выполнение по показу музыкально-ритмической композиции, включающей в себя упражнения на различные группы мышц.

После разминки дети, участвующие в личном первенстве переходят в сектор по видам испытаний. Очередность выполнения испытаний определяется заранее для каждой команды. Протоколы по видам испытаний передаются представителем команды судье в секторе.

Виды соревнований личного первенства (соответствуют испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

1. Бег на 30 м (с). Участники выстроены в пары по фамилиям согласно протоколу. По команде судьи (находится на линии финиша) «Внимание – марш!» первая пара участников начинает бег. Фиксируется результат во время пересечения финишной линии. Далее, таким же способом, выполняют действия остальные участники.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) осуществляется в яму с песком для прыжков. Участников команды выстраивают по фамилиям согласно протоколу. Для выполнения задания дается три попытки, после каждой попытки песок выравнивается граблями судьей. Судья заносит результат каждой попытки в протокол, затем отмечается лучший результат. Далее таким же образом происходит выполнение прыжков каждым участником.

³⁵ Короткие и красивые стихи про спорт и здоровье для детей [Электронный ресурс] // Мальчишки и девчонки: сайт для детей и их родителей. – 2021. – режим доступа: <https://malchishki-i-devchonki.ru/korotkie-stihi-pro-sport-i-zdorove-dlya-detej.html> (09.07.2021)

3. Метание мяча весом 150 гр. (м). Площадка для метания – дорожка с нанесенной разметкой от 0 до 30 м. Участников команды выстраивают по фамилии согласно протоколу. Для выполнения задания дается три попытки, после каждой попытки судья фиксирует результат и заносит в протокол. Отмечается лучшая попытка каждого участника.

После разминки дети, участвующие в командном первенстве, остаются на футбольном поле.

Виды соревнований командного первенства

1. Эстафета «Бег в штанах». Команды выстраиваются в колонны. По сигналу судьи первые участники надевают штаны (гимнастический обруч диаметром 100 см с фиксированным поясом) и бегут вперед до ориентира (конуса), оббегают его и возвращаются к месту старта. Прибежав, снимают штаны, передав их следующему участнику для дальнейшего прохождения. Таким образом, эти действия выполняют все участники команд.

2. Футбол на «Парашютах» (круглое полотно, сшитое из разноцветных кусков ткани). Каждая команда выстраивается в круг, держа парашют в руках, мяч находится сверху на парашюте. Парашют – это футбольное поле, дети футболисты. По сигналу педагога все участники команд начинают поднимать и опускать руки, таким образом, чтобы мяч не выпал с парашюта наружу. Если мяч выпал, то команде засчитывается гол. Время игры 5 мин.

3. Круговая эстафета «Бег парашютистов». Члены команд стоят по кругу, держа в руках парашют. По сигналу судьи, заранее определенный первый участник (капитан) отпускает парашют и бежит по кругу, возвращаясь на свое место. После этого начинает движение следующий участник команды, таким образом, каждый ребенок выполняет задание.

4. Эстафета «Прыжки с мячом». По сигналу судьи первые участники фиксируют мяч между ног и выполняют прыжки вперед на двух ногах до ориентира (конуса). Далее возвращаются бегом с мячом в руках, передают мяч следующему участнику своей команды.

5. Эстафета «День». Команды выстраиваются в колонны, положение рук вверх. По сигналу судьи выполняется передача мяча двумя руками назад над головой. Последний в колонне получив мяч, бежит вперед и становится впереди своей колонны и предаёт мяч назад. Эстафета заканчивается, когда впереди колонны оказывается снова первый участник.

6. Эстафета «Ночь». Те же условия, что в эстафете «День», но способ передачи мяча между ног (участники стоят в положении ноги врозь).

Во время подведения итогов судейской бригадой проводится интеллектуальный конкурс (загадки). Представители команд загадывают по очереди, предварительно подготовленные загадки (спортивная тематика).

Судьи определяют победителей и призёров личного первенства среди мальчиков и девочек. Участники командного первенства награждаются в номинациях: «Самая дружная команда», «Самая ловкая команда», «Самая весёлая команда».

Общее построение у пьедестала. Команды участницы с флагами выстроены по периметру площадки.

Педагог³⁶:

Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас,
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи доведут до нас!

Главный судья Спартакиады³⁷:

И вот мы подводим итоги,
Какие ни были б они
Пускай спортивные дороги
Здоровье полнят ваши дни.
Все спортсмены - молодцы!!!
Все отважны - храбрецы!!!
Мы медали вам вручаем
И всех дружно поздравляем!!!

Главный судья Спартакиады подводит итоги.

Победители и призеры личного первенства награждаются медалями и дипломами.

Участники командного первенства награждаются дипломами соответствующей номинации.

Главный судья Спартакиады: Приглашаю сделать общее фото на память с нашей симпатичной, весёлой, спортивной Сорокой.

Фотосессия.

*Л.Н. Березняк,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад № 22 «Радуга» станицы Лысогорской»,
Ставропольский край*

Фестиваль «Не смотря на то, что мал, ГТО я тоже сдам!»

Задача в эмоционально-ценностной области: помогать ребенку в формировании его ценностной ориентации на основе выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи в психомоторной области:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания тела (позы, осанки);
- формирование умений культурных способов движений с их точным воспроизведением.

³⁶ Короткие и красивые стихи про спорт и здоровье для детей [Электронный ресурс] // Мальчишки и девчонки: сайт для детей и их родителей. – 2021. – режим доступа: <https://malchishki-i-devchonki.ru/korotkie-stihi-pro-sport-i-zdorove-dlya-detej.html> (09.07.2021)

³⁷ Короткие и красивые стихи про спорт и здоровье для детей [Электронный ресурс] // Мальчишки и девчонки: сайт для детей и их родителей. – 2021. – режим доступа: <https://malchishki-i-devchonki.ru/korotkie-stihi-pro-sport-i-zdorove-dlya-detej.html> (09.07.2021)

Задача в познавательной области: создать условия применения ребенком правил и методов выполнения основных видов движений в новых практических ситуациях

Под звуки фанфар участники фестиваля строятся на стадионе.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости, друзья, участники и болельщики. Мы рады приветствовать вас на фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Все участники хором произносят девиз: «Не смотря на то, что мал, ГТО я тоже сдам!»

Ведущий: Внимание! Равнение на флаг Российской Федерации!

Подъем флага под гимн Российской Федерации.

Ведущий: Наш праздник объявляется открытым!

Мы видим здесь приветливые лица.

Спортивный дух мы чувствуем вокруг.

У каждого здесь сердце олимпийца!

Здесь каждый спорту друг!

(В. Куянова)

Дети читают стихи.

Расскажу вам для чего

Сдаем мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

(С.А. Долгарев)

Россия за здоровый дух!

Это знают все вокруг!

Мы за спорт всегда болеем,

Победить мы всех сумеем!

Ну а чтобы побеждать

И про спорт не забывать,

ГТО нужно сдавать!

(А.Ю. Саламатова)

Мама, папа, брат и я - очень дружная семья.

Если дело - только вместе, не сидится нам на месте.

Мама, папа, брат и я - мы спортивная семья!

Мама очень любит плавать, папа с братом за футбол,

Мне же нравится борьба – силы много даст она!

Мы болезней не боимся, с физкультурой мы друзья.

Потому что это точно, мы спортивная семья!

Я уверен на все сто: сдадим мы нормы ГТО!

(В. Седченко)

ГТО – это я!

ГТО – это мы!
ГТО – это будущее нашей страны!
(И. Федосеев).

Ведущий представляет гостей физкультурного мероприятия: специалистов центра тестирования ВФСК «ГТО», а также штаба местного отделения Всероссийского Военно-патриотического Общественного Движения «Юнармии».

Далее гостям предоставляется слово для приветствия.

Ведущий: Перед испытаниями необходимо провести разминку. Повторяйте за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

Флешмоб под фонограмму «Планета спорт» (ансамбль «Клоун Плюх и дети»).

Ведущий: Молодцы! Теперь пора нам переходить к самому интересному. Команды, готовы к испытаниям?

Участники отправляются к месту проведения испытаний, которые соответствуют I ступени ВФСК «ГТО». С методикой проведения испытаний можно познакомиться на официальном сайте³⁸: <https://www.gto.ru>.

По окончании всех испытаний общее построение и подведения итогов.

Ведущий: В качестве подарка и небольшого отдыха для всех участников фестиваля выступление настоящих спортсменов.

Выступление спортсменов стрелково-лучной секции.

Ведущий: Приглашаем всех участников фестиваля поучаствовать в спортивном мастер-классе.

Мастер-класс футбольного клуба под руководством тренера.

Ведущий:

Самое мирное сражение спортивное!

Всё громче аккорды высоких рекордов!

Честно и молодо спортивное золото.

Плывут над планетой фанфары победы!

(Н. Добронравов)

Ведущий: В завершении фестиваля слово предоставляется главному судье Центра тестирования.

Вручение дипломов участников фестиваля «Не смотря на то, что мал, ГТО я тоже сдам!».

*Т.А. Жукова,
инструктор по физической культуре,
Д.А. Савватеева,
учитель-дефектолог,
Е.А. Корсакова,
учитель-дефектолог
МДОУ «Детский сад № 112» г. Ярославль,
Ярославская область*

³⁸ Что я должен уметь [Электронный ресурс] // ВФСК «ГТО» : [сайт] – режим доступа: <https://www.gto.ru/#gto-method> (20.07.2021)

Физкультурно-семейный досуг «Старт-азарт», посвященный Дню Здоровья

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- приобщать детей к ценностям здорового образа жизни; обеспечивать эмоциональное благополучия каждого ребенка, развивать его положительные самоощущения;
- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению;
- развивать компетентности в сфере отношений к миру, к людям, к себе; включать детей в различные формы сотрудничества (со взрослыми и сверстниками).

Задача в познавательной области: формировать различные знания об окружающем мире, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и др. активности детей в различных видах деятельности;

Участники: 8 семей из 3 человек (мама, папа, ребенок), объединенных в команды старших групп, подготовительных групп

Ведущий: Добрый вечер! Начинаем наш семейный спортивный праздник «Осенние семейные старты», в котором принимают участие наши шустрые дети и их любимые родители. Встречаем участников нашего праздника.

Звучит спортивный марш, под аплодисменты входят команды – участники, проходят круг почета по площадке и строятся.

Звучит музыка и выходит Осень.

Осень: Добро пожаловать, гости дорогие! Мы вас давно уже ждем. Праздник без вас не начинаем! Как вы выросли за лето, стали сильными, ловкими, дружными, не правда ли?

Ведущий: Мы приветствует наши команды. Им было дано домашнее задание: подготовить название и девиз команды.

Представление команд («Солнышко» и «Дружба»)

Команда «Солнышко»:

В мире нет рецепта лучше –
Будь со спортом неразлучен!
Проживешь сто лет –
Вот и весь секрет. (Е. Курганова)

Команда «Дружба»:

Всем ребятам наш совет и такое слово:
Спорт любите с малых лет,
Будете здоровы! (Е. Курганова)

Осень: Какой же праздник проходит без веселых праздничных героев. Сегодня у нас в гостях Мини и Микки-Маус.

Микки-Маус: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки.

Мини-Маус: Здравствуйте взрослые! Мы узнали, что у вас в детском саду самые спортивные дети и их родители.

Микки-Маус: Мы тоже хотим заниматься спортом.

Хором: Ребята, возьмите нас в свою команду, мы вам будем помогать.

Ведущий: Хотелось бы представить наше жюри, которое будут оценивать наши состязания.

Представление жюри (заведующий и старшие воспитатели).

Ведущий: Перед началом соревнования предлагаем вам нашу веселую разминку.

Выполнение упражнений по показу Минни и Микки-Мауса.

Осень: Внимание, внимание! Мы начинаем наши веселые состязания!

1 эстафета «Самый меткий»

Мама и папа одной рукой держат корзину и пытаются ею поймать мяч из сухого бассейна, который кидает ребенок, стоящий напротив родителей. Детям дается три мячика. Команда, у которой в корзинке будет больше мячей, победила.

2 эстафета «Гусеница»

На команду выдается спортивное полотно «Гусеница», в него встает по одной семье. Передвигаются до метки, затем снимают «гусеницу» и бегом возвращаются обратно, передают «гусеницу» следующей семье.

Игра «ДА или НЕТ»³⁹ с болельщиками (проводится во время подсчета мячиков)

Осень:

Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите хором: «НЕТ!»

Постоянно нужно есть для зубов для ваших.

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший – вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный ответ? (НЕТ)

Говорила маме Люба: - Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш как ответ, молодчины Люба? (НЕТ)

Ох, неловкая Людмила на пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ, молодчина Люба? (НЕТ)

Навсегда запомните милые друзья.

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать, захватите булочку

Сладкую в кровать, это правильный совет? (НЕТ)

Запомните совет полезный, грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? (НЕТ)

Молодцы же вы ребята,

Будет все у вас в порядке!

3 эстафета «Один за всех и все за одного»

³⁹ К занятию по гигиеническим навыкам [Электронный ресурс] metodiki.ru [сайт]. – режим доступа: http://www.ucheba.com/met_rus/k_vneklssrab/savchuk.htm (11.07.2021)

Начинает первым ребенок бежать до стойки и обратно, затем папа сажает ребенка на плечи и бежит с ним до стойки и обратно, затем родители сажают ребенка на сцепленные вместе руки и бегут до стойки и обратно.

4 эстафета «Семейная эстафета»

1-й этап (ребенок): прыжки с мячиков до ориентира, далее взять мяч в руки и вернуться в команду бегом.

2-й этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом до ориентира и обратно.

3-й этап (папа): ведение баскетбольного мяча до ориентира и обратно (туда – правой рукой, обратно – левой).

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!» с болельщиками (проводят Микки и Мини Маус)

Маусы: Мы будем задавать вам вопросы, если вы согласны, то отвечайте хором: Если не согласны в ответ молчите.

Отвечайте хором в миг

Кто здесь самый баловник.

Я спрошу себя у всех,

Кто здесь любит песню, смех?

Кто привык у нас к порядку

Утром делает зарядку?

Кто из вас скажите братцы

Забывает умываться?

И еще один вопрос

Кто из вас не моет нос?

5 эстафета «Слалом с мячом»

Дети руками обкатывают мяч между конусами до ориентира, не сбивая при этом конусы, бегом возвращаются обратно. Затем мамы по ведут мяч с отбиванием от пола (баскетбольный вариант) между конусами, стараясь не сбить ни один конус. В завершении папы обводят мяч ногами (футбольный вариант) между конусами.

6 эстафета «Игры с канатом»

Двое пап от каждой команды крутят канат, а четыре мамы из этой же команды прыгают одновременно через канат, какая команда больше сделает прыжков в течение 30 с. Затем папы и дети встают перетягивать канат, кто кого перетянет.

7 конкурс «С танцами вокруг света»

Команды делятся на мам, пап и детей. Под музыкальное сопровождение воспроизводятся танцы «Сиртаки», «Лезгинка», «Ламбада», «Танец маленьких утят», «Цыганочка», «Барыня», «Макарена».

Осень: Прекрасно показали себя все команды. Это был заключительный наш конкурс. Мы подводим итоги.

Предоставляется слово жюри. Награждения команд.

Ведущий: Вот настал момент прощанья, мы говорим вам – до свиданья!
До счастливых новых встреч!

Под музыку команды и дети уходят с праздника.

6. Дополнительное образование детей с области физической культуры

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры регламентируются статьей 84 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В целом, согласно закону, «реализация образовательных программ в области физической культуры направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта».

Одним из видов образовательных программ являются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. В частности, дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам регулируется приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями и дополнениями). Порядок является обязательным для организаций, осуществляющих образовательную деятельность и реализующих дополнительные общеразвивающие программы, а также индивидуальных предпринимателей.

Одними из направлений образовательной деятельности должны быть:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность с учетом понимания термина «образовательная программа». Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», это «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих

программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации».

*Т.Н. Николаева,
инструктор по физической культуре,
МДОУ детский сад № 5 «Радуга» г. Тутаев,
Ярославская область*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Здоровячок»

Пояснительная записка

Актуальность программы связана с решением проблем физического воспитания личности ребенка, приобретения им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Цель программы: физическое воспитание личности детей, получение ими начальных валеологических знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

1. Создать условия валеологического образования детей старшего дошкольного возраста для формирования навыков здорового образа в ходе занятий физическими упражнениями.

2. Осуществлять валеологическое просвещение родителей (законных представителей) в ходе совместных физкультурных мероприятий.

Категория обучающихся – возрастная группа 6-7 лет.

Характеристика особенностей развития детей седьмого года жизни

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую

или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка. Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6-7 лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 30 мин.

Срок реализации: 1 год (30 часов).

Условия реализации образовательной программы:

Форма обучения – очная в рамках деятельности семейного физкультурно-оздоровительного клуба.

Наполняемость групп: 10-12 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 30 мин.

Материал представлен таким образом, что кроме теоретических знаний валеологической направленности, дети получают практические умения и навыки при выполнении физических упражнений.

Для занятий в физкультурном зале используется спортивная форма: футболка (майка), шорты; обувь – чешки, надетые поверх сменных носков.

Основным подходом к реализации программы является тесная взаимосвязь детского сада и семьи в вопросах формирования личности ребенка. Организуются совместные занятия для детей и родителей. Кроме того, сценарии некоторых мероприятий предполагают выполнение домашнего задания.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1) дети будут знать:

- свой режим дня;
- простейшие правила личной гигиены, их значение для сохранения здоровья;
- значение и правила закаливания организма;

- строение тела человека, его важнейшие органы и их функции;
- необходимость и способы сохранения осанки;
- значение занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья;

2) *дети будут уметь:*

- соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;
- выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры (обтирание, душ, купание (в присутствии взрослых), прогулки и т.п.);
- осуществлять саморегуляцию своей двигательной активности.

1. Содержание образовательной программы

1.1. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу!	4	2	2
1.1	«Я и мое здоровье»	1	1	-
1.2	«Веселые старты»	1	-	1
1.3	«Хотим быть красивыми и стройными»	1	1	-
1.4	Конкурс семейных спортивных игр	1	-	1
2.	Школа мяча	4	-	4
2.1	Подбрасывание вверх. Отбивание правой и левой рукой не сходя с места. Отбивание двумя руками стоя на месте.	1	-	1
2.2	Повтор упражнений в движении	1	-	1
2.3	Упражнения с мячом в парах	1	-	1
2.4	П/и, эстафеты	1	-	1
3.	Помощники, которые всегда с тобой	4	3	1
3.1	«Наши глаза и уши»	1	1	-
3.2	«Для чего нужен нос?»	1	1	-
3.3	«Наши ноги»	1	1	-
3.4	«Новогодние приключения»	1	-	1
4.	Пищеварение	3	2	1
4.1	Значение питания	1	1	-
4.2	Зубы	1	1	-
4.3	Развлечение «Береги зубы»	1	-	1
5.	Дыхание	5	2	3
5.1	Зачем мы дышим	1	1	-
5.2	Путешествие в страну «Дыхание»	1	1	-
5.3	«А ну-ка, папы! А ну-ка, мальчишки!»	1	-	1
5.4	«А ну-ка, мамы! А ну-ка, девочки»	1	-	1
5.5	Фитнес-упражнения	1	-	1
6.	Сердечно – сосудистая система	4	1	3
6.1	Сердце и его работа	1	1	-
6.2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	-	1
6.3	Упражнения игрового стретчинга, йоги	1	-	1

6.4	Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета	1	-	1
7.	Опорно-двигательный аппарат	3	2	1
7.1	Строение скелета	1	1	-
7.2	Мышцы	1	1	-
7.3	Упражнения на формирование правильной осанки	1	-	1
8.	Будьте здоровы!	3	-	3
8.1	КВН «Наше здоровье»	1	-	1
8.2	Подвижные игры	1	-	1
8.3	«Самые ловкие, быстрые, смелые»	1	-	1
	Всего часов	30	12	18

1.2. Содержание образовательной деятельности

Раздел 1. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» (4 час)

Формирование убеждения о здоровом образе жизни и здоровье как самой главной ценности человека. Воспитание желания быть здоровым, сильным при выполнении физических упражнений.

Анализ самоощущений больного и здорового человека. Возможности деятельности больного и здорового. Вредные привычки. Пословицы и поговорки о здоровье.

Тема 1.1. «Я и мое здоровье»

Вводная беседа; разучивание пословиц; отгадывание загадок; подвижные игры

Тема 1.2. «Веселые старты»

Эстафеты, подвижные игры

Тема 1.3. «Хотим быть красивыми и стройными»

Сказкотерапия «Письмо из страны Красоты и здоровья»; комплекс упражнений на осанку под музыку; чтение стихов; упражнения в парах «Мой любимый обруч»; подвижные игры с обручем

Тема 1.4. Конкурс подвижных игр (от каждой семьи: название, правила, проведение)

Раздел 2. «Школа мяча» (4 час)

Упражнение в отбивании мяча стоя на месте и в движении, перебрасывании в парах. Формирование эмоционального настроения детей и родителей.

Различные виды заданий с мячом по указанию педагога.

Тема 2.1. Подбрасывание вверх; отбивание правой, левой рукой не сходя с места; отбивание двумя руками стоя на месте; п/и «Вышибалы».

Тема 2.2. Закрепление упражнений; упражнение в движении; п/и с мячом по желанию

Тема 2.3. Закрепление упражнений; упражнение с мячом в парах; эстафеты с мячом: беговая, мяч над головой, мяч капитану

Тема 2.4. Закрепление упражнений; п/и, эстафеты по желанию

Раздел 3. «Помощники, которые всегда со мной» (3 час)

Закрепление знаний о значении зрения и слуха, органа обоняния; о назначении нижних конечностей, правила охраны.

Глаза, их значение в познании окружающего мира, Необходимость сохранения зрения, правила сохранения зрения. Уши, их значение в познании окружающего мира. Необходимость сохранения слуха. Правила охраны слуха. Для чего нужен нос? Назначение нижних конечностей.

Тема 3.1. «Наши глаза и уши»

Тема 3.2. «Для чего нужен нос?»

Тема 3.3. «Наши ноги»

Тема 3.4. «Новогодние приключения». Командные соревнования деда Мороза и Снегурочки.

Раздел 4. «Пищеварение» (3 час)

Закрепление знаний о значении питания, о составе пищи и ее разнообразии; закрепить знания об органах пищеварения.

Питание в режиме дня, состав пищи и ее разнообразие как важное условие сохранения здоровья; гигиена питания и здоровье, питание и самоощущение; органы пищеварения, правила поведения за столом; роль зубов в жизни человека и животных, уход за зубами.

Тема 4.1. Значение питания. Органы пищеварения

Тема 4.2. Зубы

Тема 4.3. Развлечение «Береги зубы»

Раздел 5. «Дыхание» (5 час)

Закрепление знаний об органах дыхательной системы.

Зачем мы дышим: дыхание одна из важных функций организма, правильное дыхание, дыхательная гимнастика.

Беседа, рассказ с использованием наглядности; сказкотерапия

Тема 5.1. Зачем мы дышим

Тема 5.2. Путешествие в страну «Дыхание»

Тема 5.3. «А ну-ка, папы! А ну-ка, мальчики!»

Тема 5.4. «А ну-ка, мамы! А ну-ка, девочки!»

Тема 5.5. Фитнес-упражнения

Раздел 6. «Сердечно сосудистая система. Сердце и его работа» (4 час)

Закрепление знаний о важном органе человека, назначении и работы органов сердечно – сосудистой системы.

Работа сердца; что вредно, что полезно для сердца, органы кровообращения.

Беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций.

Тема 6.1. «Сердце и его работа»

Тема 6.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Тема 6.3. Упражнения игрового стретчинга, йоги

Упражнения «Лодочка», «Верблюды», «Березка», «Полушпагат», «Веточка», «Березка», «Колечко», «Мостик», «Качалочка».

Тема 6.4. Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета

Раздел 7. «Опорно-двигательный аппарат» (3 час)

Закрепление знаний о скелете человека, мышцах их значении и укреплении.

Строение скелета, знакомство с мышцами и их функциями, правила для укрепления мышц, их тренировка.

Тема 7.1 Строение скелета.

Сказкотерапия; упражнение на растягивание; изготовление скелета человека из пластилина, бумаги, природного материала

Тема 7.2 Мышцы

Обзорная беседа, народные игры (Вышибалы, Стоп, Тише едешь – дальше будешь, Не оставайся на полу)

Тема 7.3 Упражнения на формирование правильной осанки

Подвижные игры (Совушка, День – Ночь, Краски, Третий лишний, Мышеловка), конкурс на подвижную игру (название, правила, проведение); выставка детских рисунков.

Раздел 8. «Будьте здоровы!» (3 час)

Закрепление полученных знаний о здоровье человека, подвижные игры с правилами, народные игры, эстафеты.

Тема 8.1. КВН «Наше здоровье»

Тема 8.2. Подвижные игры

Народные игры. Игры с правилами. Конкурс на лучшую подвижную игру.

Тема 8.3. «Самые ловкие, быстрые, смелые»

Болото, Мяч над головой, Дракон, Посади картофель, Меткий стрелок.

2. Обеспечение программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы в МДОУ имеется физкультурный зал и спортивная уличная площадка с наличием музыкального центра и мультимедийных устройств.

Спортивное оборудование:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные щиты.

Спортивный инвентарь:

- индивидуальные коврики;
- гимнастический мат;
- гимнастические палки;
- гимнастические скакалки;
- обручи разного диаметра;
- мячи разного диаметра;
- мишень для метания;
- массажные дорожки;
- диски здоровья.

2.2. Методическое обеспечение Программы

2.2.1. Список литературы:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб: ЛОИРО, 2000.

2. Орлова Ю. Е. Особенности психофизического развития и здоровья дошкольников // Инструктор по физкультуре. 2012. № 6.

3. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. Электрон. текстовые дан. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020.

4. Фролова Е. С., Цветкова Е. Э. Познай себя: учебно-методическое пособие. Ярославль: Ньюанс. 1996.

2.2.2. Учебно-методические материалы к образовательной программе «Здоровячок»:

- конспекты физкультурных мероприятий;
- Набор наглядных пособий;
- картотека подвижных игр;
- библиотека методической литературы.

2.2.3. Нормативное обеспечение:

– Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. – режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (20.07.2021);

– Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 № 196 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. – режим доступа: [Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" \(с изменениями и дополнениями\) | ГАРАНТ \(garant.ru\)](http://base.garant.ru/70291362/) (20.07.2021);

– Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. – режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (20.07.2021);

Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. – режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70512244/paragraph/1:1> (20.07.2021).

*Т.Ю. Татевосян,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад № 1 «Солнышко» р.п. Некрасовское,
Ярославская область*

Выдержки из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скандинавская ходьба»

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных недель: 34

Таблица 20

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		теория	практика	
Сентябрь		3	2	
1	Вводное занятие. История продвижения NordicWalking (скандинавская ходьба) в качестве эффективного и безопасного вида физической активности. Инструктаж по ТБ.	1	-	Беседа. Наблюдение Инструктаж
2	Определение пульса. Знакомство с таблицей показателей Р (пульса) в покое и после нагрузки.	1	-	Практическое задание
3	Начальный контроль.	-	1	Методика «Лестничная проба»
4.	Эффективность занятий скандинавской ходьбой. Целевые группы. Одежда и обувь для скандинавской ходьбы.	1	-	Беседа Опрос Игры
5.	Мастер – класс «Скандинавская ходьба, как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ».	-	1	Наблюдение
Октябрь		3	7	
6	Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	-	1	Тестирование
7	Специальные палки – основной инвентарь для скандинавской ходьбы. Виды.	1	-	Беседа Практическое задание
8	Правила подбора высоты палок для скандинавской ходьбы.	-	1	Тестирование Практическое задание
9	Самостоятельный подбор обучающимися палок для скандинавской ходьбы.	-	1	Тестирование Практическое задание

10	Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	-	1	Проверочные упражнения
11	Основы правильного дыхания во время занятий скандинавской ходьбой.	-	1	Наблюдение
12	Закрепление техники безопасности во время занятий скандинавской ходьбой.	1	-	Опрос
13	Структура занятия скандинавской ходьбой	1	-	Беседа
14	Разминка, как один из этапов занятия скандинавской ходьбой. Правила проведения разминки на занятиях скандинавской ходьбой.	-	1	Беседа Практическое задание
15	Разминка, как один из этапов занятия скандинавской ходьбой. Правила проведения разминки на занятиях скандинавской ходьбой.	-	1	Проверочные упражнения
Ноябрь		-	8	
16	Самостоятельное проведение занимающимися общей разминки.	-	1	Тестирование
17	Закрепление знаний у занимающихся по правилам подбора высоты специальных палок.	-	1	Контрольные задания
18	Прохождение маршрута № 1.	-	1	Наблюдение
19	Знакомство с техникой «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	-	1	Практические задания
20	Специальные упражнения с палками для укрепления мышц голенистопа.	-	1	Практическое задание
21	Самостоятельное объяснение и проведение детьми специальных упражнений с палками для укрепления мышц голенистопа.	-	1	Практические задания
22	Закрепление техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	-	1	Проверочные упражнения
23	Самостоятельное объяснение детьми и показ техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом»).	-	1	Тестирование
Декабрь		2	7	
24	Правильная осанка – залог здоровья. Знакомство с упражнениями по формированию правильной осанки	1	-	Беседа
25	Закрепление знаний у занимающихся о правильном положении позвоночного столба.	-	1	Проверочные упражнения
26	Самостоятельное объяснение и показ обучающимися положения правильной осанки.	-	1	Практические задания
27	Текущий контроль.	-	1	«Лестничная проба»
28	Выбор ведущей в ходьбе ноги. Ходьба – это контролируемое падение.	-	1	Беседа Практическое задание
29	Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту № 1. Соревнование.	-	1	Тестирование
30	Информирование детей о неправильных техниках естественной биомеханической ходьбы.	1	-	Беседа
31	Апробация детьми неправильной техники естественной биомеханической ходьбы. Исправление	-	1	Практические задания

	ошибок.			
32	Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	-	1	Тестирование «Лестничная проба»
Январь		1	6	
33	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	-	1	Тестирование
34	Особенности ходьбы по снегу и льду.	1	-	Беседа
35	Знакомство занимающихся со специальными упражнениями с палками на сохранение естественных локомоций человека.	-	1	Практические задания
36	Закрепление навыков проведения специальных упражнений с палками по поддержанию естественных локомоций человека.	-	1	Проверочные упражнения
37	Самостоятельное объяснение и показ детьми специальных упражнений по поддержанию естественных локомоций человека	-	1	Практические задания
38	Знакомство занимающихся с правилом «противоположной руки и ноги».	-	1	Беседа Практическое задание
39	Закрепление навыков ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги».	-	1	Практические задания
Февраль		2	6	
40	Самостоятельное объяснение и показ детьми ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги».	-	1	Практические задания
41	Прохождение маршрута № 2. Соревнование	-	1	Наблюдение
42	Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой.	1	-	Беседа
43	Знакомство с правилами проверки длины темляков.	-	1	Беседа
44	Закрепление знаний по правилам проверки длины темляков. П/и «1,2,3 – лови!».	-	1	Практические задания Игры
45	Средства и методы развития выносливости	1	-	Беседа
46	Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту № 2. Соревнование.	-	1	Соревнование
47	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «волочение».	-	1	Практическое задание
Март		2	7	
48	Определение индивидуального ритма движения рук и ног во время ходьбы.	-	1	Практические задания
49	Различия ходьбы по мягкому и твёрдому грунту.	-	1	Практические задания
50	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «постановка палки».	-	1	Практические задания
51	Нахождение стабильной позиции палки (точки опоры).	-	1	Проверочные упражнения
52	Методы самоконтроля за самочувствием во время занятия.	1	-	Беседа

53	Этап правильной техники скандинавской ходьбы – «отталкивание».	-	1	Беседа Практическое задание
54	Подбор специальных упражнений для отработки степени надавливания на палки.	-	1	Практические задания
55	Закрепление техники расслабления кисти в конце фазы «отталкивания».	-	1	Практические задания
56	Согласование всех этапов техники ходьбы с палками по ровной или с небольшим уклоном поверхности.	1	-	Наблюдение
Апрель		-	9	
57	Прохождение маршрута № 3. Соревнование	-	1	Наблюдение Соревнование
58	Ходьба с палками с разной интенсивностью.	-	1	Практические задания
59	«Заминка», как один из этапов занятия скандинавской ходьбой.	-	1	Практические задания
60	Правила проведения «заминки» на занятиях скандинавской ходьбой.	-	1	Практические задания
61	Самостоятельное проведение занимающимися «заминки».	-	1	Проверочные упражнения
62	Текущий контроль. «Лестничная проба».	-	1	«Лестничная проба».
63	Закрепление навыков техники правильной ходьбы с палками по маршруту № 3. Соревнование.	-	1	Наблюдение
64	Текущий контроль. Правила подбора высоты специального инвентаря для скандинавской ходьбы – палок.	-	1	Тестирование
65	Техника ходьба с палками при подъёме и спуске.	-	1	Практические задания
Май		-	3	
66	Преодоление поворотов и разворотов во время скандинавской ходьбы.	-	1	Практические задания
67	Итоговый контроль. Определение уровня развития физического качества – выносливость. Определение уровня развития двигательного умения – ходьба.	-	1	Наблюдение Тестирование
68	Составление и оформление памятки «Скандинавская ходьба – залог здоровья».	-	1	Творческое задание
Итого:		13	55	
Всего:		68		

Таблица 21

Методические рекомендации для педагога дополнительного образования по организации деятельности по программе «Скандинавская ходьба»

Содержание деятельности	Рекомендации
-------------------------	--------------

Подготовка материально-технической базы: - подбор высоты палок индивидуально для каждого ребёнка; - оценка состояния необходимого спортивного инвентаря и оборудования.	Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: $\text{рост (см)} \times 0,68$, допускаются расхождение в 5 см. Например, если рост ребёнка 125 см, то ему подходят палки высотой 85 см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держа за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.
Утверждение комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамье. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.
Подбор информационно-методических материалов.	Уточнение плана работы с детьми. Разработка конспектов бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника»; Изготовление информационных буклетов по теме «Техника скандинавской ходьбы». Подготовка к занятиям скандинавской ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды). Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой. Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду».
Разработка основных маршрутов для скандинавской ходьбы и их утверждение.	Маршрут № 1. На территории детского сада, протяжённостью 500м., по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут № 2. На территории детского сада, протяжённостью 700 м., по ровной с небольшим перепадом высот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут № 3. На территории сквера по пересеченной местности с небольшим и средним перепадом высот. Сквер находится в 5 - минутной ходьбе от детского сада. Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и чистым воздухом. Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.

Уточнение содержания занятий.	Структура организации занятия: 1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий); 2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц); 3 часть – упражнения на релаксацию. Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации. Начало занятий – осенний период. В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха – 14-15° С. При температуре воздуха ниже – 15° С занятия переносятся в физкультурный зал. Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.
Разработка учебного плана.	Количество занятий: в неделю - 2, в год – 68.

Литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
2. Щербак А. П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 40 с.
3. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 72 с.
4. Щербак А. П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста: методическое пособие. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. – 44 с.
5. Щербак А. П. Технология физкультурного образования детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья» [Текст] // Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки / Под ред. Ю.Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2012. – С. 72-88.
6. Щербак А. П. Технология физкультурного образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья» // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 3. – С. 80-92.
7. Щербак А. П. Физическое развитие ребенка как образовательная область дошкольного образования: вопросы и возможные ответы // Воспитатель года России: сборник научных тезисов и статей по материалам X Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (Орехово-Зуево, 2019). – Орехово-Зуево: Редакционно-издательский отдел ГГТУ, 2019. – с. 70-74.
8. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 4. – с. 35-39.
9. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 8. – С. 44-49.
10. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 9. – с. 33-37.
11. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 10. – с. 58-62.
12. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 7. – с. 49-53.
13. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 8. – с. 43-47.
14. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Диагностика // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 4. – С. 35-42.
15. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Занятие физической культурой // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 3. – с. 57-63.

16. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 11. – с. 39-43.
17. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Контрольные испытания // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 5. – С. 59-64.
18. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Лазанье // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 11. – С. 37-42.
19. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 12. – С. 49-55.
20. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеразвивающие упражнения // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 6. – С. 56-62.
21. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеметодические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 5. – с. 57-60.
22. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 3. – с. 54-58.
23. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Педагогическое наблюдение // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 6. – С. 50-56.
24. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Плавание // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 3. – С. 47-52.
25. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Подвижная игра // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 1. – С. 48-54.
26. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 10. – С. 51-55.
27. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 4. – с. 46-51.
28. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 9. – С. 57-63.
29. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 12. – с. 54-57.
30. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 2. – с. 50-54.
31. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 6. – с. 54-58.
32. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 2. – С. 37-45.
33. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 5. – с. 47-52.
34. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая нагрузка // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 4. – с. 46-51.

35. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 6. – с. 48-53.
36. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Быстрота // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 10. – с. 37-41.
37. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Выносливость // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 11. – с. 56-61.
38. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Гибкость // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 12. – с. 35-39.
39. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 1. – с. 38-42.
40. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Сила // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 9. – с. 36-41.
41. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – с. 31-36.
42. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 7. – с. 52-57.
43. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 1. – с. 40-44.
44. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 2. – с. 39-43.
45. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 7. – С. 56-61.
46. Щербак А. П., Смирнов Е. А. Анализ требований федерального государственного стандарта в области физического развития детей дошкольного возраста [Текст] // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 5. – С. 128-131.