

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 77 Курчатовского района
г. Челябинска**

Опыт работы на тему:

***«Развивающие двигательные программы
по формированию
оптимального двигательного стереотипа
статики и динамики
для детей старшего возраста»***

**Автор: ЦЕРТ ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА –
Инструктор по физической культуре**

**Г. Челябинск
2013 год**

Содержание:

I. Введение.....	с. 3 - 4
II. Теоретическая часть.	
1. Формирование оптимального двигательного стереотипа.....	с. 5 - 7
2. Применение больших гимнастических мячей – фитболов для формирования оптимального двигательного стереотипа.....	с. 8 - 11
3. Игровой стретчинг – система статических растяжек.....	с. 12 - 14
III. Опыт работы.....	с. 15 - 27
IV. Вывод.....	с. 28 - 29
V. Список литературы.....	с. 30 - 31
VI. Список терминов, используемых в работе.....	с. 32 - 33
VII. Приложения.	
1. Игровые коррекционные упражнения.	
2. Распределение упражнений игрового стретчинга для развития физических качеств у детей.	
3. Упражнения с фитболами для развития силовой выносливости мышц.	
4. Нормативы функциональных проб.	
5. Дыхательная и звуковая гимнастика на фитболах.	
6. Комплекс упражнений для индивидуальной работы в домашних условиях.	
7. Материал для родителей.	
8. Варианты гимнастики после дневного сна.	
9. Конспекты спортивных праздников для детей старшего возраста.	
10. Распределение упражнений игрового стретчинга для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия.	
11. Варианты физкультминуток с использованием упражнений игрового стретчинга.	
12. Конспекты физкультурных занятий для детей старшего возраста.	
13. Гимнастика с элементами логоритмики.	
14. Подвижные игры с фитболами.	
15. Фотоприложения (на диске).	

I. Введение.

Движения – стихия ребенка. Дети с младенчества любят, чтобы их раскачивали, подбрасывали. Еще не встав на ноги, они любят ползать, потом ходить, залезать куда-нибудь, карабкаться, прыгать, бегать, танцевать. Все эти движения развивают у малышек не только мышечную систему, но и тренируют чувство равновесия, координацию движений, умение владеть своим телом, уверенность в себе.

Благодаря движению происходит не только расход энергии, но и стимулируются восстановительные процессы в организме. Посредством движений ребенок познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются моторные навыки, формируется психика.

У малоподвижного малыша обычно плохой обмен веществ, слабые мышцы, связки и суставы, слабее работают желудок и кишечник, хуже развиваются сердце и легкие. Поэтому необходимо создавать благоприятные условия для развития разнообразных движений у детей с первых месяцев жизни.

Насколько важно для развития ребенка разнообразие движений?

На этот вопрос прекрасно ответил известный теоретик и практик физического воспитания П.Ф. Лесгафт: «Чем менее разнообразия в движениях мы допускаем у ребенка, тем менее ловкости и грациозности мы у него встретим».

Давно замечено, что ребенок, мало, что умеющий делать, с трудом овладевает новыми движениями, и, наоборот, кто больше умеет, тот быстро и легко усваивает новые движения и действия, выполняет их с большой радостью и всегда вносит в них элементы творчества. Чем больше видов и способов движений знает ребенок, тем содержательнее и богаче его деятельность в целом.

Ребенок растет и у него увеличивается потребность в двигательной активности. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные и морально - волевые качества, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и устойчивость к инфекциям.

В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения, существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %, с нарушениями осанки – 50-60 %, плоскостопием – 30%, разновеликостью нижних конечностей более 1 см – 17%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейropsychические перегрузки.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

Один из путей решения этой задачи – создание оптимального двигательного стереотипа. Об этом я и хочу изложить в своей работе.

II. Теоретическая часть.

1. Формирование оптимального двигательного стереотипа.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов на изучение развивающих методик с детьми.

Единая основа проблем физического и нервно-психического развития детей обусловила создание двигательных программ развития ребёнка.

Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, её чувствительных и двигательных центров, анализаторов.

Таким образом, программа дошкольного образования по физическому развитию в одинаковой степени должна быть нацелена и на физическое, и на нервно-психическое развитие ребёнка.

Моделирование оптимальной для развития индивида двигательной среды, учитывающей сенситивные периоды развития органов и систем организма, имеют целью формирование оптимального двигательного стереотипа.

Оптимальный двигательный стереотип – это наиболее экономичный, присущий индивиду комплекс движений, характеризующийся внешней и внутренней гармонией движений тела. Оптимальный двигательный стереотип гармонично проявляется во внешней – предметно-двигательной среде и во внутренней – морфофункциональной и психической сфере организма.

Авторами книги «Здоровьеформирующее физическое развитие» было выделено четыре уровня оптимального двигательного стереотипа, который формируется в развивающей предметно-двигательной среде.

Первый уровень в формировании оптимального двигательного стереотипа касается оптимальной статики, осанки и постановки стоп. Он связан с развитием устойчивости, ориентации ребёнка в гравитационном поле по отношению к опорной поверхности. Тело человека практически не совершает внешних движений, зато внутренняя работа очень велика. Поддержание позы требует динамического перераспределения мышечного тонуса, микродвижений мышц. При формировании оптимальной статики необходимо чередование неодинаковых опорных сред: неровной и ровной, неустойчивой и устойчивой, упругой и податливой. Здесь широко применимы балансиры-полусферы, большие мячи, поролоновые, резиновые, деревянные

модули, массажные коврики и др. Для активации кинестетического фактора – маркирования опорной оси позвоночника используется «сигнальный груз», положенный на голову.

Второй уровень формирования оптимального двигательного стереотипа связан с основными манипуляциями и локомоциями: плаванием, ползанием, лазаньем, ходьбой, бегом; бытовыми и спортивными движениями. Этот уровень, с одной стороны, требует тренировки автоматизма, произвольной регуляции для построения «штампа движения», а с другой стороны, диалектически приводит через произвольную регуляцию к формированию индивидуального стиля конкретного движения. Последовательность формирования способов передвижения отражает средовую этапность развития движений: плавание, ползание, лазанье, ходьба, бег. В указанных локомоциях адекватно отрабатываются зрительно-, слухо-, тактильно-, ритмо- и другие сенсомоторные координации, реализующие факторы развития нервной системы. Второй уровень тесно связан с развитием основных двигательных качеств – силы, скорости, координации, ловкости, выносливости, гибкости. Оптимальный двигательный стереотип основных манипуляций и локомоций теснейшим образом взаимосвязан с формированием статики, осанки и движений.

Третий уровень формирования оптимального двигательного стереотипа касается психоэмоциональных и музыкально-ритмических движений. Он предусматривает оптимальную проекцию эмоциональных и биоритмических особенностей личности в музыкально-ритмической сфере предметно-двигательной среды (танец, выразительное движение, хореография, пение).

Четвёртый уровень формирования оптимального динамического двигательного стереотипа относится к высокосоциализированным движениям, тонкой моторики кисти и артикуляции. Он связан с развитием второй сигнальной системы, с социальной адаптацией личности. Социализация движений органично вбирает в себя все предыдущие уровни.

Эффективность оздоровительно-воспитательной работы обусловлена следованием принципам здоровьесберегающей педагогики.

1. Интегрированное содержание упражнений по физической культуре с другими видами занятий, с самостоятельной повседневной двигательной деятельностью.
2. Максимальное приближение процесса физического воспитания к игровой деятельности.
3. Доступность разных видов деятельности и форм организации физкультурно-оздоровительного процесса уровню восприятия, возможностям, степени подготовленности и уровню здоровья детей.
4. Эмоционально положительная окрашенность разных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, программа формирования оптимального двигательного стереотипа направлена на нормализацию мышечного тонуса, на активацию

деятельности нервной системы (реализация энергетического фактора развития через активацию биологически активных зон), на моторно-висцериальную оптимизацию (через брюшное дыхание, рефлекторные и ассоциативные связи мышц с внутренними органами), а также на выравнивание общих для современных детей исходных недоразвитий опорно-двигательного аппарата.

2. Применение больших гимнастических мячей – фитболов для формирования оптимального двигательного стереотипа.

Мячи, как средство развивающе-оздоровительно-коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и на механизм равновесия. Большие гимнастические мячи диаметром от 45 до 55 см появились совсем недавно, но, тем не менее, успели стать любимой игрушкой детей и взрослых.

Не каждый ребёнок имеет возможность ежедневно поплавать в бассейне, гимнастический же мяч, моделирующий неустойчивость водной среды, всегда под руками.

Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Неопределима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная динамическая позиция «сидя» мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании осанки.

На мяче имитируются и тренируются плавание, ползание и лазанье как необходимые для развития этапы формирования оптимального двигательного стереотипа и локомоций. В упражнениях прорабатываются сенсомоторные координации (зрительно-, ритмо-, тактильно-моторные и др.), реализующие базальные факторы развития нервной системы.

Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечно-сосудистой системы.

Кроме специфического воздействия мячей на мышцы и связки ребёнка, немаловажную роль играет эмоциональный фактор, создающий наилучшие условия для физического развития детей и реализации основных факторов развития: ориентации в пространстве, межполушарного взаимодействия и др.

В период формирования осанки у большинства детей в возрасте 5-7 лет можно наблюдать отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояние ребёнка, когда у него ещё не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, ещё не оформлен свод стопы и изгибы позвоночника, может серьёзно повлиять на дальнейшее развитие ребёнка, на его общее физическое здоровье, внутреннее психическое состояние и даже на общение с окружающими. Плохая осанка, слабые, легко реагирующие на любые стрессовые и конфликтные ситуации мышцы чаще всего становятся одной из основных причин многих психосоматических заболеваний ребёнка, нарушений опорно-двигательного аппарата, а также его внутренних расстройств с собой и в отношениях с окружающими людьми.

Конечно, здесь как воздух необходимы занятия специальной гимнастикой. Но, учитывая малый возраст, педагоги обязаны применять методики, не

только несущие развивающие физические нагрузки, но и дающие хороший эмоциональный заряд, поскольку мышцы 5-7-летнего ребёнка – это пока ещё не рабочий орган, а скорее орган чувств.

Одним из таких очень эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста являются занятия с применением больших гимнастических мячей.

И хочется рассмотреть методику работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

По мнению Т. С. Овчинниковой, А. А. Потапчук, мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение с ладонью даёт полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнёс шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажёрах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно выбирают дети с флегматическими чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Жёлтый и зелёный цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием.

Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствует лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и т.д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде

всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лёжа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу – жёсткой устойчивой опоре, так как необходима постоянная балансировка, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудопоясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, благотворно влияют на межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Приступая к занятиям, необходимо соблюдать «золотые правила» фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, лучше без обуви (в носках).

4. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и

спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд-назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Особенно важно в процессе обучения сохранить интерес ребёнка к предложенной деятельности.

Интересы дошкольников, как правило, неустойчивы и ситуативны. Поэтому один и тот же приём, даже удачный, нередко теряет силу в связи с адаптацией к нему воспитанника.

Использование разнообразных игровых ситуаций в процессе обучения создаёт у ребёнка положительное эмоциональное состояние, которое, по мнению психологов, формирует мотивацию, способствует активизации, как двигательной, так и умственной деятельности, повышает общую результативность обучения на занятиях.

В качестве примера хочется рассказать об экспериментальных исследованиях, выяснивших значение игры для развития некоторых психических процессов.

3. Истомина подвергла специальному исследованию возникновение произвольной памяти в дошкольном возрасте. Оказалось, что в ходе игры создаются наилучшие условия, для того чтобы перед ребенком впервые возникла задача нечто припомнить и запомнить, появились предпосылки для развития произвольного запоминания и припоминания. Исследование показало также, что специальное упражнение памяти гораздо эффективнее, если оно включено в игру, чем, если проводится в виде специально организованных занятий.

3. Мануйленко, подвергнув специальному экспериментальному исследованию значение игры для развития волевых процессов, убедительно доказала, что сознательный контроль движений в игре значительно выше, чем в деятельности, осуществляемой по заданию.

А. Запорожцем и Я. Неверович велись исследования развития движений, показывающие, что игра имеет ближайшее отношение к формированию моторики ребенка дошкольного возраста.

Таким образом, игровая форма физкультурных занятий придаёт смысл двигательной деятельности ребёнка, помогает ему установить связь между мотивом и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения движений.

3. Игровой стретчинг – система статических растяжек.

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровья, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе». (Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»).

Методика А.И. Константиновой «Игровой стретчинг» основана на статичных растяжениях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушение осанки и исправить ее и оказывать глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивают их подвижность.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательной и нервной системы позволяет вырабатывать естественную сопротивляемость организма.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают его защитные функции, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.п. Все это связано с изменениями корковых процессов, возникающими в коре головного мозга в области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой стороны, возбудителями, приходящими от работающих мышц.

Переход от мышечных упражнений к расслаблению позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения невозможно выполнить, то есть само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений стретчинга развивает у детей мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле и расслабляться.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, имеющийся запас двигательных навыков, позволяют детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Большинство упражнений данной методики основаны на позах, имеющих сходство с позами и повадками животных, насекомых, земноводных, морских обитателей и др.

Поэтому во время выполнения упражнений игрового стретчинга дети закрепляют названий животных и их детенышей, птиц, насекомых, морских обитателей, их повадки, что расширяет их представления об окружающем мире. Это такие упражнения, как: «листочка», «волчонок», «медвежонок», «цапля», «страус», «ласточка», «стрекоза», «кузнечик», «раки», «осьминоги» и др.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме, а как было сказано ранее, в предыдущей главе, игра – это основная деятельность детей дошкольного возраста. Игра – это творческая деятельность детей.

И хотя в нашем сознании игра – это дело не серьёзное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является главной задачей этой методики.

Упражнениями можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитываются возрастные особенности детей.

Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Преподаватель добивается ритмизации двигательной деятельности детей.

Занятия состоят из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Всё занятие подчинено общей цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Части занятия естественно переходят одна в другую.

В вводной части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части

занятия. В содержание вводной части входят различные виды ходьбы, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках или скрестив ноги «по-турецки». Руки лежат ладонками на бёдрах или коленках, локти отведены назад.

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказке сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение игр, простых танцевальных движений расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создаёт дополнительный положительный фон и настрой.

Заканчиваются занятия подведением итогов.

Таким образом, с помощью упражнений игрового стретчинга можно исправить или предотвратить нарушения осанки, укрепить мышечный корсет, суставно-связочный аппарат, сформировать двигательные умения и навыки, развить физические качества, такие как, гибкость, мышечная сила, ловкость, выносливость, координация движений.

III. Опыт работы.

Наше дошкольное образовательное учреждение №77 работает по программе «Детство», где основной задачей по физическому воспитанию является укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Ведь полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Работая по этой программе, я пришла к выводу, что нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу, позволяющие грамотно построить процесс обучения, воспринять потребность растущего организма в двигательной активности. Необходимо осуществлять индивидуально-личностный подход к каждому ребёнку.

Изучив и проанализировав специальную литературу по данному вопросу, я в своей работе стала использовать методику Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Методика обучения апробирована авторами в течение пяти лет работы в детских садах Санкт-Петербурга. Кроме традиционных подходов подробно описаны новые нестандартные методики занятий на фитболах – больших гимнастических мячах.

Также очень интересна методика работы с детьми дошкольного возраста А.И. Константиновой «Игровой стретчинг». Это пособие посвящено оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Методика также апробировалась в дошкольном учреждении Санкт-Петербурга под наблюдением врачей детской больницы и показавшие хорошие результаты.

Эти методики имеют много общего. Во-первых, авторы предлагают собственные разработки по коррекции движения у дошкольников с проблемами в развитии. Они направлены на воспитание навыка правильной осанки, ведь хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид. Из-за её нарушения, зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильностью походки, неразработанностью стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник – ключ ко всему организму. При нарушении статических нагрузок на скелет, возникают смещения позвонков,

нарушается ход энергетики ко всем органам и даже происходит смещение внутренних органов. Позвоночник должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни.

Во-вторых, все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Организационными формами работы по физической культуре в нашем детском саду являются: 1) непосредственно образовательная деятельность; 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; 3) активный отдых; 4) самостоятельная двигательная деятельность детей; 5) работа с семьёй.

Основной формой работы является непосредственно образовательная деятельность и необходимо сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными.

Приглашая детей старшего возраста на физкультурное занятие, обратила внимание, что очень часто дети, приходя в спортивный зал, спрашивают: «А мы сегодня будем играть?», и если слышат положительный ответ, у них появляется на лице улыбка, удваивается интерес к физкультурному занятию и повышается качество выполнения движений, и они с радостью приходят на следующее.

Подвижная игра – спутник каждого занятия и дети в течение года разучивают определенное количество игр.

Многие ребята предлагают свои подвижные игры, разученные во дворе с родителями, друзьями. Например, Гриша, Слава, Кирилл очень любят игры с мячом. Такие, как «Вышибалы», «Штандер», «Футбол».

У каждого ребенка есть свои любимые игры. Так, Арина С. очень любит игру «Хитрая лиса» и часто предлагает поиграть в нее на занятии.

Несмотря на то, что дети скоро пойдут в школу, для них игра была и остается основным видом деятельности. Через игру они получают знания, приобретают разнообразные умения и навыки.

Теперь игровые занятия по физкультуре я стала проводить, используя упражнения игрового стретчинга и двигательного игротренинга с фитболами. Все занятие подчинено общей цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Занятия состоят из трех частей, для каждой части стоит своя задача.

Во вводной части ставится задача – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений основной части.

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества.

В заключительной части решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

По методике, на каждом занятии рассказывается новая сказка, слушая которую, дети выполняют упражнения. Каждое из этих упражнений укрепляет не только организм ребенка, но и развивает у него внимание, память, формирует познавательную активность.

Во время одного из занятий мы рассказывали сказку «Пусть приходит зима». Вместе с детьми мы «отправились» в лес посмотреть, как звери готовятся к зиме. Во время «прогулки» у Маши появился вопрос: «А какие птицы улетают на юг?», а Максим вспомнил, какие в лесу растут деревья, назвал их: береза, ель, сосна, лиственница. То есть наряду с физической подготовкой мы решаем и задачи экологического воспитания – закрепляются знания названий растений, птиц, животных. Одновременно у детей формируется навык правильной осанки, так как между упражнениями дети принимают исходное положение, сидя на пятках с прямой спиной.

Интерес к занятию стремилась поддерживать постоянно, в каждой части. Например, для проведения разминки в подготовительной части подбирались рифмованные фразы:

1. Обычная ходьба – «Шагают наши ножки прямо по дорожке».

2. Ходьба на носках – «Мы на пальчиках идем, мы идем,
Прямо голову несем, мы несем».

3. Ходьба с высоко поднятыми коленями – «Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем».

4. Обычный бег – «Побежали ножки прямо по дорожке».

5. Бег спиной вперед – «Все спиной мы побежали, никого не обогнали».

6. «Обезьянки» – быстрое передвижение на четвереньках –
«Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке».

7. «Слоны» – высокие четвереньки, ноги и руки прямые –
«Вышли слоники гулять, свежей травки пощипать,
Друг на друга посмотреть, песню звонкую пропеть».

8. «Зайчики» – прыжки на двух ногах –
«Зайчик прыг, зайчик скок, зайчик серенький хвосток,
Зайчик быстро скачет в поле, ему весело на воле».

Также в вводной части использовались коррекционные упражнения в ходьбе:

1. «Ходим по снегу»

Ходьба спортивным шагом.

Ходьба с высоким подниманием
колен.

Ходьба с приседанием, руки в
стороны.

Ходьба по прямой, приставляя
пятку одной ноги к носку другой.

Сколько снега навалило!

Не проехать, не пройти.

Мы в сугробы провалились.

Как дорожку нам найти.

2. «Ёлочка»

Ходьба спортивным шагом.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на носках, руки внизу,
чуть в стороны, ладони
параллельно полу.

Мы дорожку найдём,
Мы в лесок пойдём,
Ёлочку найдём.
Ёлочка – красавица,
Деткам очень нравится.
Стройная, пахучая
Ёлочка колючая.

В заключительной части проводятся игровые упражнения, целью которых является улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппарата (см. приложение №1).

В соответствии с тематическими неделями были разработаны физкультминутки и пальчиковая гимнастика, которые используются на занятии в основной или заключительной части.

В основной части занятия идёт работа над решением поставленных задач с помощью специальных упражнений, основных движений в ходе рассказывания педагогом сюжетной сказки. Дополнительно эмоционально положительную окраску оказывает и музыкальное сопровождение.

На занятии у детей формируются двигательные умения и навыки. Двигательные умения – это способность автоматически управлять движениями. В результате многократных повторений умение выполнять движение переходит в навык. Двигательный навык, в свою очередь, это автоматизированный способ управлять своими движениями.

Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а изменяет свою роль, – больше уделяется внимания условиям и ситуациям, в которых выполняются движения.

Например, на первом занятии дается название упражнения, его показ вместе с рассказом; на следующем занятии дети закрепляют полученные знания, а на третьем – умения уже переходят в навык и ребенок может произвести это упражнение не только на занятии, но и в повседневной жизни.

Таким образом, чем больше ребёнок получает знаний, тем лучше его двигательные умения и навыки, тем выше его физическая подготовленность.

Чтобы определить уровень физической подготовленности ребенка, динамику его развития проводится мониторинг по физической культуре в соответствии с ФГТ. Мониторинг проводится методом наблюдения и тестирования.

Тестирование проводится два раза в год: весной и осенью и промежуточное тестирование в январе для детей с низким уровнем развития.

Авторы предлагают трёхуровневую оценку развития движения:

- высокий;
- средний;
- низкий.

Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат отличается эластичностью, большое значение приобретает развитие гибкости в данном возрасте. Гибкость – это морфофункциональные свойства двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Для определения оценки уровня развития гибкости я использовала тест «наклон вперед». Измерение проводится в положении ребенка сидя, стопы на расстоянии 5 – 10 см, пятки у края черты. Не сгибая коленей, ребенок наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно дальше.

Я привожу результаты тестирования, которое проводилось в сентябре 2012 года и в мае 2013 года. Результаты данного теста приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Оценка уровня развития гибкости у детей.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Сентябрь 2012 г.		Май 2013 г	
		Результат см	Уровень развития	Результат см	Уровень развития
1.	Максим Г.	2	средний	3	средний
2.	Максим Е.	12	высокий	19	высокий
3.	Кирилл З.	2	средний	3	средний
4.	Слава И.	10	высокий	22	высокий
5.	Данил П.	2	средний	2	средний
6.	Гриша С.	19	высокий	23	высокий
7.	Арсений Х.	6	средний	8	средний
8.	Серёжа М.	6	средний	14	высокий
9.	Карина Б.	1	низкий	4	средний
10.	Арина В.	13	средний	13	средний
11.	Юля Г.	4	средний	7	средний
12.	Лиза Д.	8	средний	14	высокий
13.	Вика Н.	3	средний	11	средний
14.	Даша О.	7	средний	10	средний
15.	Юля Р.	14	высокий	17	высокий
16.	Арина С.	11	средний	19	высокий
17.	Маша С.	8	средний	18	высокий
18.	Лиза М.	4	средний	12	средний
19.	Ксения Т.	10	средний	19	высокий
20.	Даша Ф.	13	средний	21	высокий
21.	Маша Х.	8	средний	12	средний

После проведения теста на гибкость в сентябре 2012 года были получены следующие результаты:

- 4 детей с высоким уровнем (Максим Е., Слава И., Гриша, Юля Р.)
- 16 детей со средним уровнем;
- 1 ребенок имеет низкий уровень (Карина Б.).

Результаты оказались не очень высокими возможно потому, что не использовалось достаточно упражнений на развитие гибкости и поэтому опорно-двигательный аппарат стал менее эластичным, но в дошкольном возрасте это еще можно исправить, и в связи с этим я продолжала работу по развитию гибкости у детей в течение всего учебного года.

В связи с этим чаще стали использовать упражнения игрового стретчинга, например, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Данные упражнения увеличивают гибкость позвоночника, благодаря максимальной продольной нагрузки на него, а также способствуют увеличению роста, растягиваются мышцы спины и ног. Это такие упражнения, как «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Носорог», «Веточка», «Улитка» и многие другие (см. приложение №2).

В мае результаты тестирования оказались несколько выше:

- 10 детей имеет высокий уровень гибкости (Максим Е., Гриша С., Слава И., Серёжа М., Лиза Д., Юля Р., Маша С., Арина С., Ксюша Т., Даша Ф.);
- 11 детей имеют средний уровень.

Выявились положительные результаты. У 20 детей увеличились результаты в конце года. У Данила результат остался на том же уровне, так как он редко посещал детский сад. С ним была запланирована индивидуальная работа на развитие гибкости и даны упражнения для выполнения в домашних условиях совместно с родителями.

Из этого следует, что упражнения игрового стретчинга помогли развитию гибкости детей и теперь, в подготовительной группе, мы продолжаем эту работу.

Развитие гибкости происходит в соответствии с развитием мышечной силы. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Я также провела тестирование в сентябре 2012 года и в мае 2013 года, используя тест «Сгибание туловища». Ребенок лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером. По команде «Можно» ребенок выполняет сгибание туловища до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение 1 попытки. Результаты тестирования можно увидеть в таблице № 2.

Таблица № 2.

Оценка уровня развития силовой выносливости мышц живота.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Сентябрь 2012 год		Май 2013 год	
		Результат Кол-во раз	Уровень развития	Результат Кол-во раз	Уровень развития
1.	Максим Г.	12	средний	20	средний
2.	Максим Е.	30	высокий	30	высокий
3.	Кирилл З.	35	высокий	35	высокий
4.	Слава И.	25	высокий	28	высокий
5.	Данил П.	12	средний	20	средний
6.	Гриша С.	20	средний	25	высокий

7.	Арсений Х.	20	средний	20	средний
8.	Серёжа М.	25	высокий	30	высокий
9.	Карина Б.	22	высокий	25	высокий
10.	Арина В.	20	средний	30	высокий
11.	Юля Г.	12	средний	25	высокий
12.	Лиза Д.	20	средний	23	высокий
13.	Вика Н.	20	средний	25	высокий
14.	Даша О.	13	средний	20	средний
15.	Юля Р.	25	высокий	25	высокий
16.	Арина С.	8	средний	15	средний
17.	Маша С.	15	средний	18	средний
18.	Лиза М.	15	средний	20	средний
19.	Ксения Т.	15	средний	20	средний
20.	Даша Ф.	23	высокий	30	высокий
21.	Маша Х.	10	средний	15	средний

Сравнивая результаты, можно увидеть положительную динамику развития.

В сентябре 2012 года было:

- 8 детей с высоким уровнем;
- 13 детей со средним уровнем.

В мае 2013 года:

- 11 детей имеет высокий уровень;
- 10 детей имеют средний уровень.

Ребятам со средним уровнем были предложены силовые упражнения, рекомендуемые авторами игрового стретчинга:

- «Змея» – приподнимать и опускать верхнюю часть туловища, лежа на животе и опираясь на кисти рук;
- «Кобра» – поднимать и опускать верхнюю часть туловища без опоры на руки;
- «Ящерица» – поднимать вверх прямые ноги;
- «Лодка», «Качели» – поднимать голову, грудь и ноги, прогибаясь и раскачиваясь;
- «Замочек», «Дощечка», «Пловцы», «Пчелка», «Мельница», «Самолет» – упражнения на развитие силы рук и подвижности плечевых суставов.

Также очень интересны упражнения с фитболами для развития силовой выносливости мышц спины и живота. Это такие упражнения, как:

- «Горка» - из исходного положения лёжа на спине, прямые ноги на мяче; прокатывать мяч стопами к ягодицам и приподнимать таз;
- «Рыбка» - лёжа на животе, мяч в вытянутых руках; поднять ноги, плечи и руки с мячом, выполнить покачивающие движения туловищем вперёд-назад;

- «Улитка» - лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам; ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук; и другие (см. приложение № 3).

Упражнения на постепенное развитие силы направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника, и я их рекомендовала для проведения в группе в свободное время, предварительно обучив воспитателей правильному выполнению этих упражнений.

Для физического развития детей очень важно развитие координации движений и равновесия. Для развития этих физических качеств мы проводим большую работу, используя и упражнения игрового стретчинга и упражнения с фитболами. Также результаты сравниваем с помощью диагностики. Проводим тест на равновесие – стойка на одной ноге. Результаты можно увидеть в таблице № 3.

Таблица № 3.

Оценка уровня развития координации движения и равновесия у детей.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Сентябрь 2012 г.		Май 2013 г	
		Результат с	Уровень развития	Результат с	Уровень развития
1.	Карина Б.	6	средний	25	высокий
2.	Арина В.	8	средний	17	высокий
3.	Юля Г.	30	высокий	38	высокий
4.	Максим Г.	10	средний	20	высокий
5.	Лиза Д.	35	высокий	114	высокий
6.	Максим Е.	28	высокий	64	высокий
7.	Кирилл З.	8	средний	26	высокий
8.	Слава И.	6	средний	40	высокий
9.	Лиза М.	27	высокий	45	высокий
10.	Серёжа М.	61	высокий	80	высокий
11.	Вика Н.	7	средний	12	средний
12.	Даша О.	35	высокий	48	высокий
13.	Данил П.	10	средний	20	высокий
14.	Юля Р.	29	высокий	30	высокий
15.	Арина С.	14	средний	30	высокий
16.	Маша С.	34	высокий	68	высокий
17.	Гриша С.	28	высокий	69	высокий
18.	Ксюша Т.	35	высокий	48	высокий
19.	Даша Ф.	55	высокий	60	высокий
20.	Арсений Х.	5	средний	7	средний
21.	Маша х.	5	средний	12	средний

Сравнивая результаты можно сделать вывод, что у детей на конец учебного года по этому тесту хорошие результаты. На сентябрь было 11 детей с высоким уровнем (это 52% от количества детей в группе), а на май – 18 человек (это 86%), то есть результаты улучшились на 34%.

Для детей со средним уровнем была проведена индивидуальная работа. Большую помощь оказали упражнения игрового стретчинга для тренировки равновесия и развития координации движений (см. приложение № 2).

Анализируя мониторинг по физической культуре, где основным метод – наблюдение, можно сделать следующие выводы. В начале учебного года у многих детей были не сформированы двигательные умения и навыка по основным движениям. 20 детей со средним уровнем, 1 ребёнок с низким уровнем (Данил П.). В течении всего года велась работа по обучению основным движениям. И в конце учебного года мы получили следующие результаты: 10 детей с высоким уровнем, 11 со средним, с низким уровнем детей нет.

Кроме определения уровня физической подготовленности детей, я отслеживаю и динамику функционального развития детей. Для этого я разработала нормативы функциональных проб на силовую выносливость мышц спины и живота; на развитие координации движения и равновесия: простая проба Ромберга, усложнённая проба Ромберга; на выносливость бронхо-лёгочного аппарата: проба Штанге, проба Генча. Нормативы высчитывались по средним показателям за четыре года (см. приложение № 4).

Результаты можно видеть в итоговой таблице № 4.

Таблица № 4.

Распределение детей по уровням функционального развития.
Группа № 11 (старшая) МАДОУ №77

Месяц	Сентябрь 2012		Май 2013	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Высокий	7	33%	9	43%
Средний	12	58%	10	48%
Низкий	2	9%	2	9%

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата – нарушения осанки, плоско-вальгусная деформация стоп, деформация грудной клетки.

В группе № 11 все дети имеют нарушение формирования осанки в сагиттальной плоскости и плоско-вальгусную деформацию стоп.

Поэтому на занятиях особое внимание уделяется воспитанию рефлекса правильной осанки, укреплению связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, укреплению мышечного корсета, укреплению дыхательной системы.

Каждое занятие начинается и заканчивается проверкой правильной осанки. Дети задавали вопрос: «А для чего нужно это упражнение?», поэтому всегда старалась больше объяснять детям, для каких мышц необходимо то или иное упражнение, что укрепляется, что развивается, и дети стали серьезнее относиться к таким упражнениям, стремились выполнить их правильно.

Все занятия стараюсь построить на специальных упражнениях для создания мышечного корсета. Здесь опять большую помощь оказала методика игрового стретчинга, так как данная методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук и ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказать глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервных окончаний, восстанавливается циркуляция крови и лимфы. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Здоровая мышца сокращается в работе и расслабляется при отдыхе.

Из позвоночника выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы залегают в мышцах по обе стороны позвоночника. Упражнения на укрепление позвоночника, такие как «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей» и др. увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм: укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация; снижается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью.

Так же используем упражнения и на укрепление и развитие стоп – «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок», которые способствуют предупреждению развития плоскостопия, а так же развитию подвижности суставов ног, пластичности движений, улучшению осанки.

Таким образом, упражнения игрового стретчинга положительно влияют на формирование правильной осанки, выполняются детьми с интересом, так как имеют образные названия.

В заключительной части занятия провожу подвижные игры на формирование правильной осанки и дыхательные упражнения.

Подвижные игры не только помогают закрепить навык правильной осанки, но и повышают интерес ребенка к занятиям. Даже известные, уже знакомые детям игры, мы немного изменяем для поддержания постоянного интереса к ним. Например, в игре «Хитрая лиса», водящим выбирается тот ребенок, который принимает красивую, правильную осанку, а в игре «Гуси-гуся» - диалог между персонажами игры - пастухом и гусями - начинаем не

сразу, а предлагаем вначале «гусям» походить с гордой осанкой: вытягивая вверх шею, взмахивая руками, шипеть, выдыхая «ШШ-шш». Используем также специальные игры и игровые упражнения на формирование правильной осанки – такие как «Ходим в шляпах», «Веселая ходьба», «Мы – спортсмены», «Три, тринадцать, тридцать» и другие.

В процессе формирования правильной осанки я уделяю внимание освоению навыка рационального дыхания в покое и при выполнении движений, а также укреплению дыхательных мышц. Эффективным средством формирования навыка рационального дыхания у детей являются упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк. Например, упражнение «Пчела» направлено на укрепление дыхательных мышц и обучение полноценному продолжительному выдоху:

И.П. – основная стойка.

1 Фаза – выдох через рот со звуком «з-з-з-з».

2 фаза – пауза.

3 фаза – вдох.

А в «Двигательном игротренинге» разработана специальная глава «Дыхательная и звуковая гимнастика» (см. приложение № 5).

Для детей упражнения на развитие дыхания имеют особое значение. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путём увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно.

Для обучения навыкам правильного дыхания на занятиях мы используем упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Например, «согреть руки» - выдох со звуком х-х-хо, «остудить воду» - выдох со звуком ф-ф-фу. Для углублённого вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок».

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов инструктора физкультуры, предлагаемых в виде заданий на дом.

В качестве примера можно привести рекомендации, данные родителям Маши Х. (см. приложение № 6).

Комплексы упражнений составляются по мере необходимости: или для детей с низким уровнем по результатам диагностики, или по рекомендациям врача-ортопеда и всем детям на летний период.

Несколько родителей, изучив дома рекомендации, подошли и уточнили правильность выполнения упражнений, время в течение дня. Однако были и

такие родители, которым пришлось объяснять, что формирование навыка правильной осанки должно проводиться не только в детском саду, но и дома, то есть совместно с семьей. Объясняли таким родителям, что да, многие дети имеют нарушения осанки, но мы должны укрепить мышечный корсет ребенка, чтобы облегчить его учебу в школе, так как в классе он вынужден много сидеть и у него в дальнейшем может развиваться сколиоз; что мышечная система ребенка должна быть подготовлена к статическим позам и готовить ее надо постепенно, последовательно переходя от простого к более сложному. Пригласили родителей на занятия, показали им выполнение упражнений детьми, родители наглядно смогли увидеть своего ребенка, как он выполняет упражнения, и убедились в необходимости занятий с ним в домашних условиях.

Также для родителей постоянно готовлю новый материал, с которым они могли бы ознакомиться (см. приложение № 7).

Хочется отметить, что вся эта работа проводится нами не зря, так как приносит хорошие результаты: - дети, занимающиеся дома, выполняют все упражнения четко и правильно, все у них получается легко и это приносит им радость. Воспитанники, у которых не получаются упражнения, не хотят заниматься и поэтому с ними еще предстоит большая работа, в первую очередь, с их родителями.

Два раза в год организуем спортивные праздники совместно с родителями, такие как «Папа, мама, я – спортивная семья», «Будем в армии служить», «Здоровые дети – в здоровой семье», «Валенки да валенки» и др.

Итак, сегодня очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребёнка в семье.

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников мы проводим в игровой форме многие оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительно эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определённый игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – всё это доставляет им огромное удовольствие (см. приложение № 8).

Также для создания положительных эмоций у детей, развития таких качеств, как сопереживание, внимание, работоспособность в команде проводятся физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья (см. приложение № 9).

Таким образом, опыт работы в детском саду показал, что две оздоровительные методики – фитбол-гимнастика и игровой стретчинг – должны быть взаимодополняемы, не исключая друг друга.

Физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа будет наиболее эффективной, если многократное повторение одной и той же сказки будет осуществляться в различных режимных моментах, на занятиях с многообразными целями: образовательными, воспитательными, коррекционными, развивающими и оздоровительными.

IV. Вывод.

Физическое воспитание детей – одна из самых важных частей системы воспитания, обучения и оздоровления, так как в соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные системы развиваются в прямой зависимости от неё. Как отмечал один из видных учёных Л.А. Орбели, «движение воспитывается самим движением». Это важное положение было подтверждено в исследованиях П.К.Анохина. Движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, анализаторных систем, на формирование личности ребёнка в целом.

В настоящее время в теории и практике работы дошкольных учреждений существуют разные варианты воспитательно-образовательного процесса. Каждое дошкольное образовательное учреждение вносит в педагогический процесс что-то своё, индивидуальное.

Тот факт, что почти 90% наших детей имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность статики и движений – обязывает педагога по физическому воспитанию использовать развивающие двигательные программы для формирования оптимального двигательного стереотипа.

И мы в нашем детском учреждении используем эти развивающие программы, которые обогащают опыт ребёнка новыми движениями. А, как известно, движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. И поэтому занятия в игровой форме более эффективны для детей дошкольного возраста. Дети с радостью включаются в игру и выполняют соответствующие движения, влияющие на развитие важных физических качеств – гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты, способствующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, а также укрепляют мышцы спины, живота, плечевого и тазового пояса, бедер и ног.

Показатели физической подготовленности и функционального развития детей улучшаются.

Практика работы по этим программам показала положительные результаты. Однако в этих методиках не разработан материал по развитию основных движений. А, как известно, к моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видов спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребёнка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательную активность.

Поэтому мы планируем в физкультурно-оздоровительной работе использовать методики Константиновой А.И. «Игровой стретчинг» и Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для

дошкольников» в сочетании с другими программами, направленные на овладение материала по развитию движений, то есть создать разработки для формирования оптимального двигательного стереотипа с учётом всех требований программного материала.

Литература:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., Просвещение, 1981.
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с. (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ»)
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с. (Здоровый малыш).
4. Волошина Л. Игровые физкультурные занятия. – Журнал «Дошкольное воспитание» № 5 – 2007, с. 19-22
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.
6. Головкин Н.В. Бережём здоровье с детства. – Журнал «Воспитатель ДОУ» № 4 – 2007, с. 14-18
7. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное. – 244 с. – СПб.: Детство – Пресс, 2000.
8. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М., Линка ПРЕСС, 1999.
9. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990.
11. Кирсанова Н.В. Движение – это жизнь! – Журнал «Воспитатель ДОУ» № 5 – 2007, с. 17-19
12. Константинова А.И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993, 76 с.
13. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с. (Развитие и воспитание).
14. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. 176 с.
15. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с., ил. – (Библиотека воспитателя детского сада).
16. Панкина Т.В. Здоровье ребёнка в наших руках. – Журнал «Воспитатель ДОУ» № 7 – 2008, с. 13-15
17. Попова Н.И. Приобщение к физической культуре. – Журнал «Воспитатель ДОУ» № 7 – 2008, с. 15-18

18. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
19. Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная пресса, 2008. – 208 с. – («Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. Библиотека журнала»; Вып. 45.)
20. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филлиповой. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. – 416 с., ил.
21. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольных образовательных учреждений. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004. – 158 с.
22. Толстикова Т. Растим здорового ребёнка. – Журнал «Дошкольное воспитание» № 4 – 2007, с. 19-23
23. Щелкунова Н.И. Формирование культуры здоровья. – Журнал «Воспитатель ДОУ» № 8 – 2008, с. 18-22
24. Эльконин Д.Б. Психологические вопросы игры дошкольника. – Журнал «Дошкольное воспитание» № 7 – 2008, с. 19-28
25. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. – Журнал «Дошкольное воспитание» № 2 – 2007, с. 28-31

Список терминов, используемых в работе:

Двигательная деятельность – деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребёнка. Основным компонентом двигательной деятельности является движение, поэтому сама деятельность направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка.

Двигательные умения – это способность автоматически управлять движениями. В результате многократных повторений умение выполнять движение переходит в навык.

Двигательный навык – это автоматизированный способ управлять своими движениями.

Двигательные качества – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

Здоровьесберегающие технологии – комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психологического здоровья детей.

Локомоции – совокупность согласованных (координированных) движений, посредством которых человек или животное активно перемещается в пространстве.

Нарушение осанки – отклонение от правильной осанки. Нарушение осанки связано с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, на фоне которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, навык правильной осанки утрачивается.

Опорно-двигательный аппарат – включает органы опоры (скелет) и движения (мышцы, связки, суставы).

Оптимальный двигательный стереотип – это наиболее экономичный, присущий индивиду комплекс движений, характеризующийся внешней и внутренней гармонией движений тела. Оптимальный двигательный стереотип гармонично проявляется во внешней – предметно-двигательной среде и во внутренней – морфофункциональной и психической сфере организма.

Осанка – привычное непринуждённое положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

Плоско-вальгусная деформация стоп – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода с отведением переднего отдела стопы кнаружи, пронация пятки.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Программа «Детство» – комплексная программа развития ребёнка-дошкольника и педагогическая технология, разработанные преподавателями кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А. И. Герцена под руководством В. И. Логиновой, под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайлова, Л. М. Гурович.

Стретчинг – специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Физическая подготовленность – соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое воспитание – организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физкультурное занятие – основная форма обучения детей двигательным навыкам.

Фитбол – большие коррекционные мячи.

Функциональные пробы – пробы на определение уровня функционального развития силовой выносливости мышц, бронхо-лёгочного аппарата, развитие координации движений и равновесия.

Приложения

Игровые коррекционные упражнения.

1. «Цапля».

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам нужно
Сделать позу эту нужно.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3 -4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперёд, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

2. «Морская звезда».

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лёжа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик».

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывёт по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это

точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

5. «Карусель».

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

6. «Паровозик».

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полю вперёд, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колёс. Остановиться через 2-3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад).

7. «Маленький мостик».

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнём. Повторить 3 раза.

8. «Колобок».

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок
На окошке появился?
Полежал чуток,
Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!
Раз, два, три, четыре, пять —
Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

9. «Гусеница».

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

10. «Лягушки» («Лягушата»).

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперёд).

Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, не жалея ножки.

11. «Пингвины на льдинах»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах нижних конечностей.

Бело-чёрные пингвины
Далеко видны на льдинах.
Как они шагают дружно?
Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки
И попрыгали немножко.
А моржа вдруг увидали,
Руки вверх чуть приподняли
И быстрее на льдину зашагали.

Между ступнями зажаты маленькие кубики или мешочки с песком. Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

12. «Великаны и гномики».

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

13. «Мышка и мишка».

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный – *выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.*

У мышки очень маленький – *присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука (и).*

Мышка ходит в гости к мишке, он же к ней не попадёт.

14. «Ель, ёлка, ёлочка».

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги – прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперёд.) Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели – ёлки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдёмте, поищем ещё сестричек-ёлочек. Вот они – совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

15. «Велосипед».

Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот задом наперёд,
А за ним комарики на воздушном шарике,
А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лёжа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

16. «Бегемот».

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идёт?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

Приложение № 2.

Распределение упражнений игрового стретчинга для развития физических качеств у дошкольников.

Упражнения для развития гибкости

«Книжка».

И.П. - сидя, ноги прямые, руки вверх.

1 - 3 – не сгибая ног, нагнуться вперед, прямыми руками достать пальцы ног, задержаться.

4 – вернуться в И.П.

«Птица» (чайка).

И.П. – сидя ноги врозь, как можно шире, носки натянуть, руки в стороны параллельно полу, голова прямо.

1 – 3 – наклониться вперед, стараясь коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, коснуться руками пальцев ног, колени не сгибать.

4 – вернуться в И.П.

«Летучая мышь».

И.П. – сидя ноги врозь, как можно шире, носки повернуты внутрь, руки за спиной, «полочкой».

1 – 3 – наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола.

4 – вернуться в И.П.

«Улитка».

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носочки натянуты, руки вдоль тела ладонками вниз.

1 – 3 – медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках; не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола.

4 – вернуться в И.П.

«Страус».

И.П. – основная стойка, руки опущены.

1 – не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться пола.

2 – вернуться в И.П.

«Волчонок».

И.П. – сидя, ноги врозь, согнуть одну ногу в колене и развести ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, руки вверх.

1 – наклониться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы выпрямленной ноги, постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги.

2 – вернуться в И.П.

3, 4 – повторить упражнение с другой ногой.

7. «Ежик».

И.П. – сидя, скрестив ноги, прямые руки в замке за спиной.

- 3 - поднять руки, медленно прогнуться вперед, стараясь лбом коснуться ног.

4 – И.П.

8. «Осьминог».

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз.

1 – 3 – медленно поднять ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями и пальцами ног пола.

4 – И.П.

9. «Кораблик».

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 – 3 – ухватить руками ноги выше щиколоток, прогнуться, поднимая голову, грудь и бедра.

4. – вернуться в И.П.

10. «Рыбка».

И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1 – 3 – плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.

4 – вернуться в И.П.

11. «Колечко».

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – 3 – медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног.

4 – вернуться в И.П.

Все упражнения повторяются 6 – 8 раз.

2. Упражнения для развития мышечной силы«Змея».

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1 – 3 – медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь, прогнуться.

4 – вернуться в И.П.

«Кобра».

И.П. – лежа на животе, руки за спиной, пальцы переплетены.

1 – 3 – плавно, без рывков, поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота, как можно выше.

4 – вернуться в И.П.

«Ящерица».

И.П. – лежа на животе, руки вдоль тела ладонями вниз.

1 – 2 – поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком.

– 4 – вернуться в И.П.

«Лодка».

И.П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – 6 – поднять руки, голову, руки, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно, покачаться.

7 – 8 – вернуться в И.П.

«Качели».

И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони соединить.

1 – 3 – поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться.

– вернуться в И.П.

«Замочек»

И.П. – сидя, скрестив ноги, руки на коленях.

1 – правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу: взять пальцы в «замок» и потянуть.

2 – вернуться в И.П.

– 4 – повторить все движения, сменив руки.

«Дощечка».

И.П. – лежа на животе, ладони поставить на пол на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуть в локтях, ноги прямые вместе, носки упираются в пол.

1 – 3 – выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног; туловище и ноги должны составлять прямую линию.

– вернуться в И.П.

«Пловцы».

И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 – 3 – приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения.

4 – вернуться в И.П.

«Пчелка».

И. П - . сидя на пятках, согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1 – вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

2 – вернуться в И.П.

3 – развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

4 – вернуться в И.П.

«Мельница».

И.П. – узкая стойка, руки внизу.

1 – 4 – поочередное вращение рук в плечевом суставе.

«Самолет»

И.П. – стоя ноги врозь, руки в стороны.

1 – правой прямой рукой потянуться к правой ноге, а левая рука поднимается вверх.

2 – вернуться в И.П.

3 – 4 – повторить все в обратном порядке.

Все упражнения повторяются 6 – 8 раз.

3. Упражнения для тренировки равновесия и развития координации движений.

1.»Аист».

И.П. - основная стойка.

1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки в стороны; стоять как можно дольше.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – то же на другой ноге.

«Петушок».

И.П. - основная стойка.

1 – поднять левую ногу, согнуть ее в колене назад и взять сзади левой рукой стопу левой ноги; правую руку поднять вверх, ладонью вперед.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать то же с другой ногой.

«Ласточка»

И.П. – основная стойка, руки в стороны.

1 – стоя на одной ноге, не сгибая ее, перенести тело на вторую прямую ногу в горизонтальное положение.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать то же другой ногой.

«Цапля».

И.П. - основная стойка, руки на поясе.

1 – поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться ими к колену.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать тоже другой ногой.

«Орел».

И.П. – основная стойка.

1 – поднять правую ногу и «заплести» ее вокруг левой ноги так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой; поднять руки на уровне груди и переплести предплечья.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать то же, сменив ногу.

«Крыло».

И.П. – основная стойка

1 – поднять правую прямую ногу вверх до горизонтального положения; правой рукой взять за пальцы правой ноги.

- вернуться в И.П.

3,4 – проделать то же, сменив ногу.

Приложение № 3.

Распределение упражнений с фитболами для развития силовой выносливости мышц.

1. Для укрепления мышц плечевого пояса и рук.

1. И.п.: стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.п.
2. И.п.: то же. Фитбол поднять над головой.
3. И.п.: то же. Хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу, и наоборот.
4. И.п.: стоя. Перенести фитбол прямыми руками над головой справа налево, и наоборот.
5. И.п.: стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вниз-вверх.
6. И.п.: стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
7. И.п.: стоя, фитбол в руках. Наклониться вперёд, завести фитбол за голову и вернуться в И.п. Спина прямая.
8. И.п.: стоя. Повороты с фитболом в руках вправо-влево. Руки выпрямлены в локтевых суставах.
9. Аналогичное упражнение. При поворотах сжимать фитбол руками.
10. И.п.: стоя. Наклоны вперёд, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
11. И.п.: лёжа на животе. Руками удерживать фитбол на полу, откатить его руками и вернуть.
12. И.п.: то же, фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
13. И.п.: лёжа на спине, фитбол – в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

2. Для укрепления мышц брюшного пресса.

1. И.п.: лёжа на спине, фитбол – в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.п.
2. И.п.: то же сидя, ноги под углом 45 градусов.
3. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. И.п.: то же. Сесть, ноги под углом 45 градусов.
5. И.п.: лёжа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.п.

6. И.п.: лёжа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
7. И.п.: то же; поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в и.п.

3. Для укрепления мышц спины.

1. И.п.: лёжа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разогнуть грудной отдел позвоночника, вернуться в и.п.
2. И.п.: то же с руками в «крылышках». Выполняется аналогично.
3. И.п.: то же с руками, поднятыми вверх. Выполняется аналогично.
4. И.п.: то же. Аналогичное упражнение с попеременным движением прямых рук вперед-назад.
5. И.п.: то же. Аналогичное упражнение, руками выполнять движение «ножницы».
6. И.п.: лёжа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня сначала правую, затем левую ногу.
7. И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня. Вернуться в И.п.
8. И.п.: то же. Поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов. Вернуться в и.п.
9. И.п.: то же. Ногами выполняются горизонтальные и вертикальные ножницы.
10. И.п.: стоя, опора на мяч предплечьями, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, то же – левой ногой.
11. И.п.: прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

4. Для укрепления мышц свода стопы.

1. И.п.: сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.п.: лёжа на полу, голень одной ноги – на фитболе. Другой ногой выполнить «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п.: сидя на фитболе, стопы на массажном мяче. Опора на массажный мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. И.п.: то же. Одна нога в упоре носком, другая – пяткой, и наоборот.
5. И.п.: сидя на фитболе. Захватить массажный мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.п.: сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.
7. И.п.: сидя на фитболе. «Гусеничка» поочередно стопами на массажном мяче.
8. И.п.: сидя на фитболе. Захватить массажный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить.

5. Для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

1. И.п.: сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимального возможного уровня. Спина прямая.
2. И.п.: лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
3. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
4. И.п.: стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.п.
5. И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд-назад.
6. И.п.: сидя на фитболе, фитбол – между ногами. Глубокий наклон вперёд, руками обхватить фитбол и потянуть к себе.
7. И.п.: сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
8. И.п.: лёжа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
9. И.п.: сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
10. И.п.: лёжа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх сначала правую, затем левую ногу.
11. И.п.: стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
12. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

Приложение № 4.

**Нормативы для оценки результатов
функционального состояния детей МДОУ №77
(по результатам тестирования с января 2005 года по май 2008 года).**

1. Нормативы для оценки результатов в пробах на силовую выносливость мышц спины (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<10	10-24	25-35	36-50	>50
6 (старшая гр.)	<25	25-39	40-50	51-65	>65
7 (подготов. гр.)	<50	50-64	65-75	76-90	>90

2. Нормативы для оценки результатов в пробах на силовую выносливость мышц живота (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<7	7-17	18-28	29-39	>39
6 (старшая гр.)	<19	19-29	30-40	41-51	>52
7 (подготов. гр.)	<35	35-45	46-56	57-67	>67

3. Нормативы для оценки результатов в пробах на координацию и равновесие – простая проба Ромберга (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<8	8-12	13-23	24-28	>28
6 (старшая гр.)	<13	13-17	18-28	29-33	>33
7 (подготов. гр.)	<19	19-23	24-34	35-39	>39

4. Нормативы для оценки результатов в пробах на координацию и равновесие – усложнённая проба Ромберга (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<2	2-3	4-8	9-10	>10
6 (старшая гр.)	<4	4-5	6-10	11-12	>12
7 (подготов. гр.)	<13	13-14	15-19	20-21	>21

5. Нормативы для оценки результатов в пробах на выносливость бронхо-лёгочного аппарата – ЖЕЛ (л).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<0,6	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,2	>1,2
6 (старшая гр.)	<0,8	0,8-0,9	1,0-1,2	1,3-1,4	>1,4
7 (подготов. гр.)	<1,0	1,0-1,1	1,2-1,4	1,5-1,6	>1,6

6. Нормативы для оценки результатов в пробах на выносливость бронхо-лёгочного аппарата – проба Штанге (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<10	10-13	14-22	23-26	>26
6 (старшая гр.)	<13	13-16	17-25	26-29	>29
7 (подготов. гр.)	<15	15-18	19-27	28-31	>31

7. Нормативы для оценки результатов в пробах на выносливость бронхо-лёгочного аппарата – проба Генча (с).

Уровни Возраст (группа)	Уровни функционального состояния и оценка				
	низкий	< среднего	средний	> среднего	высокий
	1	2	3	4	5
5 (средняя гр.)	<3	3-6	7-15	16-19	>19
6 (старшая гр.)	<6	6-9	10-18	19-22	>22
7 (подготов. гр.)	<8	8-11	12-20	21-24	>24

*Приложение № 5.***КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ****УПРАЖНЕНИЕ 1**

Исходное положение Стоя, мяч в опущенных руках,
Описание Поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить
руки — выдох.
Дозировка 4 раза.
Методические указания Выполнять в медленном темпе.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходное положение Стоя, мяч в опущенных руках,
Описание Поднять мяч над головой в вытянутых руках —
вдох, наклонить туловище вправо — выдох, выпрямиться —
вдох, наклон влево — выдох. Выполнить по два раза в каждую
сторону, руки опустить вниз.
Дозировка 4 раза.
Методические указания Выполнять в среднем темпе.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение Сидя на мяче, ноги на ширине плеч,
Описание Развести руки в стороны — вдох, наклонить туло-
вище вниз — выдох, выпрямиться.
Дозировка 4—5 раз.
Методические указания Вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на
гласном звуке «о-о-о»

УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходное положение Стоя, мяч на полу,
Описание Потянуться вверх, поднять мяч над головой —
длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в
стороны — короткий выдох, выпрямиться.

Дозировка 4-5 раз.

Методические указания Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе — динамичные, резкие.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение Сидя на мяче,

Описание Имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дозировка 1-2 минуты.

Методические указания Дыхание свободное, темп средний,

УПРАЖНЕНИЕ 6

Исходное положение Лежа на спине, мяч перед собой на груди,

Описание Поднять руки вверх — вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь — выдох, задержать дыхание.

Дозировка 2 раза.

Методические указания Выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Исходное положение Сидя на мяче,

Описание Ритмичные прыжки сидя на мяче.

Дозировка 10—15 раз.

Методические указания Дыхание свободное, темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Исходное положение Стоя, мяч перед грудью в согнутых руках,

Описание Ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением.

Дозировка 3 минуты по залу.

Методические указания Спину держать прямо, дыхание свободное.

**Комплекс упражнений для индивидуальной работы
в домашних условиях.**

**Рекомендации для Маши Х., 15.05.07 г.р.,
диагноз – НФОСП, ПВДС.
Группа здоровья – вторая.**

Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

1. И.П. – стоя спиной к стене, руки внизу ладонями вперед, пятки, икроножные мышцы, ягодицы и голова касаются стены.
1 – 8 – сохранять это положение.
1 – 8 – расслабить мышцы.
2. И.П. – то же.
1 – 2 – полуприсед, не отрывая голову и таз от стены.
3 – 4 – не отрывая таз и голову от стены, выпрямиться.
3. И.П. – то же.
1 – 2 – встать на носки, не отрывая голову и таз от стены.
3 – 4 – И.П.
4. И.П. – то же.
1 – 4 – стоять, сохраняя положение правильной осанки.
1 – 8 – 3 шага с носка вперед, начиная с левой ноги, сохраняя положение правильной осанки, на последний счет приставить правую ногу.
1 – 4 – стоять. Сохраняя положение правильной осанки без опоры на стену.
5 – 8 – расслабить мышцы.
1 – 8 – вернуться в И.П.
Все упражнения повторяются 5 – 6 раз.

Упражнения на коррекцию сутулости.

1. И.П. – стоя, ноги врозь, руки внизу ладонями вперед.
1 – поднять плечи.
2 – вернуться в И.П.
2. И.П. – стоя, ноги врозь, руки внизу.
1 – 16 – круговые движения руками назад.
3. И.П. – стоя, ноги врозь, руки к плечам.
1 – руки согнутые к плечам, вперед, соединить локти.
2 – отводя локти в стороны, отвести лопатки, прогнуться в грудном отделе позвоночника.
3 – держать
4 – вернуться в И.П.
4. И.П. – стоя на коленях, руки вверху ладонями вверх, пальцы переплетены.
1 – 3 – три пружинящих отведения рук назад, прогибаясь в пояснице.
4 – вернуться в И.П.

5. И.П. - стоя на коленях, руки в стороны.
 - 1 - сесть на пятки, сгибая руки, соединить ладони сзади под лопатками.
 - 2– 3 - держать.
 - вернуться в И.П.
 - 6.И.П. – сидя, скрестив ноги, руки сзади внизу, пальцы переплетены.
 - 1 – 2 - глубокий наклон вперед, руки назад.
 - 2 – 3 - держать.
 - 4 - вернуться в И.П.
 7. И.П. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплетены.
 - 1 – 2 - прогнуться, руки назад
 - 3 – 6 - держать.
 - 7 – 8 - вернуться в И.П., расслабить мышцы.
- Все упражнения повторить 7 – 8 раз.

**Комплекс упражнений для укрепления
связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.**

«Веселые ножки»
(Проводится ежедневно)

1. Не отрывая пяток от пола, поднимай пальцы ног как можно выше.
2. Поочередно пальцами каждой ноги поднимай с пола веревочку.
3. Стоя носками на доске, пятки на полу, поднимайся на носки и опускайся на пятки.
111195944. Ходьба босиком.
111195945. Ходьба на пятках назад-вперед.
111195946. Ходьба поочередно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов).
7. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенося тяжесть тела на руки, выполнить упор лежа, а затем обратным движением — упор присев.
8. Лежа на спине. Поочередно поднимай ноги. Поочередно сгибай ноги.
9. Одновременно сгибай ноги. Поочередно выполняй движения ногами, как при езде на велосипеде.
10. Лежа на боку. Одну руку, прямую или согнутую, положи под голову, другую на пояс. Поднимай ноги в сторону 6— 8 раз. Не забудь выполнить то же самое на другом боку.
11. Лежа на спине (можно перед сном), сгибай и выпрямляй стопы.

Материал для родителей.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

1. «Найди сюрприз»

Цель: развитие мелкой моторики рук, координации движений. Обучение терпению.

Материал: фантики (10-15 штук), мелкие предметы (значки, пуговицы и т.д.)

Ход игры: ведущий заворачивает значок в 4 - 5 фантиков. Ребенок должен развернуть все фантики, аккуратно сложить их и получить «приз». Ребенку предлагают 2-3 «сюрприза».

2. «Прищепки в корзинке»

Цель: развитие мелкой моторики трех основных пальцев руки (большого, указательного и среднего).

Материал: корзинка с деревянными бельевыми прищепками.

Ход игры: ребенок ставит на стол корзинку с прищепками. Ведущий берет прищепку тремя пальцами, прищепляет ее на край корзины, и предлагает ребенку повторить свои действия. После того, как ребенок это освоит, ему предлагают прищепить все прищепки на край корзины.

Усложнение: прищеплять прищепки на скорость; одной рукой прищеплять, другой отщеплять.

3. «Маленький аптекарь»

Цель: развитие мелкой моторики, уточнение движений пальцев рук, координации.

Материал: на маленьком подносе - пинцет, чашка с бусинками и емкость с ячейками для них. Бусинок в чашке столько же, сколько ячеек в емкости.

Ход игры: ведущий рассказывает о работе аптекарей, о том, как они готовят различные лекарства. Затем показывает, как можно с помощью пинцета перекладывать бусинки, а затем предлагает детям самим заполнить ячейки бусинками. Когда емкость окажется заполненной, бусины с помощью пинцета перекладывают обратно.

4. «Бусы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации; различение предметов по форме и цвету, концентрация внимания.

Материал: нитки, пуговицы разной величины и разного цвета.

Ход игры: ведущий предлагает ребенку сделать бусы по образцу, но пуговицы подобрать по форме и цвету.

5. «Сухой пальчиковый бассейн»

Цель: активизация тактильного восприятия и различение предметов; развитие мелкой моторики пальцев рук: тонизирование речевых отделов головного мозга, обогащение сенсорного опыта ребенка.

Материал: монеты, пуговицы и др.: в большой прямоугольной коробке, высотой 8 - 10 см (можно использовать тазик), горох.

Ход игры: по команде ведущего двое участников должны за определенное время достать мелкие предметы из «бассейна». Очки присуждаются за найденный и правильно угаданный предмет.

Вариант: по команде ведущего за установленное время достать предмет определенной формы.

Примечание: При проведении этой игры необходимо заранее показать детям и рассказать, какие предметы и какой формы будут находиться в «бассейне»



Активная профилактика плоскостопия.

К сожалению, летний период закончился, и походить голыми ножками по морскому песочку или свежей травке ваш малыш сможет, скорее всего, лишь следующим летом. Поэтому разберём те упражнения, которые удобно включать в общий комплекс гигиенической гимнастики в домашних условиях.

Для выполнения с ребёнком ежедневных профилактических упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат стопы и голени, много времени не потребуется. Нужно лишь осознание необходимости со стороны родителей и «согласие поиграть» со стороны ребёнка.

Оборудование потребуется следующее: массажные мячи – жёсткий маленький и мягкий (размером побольше), а так же массажный коврик и/или массажный валик, и гимнастический мяч диаметром 26 см.

Каждое упражнение повторяем по 8-10 раз, не спеша. Чтобы ребёнок хорошо понял задание, продемонстрируйте ему сами технику и темп выполнения упражнений. Это привлечёт внимание и будет похоже на игру. Проследите, чтобы малыш не испытывал никаких неудобств (сквозняк или душное помещение, слишком тёплая одежда, работающий рядом телевизор или неустойчивый стульчик, и т.п.).



Разминка

«Весёлые лапки» Исходное положение (И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик» (Для малышей это упражнение можно назвать «Построим домик для мышки»). И.п. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.

«Гусеница» И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать! Выполняется в медленном темпе.

«Лягушка» И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе.

«Братья-близнецы» И.п. то же. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой расслаблены, и наоборот.



Упражнения с ЖЁСТКИМ МАССАЖНЫМ МЯЧОМ



№ 1. И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору – надо запомнить, что это не полезно. Упражнение можно выполнять на массажном коврике или с массажным валиком.

№ 1 (а). Одной стопой плавно, без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги (по подъёму) туда/обратно.

№ 2. И.п. сидя на стуле. Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и удерживая мяч.

№ 3. И.п. сидя на полу. Обхватываем мяч с обеих сторон стопами, 5-10 секунд, чередуем с расслаблением. Маленькие дети сначала себе ладошками.

№ 3(а). И.п. сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в удерживают мяч.



опускаем пятки,

удерживаем
могут помочь

стороны, пятки

Упражнения с МЯГКИМ МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

№ 4. И.п. сидя. Прокат мяча, выполняется одновременно двумя ногами, подошвенной поверхностью стопы – от пятки до пальчиков.



№ 5. И.п. то же. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо/влево с лёгким надавливанием на мяч.

№ 6. И.п. то же. Пальчики на полу, своды стопы и пятки - на мяче. Пятками надавливаем на мяч. Можно поочередно каждой ногой или одновременно двумя. №6(а). Пятки на полу. Надавливаем на мяч подушечками пальцев. №6(б). Надавливаем на мяч подушечкой и основанием только большого пальца (одновременно правым и левым, и поочередно).



Упражнения с гимнастическим мячом Overball (26 см)

№ 7. И.п. лёжа на спине, руки за головой. Ноги лежат голенью на мяче. Выполняем движения только стопами: тянем носочек на себя, поочередно каждой ногой.

№ 8. И.п. лёжа на спине. Стопы с опорой на мяч, ноги согнуты в коленях под углом 100-120°. В медленном темпе выполняем подъём/опускание таза. Балансируя, стопы удерживаем на мяче.

№ 9. «Часики». И.п. то же. Мяч между голенью. Одновременное движение ногами вправо/влево. Стопы держим вертикально. Темп выполнения – средний.



А теперь расслабимся и поиграем!

«Медуза». И.п. лёжа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в и.п.

«Художник» (а) И.п. сидя. Пальчиками ног «рисует» на ковре или на полу круги - большой, средний, поменьше, и самый маленький.

«Художник» (б) И.п. сидя (на маленьком стульчике, или на ковре). Зажимаем пальчиками ног карандаш и пробуем рисовать простые фигуры: треугольник, круг и квадрат. Выполняется поочередно правой/левой ногами.

«Умелые пальчики». И.п. сидя. Имитация подгребания песка пальчиками ног, и отгребания (можно использовать безопасные мелкие предметы, фасоль, горох).

«Футбол» (потребуется участие мамы или папы).

Ребёнок сидит на полу, ноги широко расставлены – это «ворота». Задача – не дать попасть мячу в ворота! Кто-то из родителей медленно(!) подкатывает лёгкий гимнастический мяч к «воротам». Ребёнок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук. Попросите ребёнка работать поочередно правой/левой стопой.

Лучше заниматься и играть под музыку!

Хорошего вам настроения – и **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Специальные упражнения при плоскостопии.

I. Из исходного положения лежа на спине:

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно приподнимать пятки от опоры.
4. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола.
5. Согнуть ноги в коленях, развести бедра, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.
6. Круговые движения стоп в одну и другую сторону.
7. Согнуть ногу в колене и положить на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону.
8. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.

II. Из исходного положения сидя.

1. Согнуть ноги в коленях, стопы параллельны. Приподнимать пятки вместе и попеременно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
3. Максимально разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
4. 3. Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.
5. Ноги в коленях выпрямлены — сгибать и разгибать стопы.
6. Приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев.
7. Захватывать обеими стопами снаряд (мяча) и поднимать его с пола (рис. 1.1)
8. Захватывать пальцами стопы мелкие предметы и перекладывать их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону (рис. 1.2).
9. Подгребание пальцами матерчатого коврика (рис. 1.3).
10. Разводить коленные суставы, установив стопы на наружный край и максимально сжав пальцы.
11. И. п. ребенка — сидя «по-турецки» с упором кистей в пол. Вставать, опираясь на тыльную поверхность стоп.

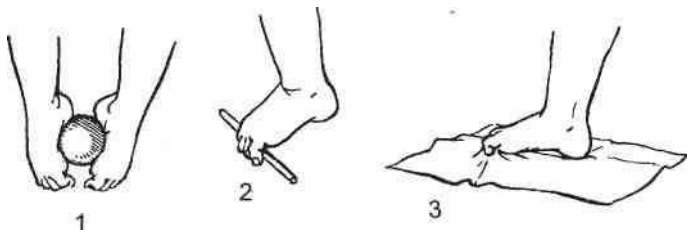


Рис. 1. Специальные упражнения для лечения и профилактики плоскостопия сидя

III. Из исходного положения стоя.

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподниматься на носки вместе и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.
2. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
3. Полуприседания и приседания на носках.
4. Носки вместе, пятки врозь — полуприседания и приседания (рис. 2.1).
5. Стопы параллельны — поочередно поднимать пятки, без отрыва пальцев стоп от пола. Ходьба на месте.
6. Повороты корпуса при фиксированных стопах.
7. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом корпуса в сторону опорной ноги.
8. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания, вынося руки вперед или в стороны
9. Стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах стоп, хват рук на уровне груди. Приподниматься на носках и возвращаться в исходное положение (рис. 2.2).

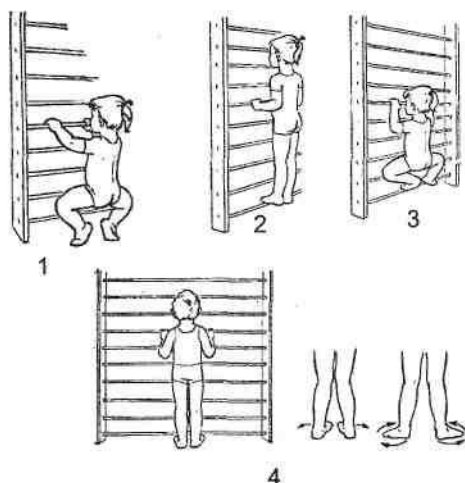


Рис. 2. Специальные упражнения для лечения и профилактики плоскостопия стоя

111196072. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват рук на уровне груди. Приседания и полуприседания (рис. 2.3).
111196073. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.
111196074. Пальцами стопы захватывать и приподнимать от пола соответствующий снаряд (рис. 1.2—1.3).

IV. Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках (рис. 70.1).
 2. Ходьба на наружных краях стоп (рис. 70.2).
 3. Ходьба на внутренних краях стоп.
111195984. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь (рис. 70.3).
111195985. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.

- 111195986. Ходьба на носках в полуприседе.
- 111195987. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
- 111195988. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.
- 111195989. Ходьба по ребристой доске.

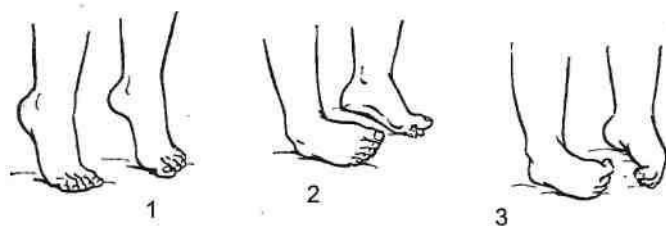
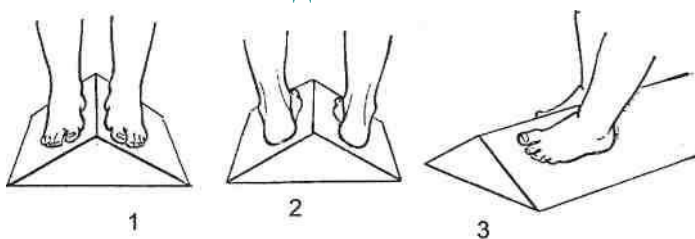


Рис. 70. Специальные упражнения для лечения и профилактики плоскостопия в ходьбе



- 111196032. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости (рис. 71.1).
 - 111196033. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
 - 111196034. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.
 - 111196035. Ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.
 - 111196036. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
- Рис. 71. Ходьба по наклонной плоскости

Подвижные игры на формирование навыка правильной осанки.

Игра-эстафета «Не урони кольцо».

Дети делятся на две команды. У первых детей на голове массажные кольца, руки на пояс. По сигналу инструктора дети идут быстрым шагом или бегут до поворота, разворачиваются и бегут обратно, стараясь не уронить кольцо. Инструктор отмечает команду-победителя и тех детей, которые не потеряли кольцо, держали спинку ровно.

Подвижная игра «Дождик».

По залу разложены обручи – «лужи» и 2 массажных коврика. Дети выполняют движения в соответствии с текстом: сначала перепрыгивают «лужи», затем наступают на них, бегут в



«домики» - массажные коврики, где должны принять положение правильной осанки. Отмечаются дети, которые выполняют правила игры и принимают положение правильной осанки.

Подвижная игра «Ходим в шляпах»

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы.



Подвижная игра «Пятнашки».

Основное положение – на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Принявшего такое положение пятнать нельзя. Водящий старается догнать и запятнать того, кто не успел убежать от него и не принял основного положения. Следить за осанкой: плечи отвести назад, смотреть вперёд. Стоять, удерживая равновесие.

Подвижные игры на формирование навыка правильной осанки.



Подвижная игра «Дождик».

По залу разложены обручи – «лужи» и 2 массажных коврика. Дети выполняют движения в соответствии с текстом: сначала перепрыгивают «лужи», затем наступают на них, бегут в «домики» - массажные коврики, где должны принять положение правильной осанки. Отмечаются дети, которые выполняют правила игры и принимают положение правильной осанки.

Подвижная игра «Ходим в шляпах»

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы.



Подвижные игры с фитболами.

1. Подвижная игра «Лиса и тушканчики».

Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого – переловить всех детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» - все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.



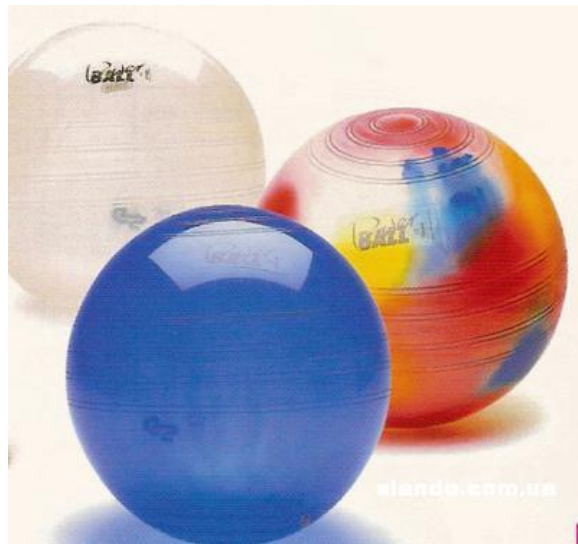
2. Подвижная игра «Путешествие в Москву».

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит слова: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям.

По команде «посадка» дети и ведущие должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

3. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.



Приложение № 8

Варианты гимнастики после дневного сна

I. С использованием упражнений игрового стретчинга.

Разминка в постели и самомассаж

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5 – 6 общеразвивающих упражнений

Повороты головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Разведение и сгибание рук.

Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

Поднимание и опускание обеих ног.

Движения ногами, как при езде на велосипеде.

После выполнения упражнений лежа в постели, дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена до 17 – 19 градусов. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольно знакомые

упражнения игрового стретчинга. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

Гимнастика игрового характера

Гимнастика игрового характера состоит из 3 – 6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, изображают растения.

Например, игровой сюжет «Утро в лесу».

С восходом солнца все в лесу просыпается, оживает. Распускаются цветы, звонко щебечут птицы, просыпаются зверята (все предлагаемые упражнения повторяются 5 – 6 раз).

«Лягушка».

И.П. – широкая стойка, развернув стопы; руки согнуты в локтях, ладони соединить.

1 – 3 – согнув ноги, медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу.

2 – И.П.

«Зайчик».

И.П. – основная стойка.

1 – 8 – наклониться, не разгибая ноги, поставить руки на пол, пальцами вперед; не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно.

9 – 16 – поочередное передвижение рук к ногам. Вернуться в И.п.

«Лисичка».

И.П. – сидя на пятках, руки за спиной «полочкой».

1 – сесть на пол справа от пяток.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – повторить все в другую сторону.

«Паучок».

И.П. – широкая стойка, руки согнуты перед грудью ладонями вперед.

1 – согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела, левую ногу выпрямить.

2. возвращаясь в И.П., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить.

«Кукушка».

И.П. – лежа на животе, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч.

1 – поднимать все тело. Опираясь только на ладони и кончики пальцев ног, выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад.

2 – вернуться в И.П.

II. Комплексы упражнений игровой оздоровительной

гимнастики после дневного сна.

Средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). *И.п.* - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». *И.п.* - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох

- и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная». *И.п.* - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох -

поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка». *И.п.* - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз». *И.п.* - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). *И.п.* - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к водным процедурам.

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

Потягивание. *И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». *И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

Самомассаж головы («помоем голову»), *И.п.* - сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

Профилактика плоскостопия

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите

ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (*наклон вперед*):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (*действия в соответствии с текстом*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (*ходьба на месте*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (*действия в соответствии с текстом*).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Поза «зародыш» (хатха-йога). *И.п.* - лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». *И.п.* - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

«Летим на ракете». *И.п.* - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра». *И.п.* - сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход». *И.п.* - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох - и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п.-ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

Самостоятельная работа детей с диагнозом «плоскостопные стопы» на стационарных массажерах.

Водные процедуры.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна № 1 (старшая, подготовительная группа)

Гимнастика в постели

1. «Потянулись».

И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

4. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в и.п. (4 раза)

Профилактика плоскостопия – ходьба по корригирующим дорожкам, дорожкам со следами.

Физкультминутка «Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Дыхательно-звуковая гимнастика.

- Дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи).
- Игровое упр. «Змейка»: змейка вползает в рот и выползает через нос (и наоборот) – быстро и медленно.
- Очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз.
-Вдох через правую ноздрию, выдох через левую и наоборот.
- Произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок.
- «Рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна № 2 (старшая, подготовительная группа)

Гимнастика в постели

Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). *И.п.* - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть-восемь раз.

Физкультминутка «Наша ёлка»

Наша ёлка велика (*круговое движение руками*),
Наша ёлка высока (*встать на носочки*),
Выше мамы, выше папы (*присесть и встать на носочки*),
Достаёт до потолка (*потянуться*).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«*Бьют часы 12 раз*». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох- и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«*Елочка нарядная*». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«*Хлопушка*». И.п. - стоя, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

«*Дует Дед Мороз*». И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна № 3 (старшая, подготовительная группа)

Гимнастика в постели

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки". Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу. Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

Профилактика плоскостопия

Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Руки в стороны». И.п. – стоя

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая), Разождем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая), Разождем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая).

Чтобы вырасти быстрее (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

Дыхательно-звуковая гимнастика.

1. «Наш носик».

Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5-6 раз.

2. «Глубокое дыхание».

Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую (левую) ноздрю, по очереди зажимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.

3. «Звук (м)».

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук (м-м-м), одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. «Ба-бо-бу».

Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

Корригирующая гимнастика после сна
«Дорожка здоровья»
(старшая, подготовительная группа)

Гимнастика в постели

Потягивание. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (*наклон вперед*):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (*действия в соответствии с текстом*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (*ходьба на месте*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (*действия в соответствии с текстом*).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Оздоровительный бег в среднем темпе (200 – 250 м)

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

«Летим на ракете». И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох - и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

Приложение № 9.

Конспекты физкультурных праздников для детей старшего возраста.

I. Конспект спортивного праздника для мальчиков подготовительной группы МДОУ № 77

Тема: «Кругосветное морское путешествие.

Африканские воины».

Место проведения: спортивный зал.

Задача: развивать фантазию, четкость и выразительность движений, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

Предварительная работа:

А) рассказ детям об Африке, ее месторасположении, климате, природе, населении; показать иллюстрации с изображением первобытных племен, африканских воинов.

Б) сделать боевую раскраску.

Словарная работа: Штиль, судно дрейфует, экватор.

Много месяцев команда отважных моряков была в пути, многое пришлось им повидать. Последним сюрпризом для наших путешественников явился многодневный штиль или полное безветрие. Даже легкий ветерок не давал о

себе знать, – судно медленно дрейфовало, то есть шло по течению вдоль берегов Центральной Африки. Стояла изнуряющая жара, и неудивительно, ведь корабль находился в районе экватора, той условной линии, которая опоясывает посередине весь земной шар. В экваториальной зоне всегда очень жарко и влажно, здесь буйная растительность и множество разных животных.

Капитан принял решение сделать передышку и бросить якорь в одной из очень красивых бухт. Команда высадилась на берег, отдохнула в тени пальм, утолила жажду кокосовым молоком, а потом им стало любопытно и они решили найти знаменитую ритуальную поляну Воинов Африки и посмотреть, как проходят спортивные состязания боевых племен. Капитан со своей командой уходят далеко в джунгли, а у нас на поляне собираются воины.

В состязаниях участвуют две команды: красные африканские воины и синие африканские воины.

Мальчики усаживаются по-турецки в две шеренги напротив друг друга.

А теперь следует ритуал посвящения в воины.

Каждому мальчику вручается боевое копье (гимнастическая палка). Перед ее получением, каждый мальчик должен назвать свое боевое прозвище. Теперь они воины.

Первым делом воины должны слиться с природой, раствориться в ней, превратившись в молодые гибкие кусты с сильными ветвями:

Упражнение 1. «Крепкие корни»

- «кусты» словно пытаются вытащить из земли свои «корни» – выполняются повороты туловища в обе стороны.

Упражнение 2. «Сильный ствол»

– наклоны чередуются с прогибанием назад – вверх. Так молодые гибкие кусты снова становятся воинами и готовы выйти на тропу состязаний.

Перестроение в две колонны.

Выбор вождей.

Эстафеты:

«Выходим на тропу состязаний» – передвижение на корточках без опоры на руки, палка в руках горизонтально.

2.«Малая погоня» – бег в парах, держась за гимнастические палки, как за носилки.

Воины враждебного племени ринулись за вами в погоню.

3.«Воин в дозоре» – ребенок стоит на одной ноге, другая согнута в колене и опирается пяткой о колено опорной ноги, руки выполняют локтевой захват копья (палки) сзади (за спиной).

Воины враждебного племени не смогли вас догнать, но вам все равно приходится охранять свою поляну.

4.«Запутать следы» - задание выполняется спортивной ходьбой. Первый ребенок почти у старта кладет копьё (палку), обходит ориентир; следующий ребенок на расстоянии 50 см от первого копьё кладет свое, обходит ориентир, возвращается, идет следующий и т.д.

Вам необходимо скрыть, запутать свои следы, чтобы вас не нашли.

5. «На тропе копий» – бег змейкой, оббегая лежащие на тропе копьё (палки).

6. «Собрать копьё» – первый ребенок берет свое копьё, перепрыгивая через остальные, обратно возвращается бегом.

Следы запутали, преследователи до нас не добрались, теперь нам предстоит собрать свои копьё.

7.«Единоборство» (для вождей) – кто кого перетянет за палки, через лежащую на земле лиану (канат).

Все воины на месте, враждебное племя далеко, проведем состязания вождей.

8.«Не урони честь оружия» – разделившись по парам, пронести до ориентира и обратно и не уронить боевой копьё, лежащее поперек; задание выполняется шагом.

Постепенно шум состязаний затихает, и воины переходят к последнему упражнению.

После состязаний на поляне воинов воцарилась тишина. Воины сели отдыхать, а капитан со своей командой отправились дальше путешествовать.

Давайте поблагодарим воинов – защитников своей земли.

Мальчики встают, держа копьё (палку) в правой руке, а девочки дарят им подарки.

Конспект спортивного праздника для детей старшего возраста.

Тема: «Туристы».

Место проведения: физкультурный зал.

Задачи: развивать у детей ловкость, быстроту, выносливость; умение чётко и слаженно работать в команде, помогать друг другу.

Ход праздника:

Ведущий: Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые! Мы сегодня с вами снова собрались в этом красивом зале. А знаете для чего? (Ответы детей). Правильно. Будем соревноваться. Но сегодня мы будем не просто соревноваться, сегодня мы отправимся в поход.

- А как называются люди, которые собираются в поход?
- Конечно, это туристы.
- Встречаем наших туристов.

(Звучит песня «Вместе весело шагать».

Под музыку входят команды.)

Обходят зал, выстраиваются в колонны.

Приветствие команд.

Представление жюри.

Эстафеты:

1. «Собери рюкзак».

Сейчас мы узнаем, что же пригодится нашим туристам в походе. Проверим, чья команда может быстро собраться в поход и возьмёт то, что нужно.

На одной стороне площадки выстраивается команда, на другой – располагаются предметы нужные для похода и нет. Количество предметов, нужных для похода должно соответствовать количеству детей в команде.

Дети бегут, стоящие первыми, приносят предмет и дотрагиваются до второго ребёнка, отправляя его в путь. Капитан остаётся на месте, держит рюкзак, куда складывают предметы.

Выигрывает команда, которая быстрее упакует рюкзак и на скамейке останутся ненужные вещи.

2. «Переберись через речку и болото».

Полоса препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч.

Чья команда быстрее и без потерь переберётся, та и выигрывает.

Если ребёнок теряет равновесие и спрыгивает, то он остаётся на месте. Капитан идёт последний с рюкзаком.

Привал: Игра для болельщиков «Передай кеглю».

Под музыку дети передают кеглю. У кого в руках окажется кегля на остановке музыки, тот показывает любое движение и все дети за ним повторяют.

3. «Сложи костёр».

Из веток сложить костёр. Чей костёр выше и устойчивее, та команда и выигрывает. Капитан вместе с детьми раскладывает костёр и вешает котелок для еды.

4. «Свари уху».

Надо наполнить котелок водой. С помощью ложки или кружки перенести воду из ведра в «котелок». Капитан подсказывает детям, помогает, участвует последний.

Привал: Танец «Лавота».

5. «Заберись на гору».

Подъём по наклонной доске и спуск по лестнице.

6. «Проберись сквозь пещеры».

Проползание в туннелях.

7. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Роль ловишки выполняют по очереди капитаны. Выигрывает та команда, чей капитан больше поймает ленточек.

Подведение итогов.

Награждение участников команд медалями и сладкими призами.

СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Веселая физкультура

Ведущий. Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки!.. Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка — чтобы силу развивать и весь день не уставать! Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,— он не станет нипочем настоящим силачом!

Самая веселая зарядка получается-под нашу любимую песенку «Каждый делает зарядку» (муз. Ю. Чичкова, ел. Я. Халецко-го). Ребята, во время запева двигайтесь произвольно кто как хочет, а на припев поворачивайтесь ко мне лицом, договорились? Приготовиться!.. (Музыкальное вступление.) Пойте все вместе:

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки!

Припев.

Руки в стороны и вниз,
Все присели, поднялись.
И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку. (Выполняют вместе с ведущим.)
Сделать нас сильнее намного
Упражнения помогут!

Привет.

Даже утром самым хмурым
Веселит нас физкультура!

Привет.

И, конечно, очень важно,
Чтоб зарядку делал каждый!

Привет.

Ведущий. Провели разминку ловко.

Приступайте к тренировке! К ней пригласит вас... (имя девочки, умеющей прыгать со скакалкой).

Девочка (*читает*).

Я веревку легкую весело беру, Начинаю ловкую, быструю игру. Будто бы пушинкою сразу стала я, Кажется пружинкою звонкая земля! (*Б. Дубровин.*)
(Девочка прыгает под музыку.)

Ведущий. Берите скакалки, ребята. Покажите, как вы уже научились прыгать. Веселая «полечка» будет помогать вам!.. (Дети прыгают кто как умеет в течение 4—5 мин.)

Чур-чур! Чур-чур! Начинается игра! Кто всех рыб зубастей! Ну-ка, Отвечайте быстро! (*Щука.*)

Играем в игру «Караси и щука». Сделаем большой круг парами: впереди — камешки, сзади — караси.
(Игра повторяется 2—4 раза.)

Сделать нас не только сильнее, как в песне поется, но и умней намного упражнения помогут.

Сейчас, силачи и умницы, вас ждут очень интересные эстафеты. Вы знаете, что в эстафетах соревнуются команды. У нас случайно получилось две команды — караси и камешки.

Наша первая эстафета называется «Собери матрешку». Видите, на той стороне площадки стоят половинки матрешек (5 — 6 штук для каждой команды). Нужно перенести другие половинки и правильно собрать матрешек. Сами решайте, кто из вашей команды будет играть в этой эстафете. Нужно отобрать 5 человек.

Приготовиться! Станьте колоннами за чертой. Напоминаю: каждый следующий берет и несет половинку матрешки, когда товарищ по команде вернется на место.

Скажем вместе: «Раз, два, три — беги!»

Похвалим победившую команду:

«Мо-лод-цы!»

Вторая эстафета называется «Докончи картинку». Я приготовила плакаты (два плаката величиной с газетный лист), на которых нарисованы полукруги (5—6 на каждом плакате), и толстые фломастеры (или цветные мелки). Надо

подбежать, подрисовать к полукругу что-то, чтобы получился предмет, вернуться назад и передать фломастер товарищу по команде.

Играть будут ребята, которые не собирали матрешек. Все остальные могут подсказывать тому, кто готовится бежать, что можно нарисовать. Сейчас такую подсказку сделаю я, слушайте:

Оглянись вокруг — всюду-всюду полукруг.

Полукруг на голове, под березкой на траве,
В облаках и на песке и у девочки в руке...

(Е. Курганова.)

Пока крутится юла, думайте, советуйтесь, кто за кем побежит и что нарисует. (Подрисованные детали превращают полукруг в гриб, зонтик, шапочку с помпоном, жучка и др.)

Приготовиться!

Дети. Раз, два, три — беги!

Ведущий. Замечательные получились картинки! Они будут украшать наш спортивный зал! Команде-победительнице громко похлопаем в ладошки!

Ребята! Какие игры в «ловишки» вы уже знаете?

Я хочу подарить вам новую игру — «Ловишки-елочки». В ней нельзя пятнать тех, кто стал спиной друг к другу и вытянул руки в стороны-вниз (показать) — получается фигура, похожая на елочку. Но стоять в парах долго нельзя, Ловишка может подождать до счета «пять» и запятнать любого из пары, если он не успел убежать.

Поднимите руки те, кого не запятнал ни один Ловишка. Молодцы, ребята, вы станете впереди колонны: мы заканчиваем наш спортивный час маршем с песней «Физкульт-ура!» (муз. Ю. Чич-кова, сл. З. Петровой).

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам!

Прпев.

И мы уже сегодня
Сильнее, чем вчера,
Физкульт-ура!
Физкульт-ура!
Физкульт-ура!

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

Тема: «Лето красное пришло!»

Место проведения: спортивная площадка.

Дети собираются на спортивной площадке и строятся около своей эмблемы. Отведены места для болельщиков, жюри.

Ведущий: Лету красному, небу ясному,
Солнышку, что всех ребят
Превращает в шоколад,
Крикнем громко, детвора,
Наш физкульт-привет! Ура!

Собрались мы с вами на спортплощадке, чтобы веселыми играми, эстафетами встретить лето. Пусть летнее солнышко увидит вас веселыми, закаленными, ловкими, умелыми. Итак, мы начинаем спортивный летний праздник, и всем присутствующим мы предлагаем принять в нем участие.

Кто из вас не знает скуки?

Кто здесь мастер на все руки?

Надо с препятствиями путь пройти

И обратно в свой отряд прийти.

Первое препятствие — вода!

Нести ее — беда!

Кто плохо ведро пронесет,
Тот из игры мокрым уйдет!
(Двое детей с коромыслами несут воду в ведерках.)

Ведущий: Второе препятствие — ложка!
А в ложке — картошка.
Бежать нельзя, дрожать нельзя!
Дышать можно, только осторожно!

Игра «**Кто больше**»: принести картофелину в ложке из корзины.

Ведущий: Третье препятствие — мешки!
Делай маленькие шажки,
В мешке через барьер прыг-скок,
Под рейкой — ползок,
И ударить в звонок.
Потом мешок снять и быстро бежать,
Товарищу свой мешок передать.

В эстафете принимают участие по 4-5 человек от команды.

Ведущая: Продолжим наш праздник. Вспомните и назовите известные вам виды спорта.

Детям можно предложить встать в круг. Ведущий бросает мяч ребенку, а он должен назвать вид спорта. Раздается звонкий крик. Появляется Карлсон. Он едет на самокате, в сумке калоши, 2 зонта, подушка, полотенце.

Карлсон: Подождите! Подождите! Ой-ой! Опоздал!
(Достает подушку, ложится на нее, обвязывая голову полотенцем.)

Ведущая: Карлсон, ты что это разлегся? Вставай! У нас спортивный праздник, а ты лежишь.

Карлсон: Опоздал! Я так спешил, торопился и, наверное, заболел! И никто меня уже не вылечит!

Ведущая: Ребята, что же делать? Я, наверное, знаю... Карлсону может помочь только банка с вареньем!
(Карлсон съедает все варенье.)

Карлсон: Ой! Полегче стало!

Ведущая: Ну что же, продолжим лечение?
(Ведущая достает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается достать конфету.)

Ведущая: Карлсон, как хорошо ты прыгаешь! Держи!
(Карлсон съедает конфету.)

Ведущая: Что, полегчало теперь? Ну, рассказывай, что с тобой произошло? Почему у тебя в сумке столько вещей?

Карлсон: Я узнал, что у ребят сегодня спортивный праздник, и решил прийти к ним. А у меня на крыше чего только нет для этого праздника! Я всего набрал и принес, но так спешил, так устал, что стало плохо.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

Ведущая: А скажи-ка, Карлсон, нам,
Чем ты занят по утрам?

Карлсон: Я, ребята, долго сплю,
До полудня я храплю.

Ведущий: Расскажи нам по порядку.
Часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься? Водой закаляешься?

Карлсон: Нет! Зарядки-то, ребята,
Я не делал никогда! Закаляться?
Страшно, братцы: Ведь холодная вода! Может,
средство есть такое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?!

Ведущий: Есть такое средство, есть!
Сладостей поменьше есть!
Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать,
Душ холодный принимать!

Карлсон: У-у-у! (*Чешет затылок.*)

Ведущий: Ничего не бойся, Карлсон!
Ты же не трусишка?
Рядом с нами ты вставай,
Все за нами повторяй!

(Под музыку, по показу ведущего, дети выполняют упражнения.)

Ведущий обращается к Карлсону:

Неважно получается...

Но Карлсон так старается!

Как следует поучится,

И всему научится!

А скажи, Карлсон, зачем тебе калоши, зонтик? Ведь сегодня такая
хорошая погода!

Карлсон (хитро):

А-а! Это не случайно я захватил их с крыши. На всякий случай.
Один раз так бежал от дождя! Хотите посмотреть, как это было?
(Показывает.) А вот интересно, у ребят так получится?

Конкурс «Бег под зонтиком в калошах».

Карлсон достает из сумки цветы, обращается к ведущей: А это
вам!

Ведущий благодарит Карлсона и предлагает детям поиграть в игру **«Чья
группа быстрее соберется вокруг цветка».**

Затем Карлсон предлагает поиграть.

Карлсон: А теперь будьте внимательны! Играем в игру **«Нос —
ухо — нос».** Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите:
«Нос». Повторите еще раз. Я буду делать то же самое. Если скажу
«ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок. Веселится. Игра повторяется несколько раз.

Ведущий предлагает провести «Веселую эстафету».

1. Пройти с мешочком на голове по кругу.
2. Пролететь под дугой.
3. Прыгнуть из обруча в обруч.

Ведущий: Ну, ребята, тренировку
Провели вы очень ловко!
Получайте-ка награды... Поздравляем! Очень
рады!

Карлсон: Ой, какие вкусные призы! *(Идет с открытым ртом.)*

Ведущий: Карлсон, закрой рот. А для тебя мы приготовили особый
приз. *(Вручает детские гири.)*

Карлсон: Спасибо!
Каких спортсменов ловких
Увидел я сейчас!
Что значит тренировка...
Ну просто — высший класс!
Я буду закаляться,
Зарядкой заниматься,
И ловким чемпионом
Я вырасту, друзья!

Подняв гири, Карлсон прощается и уходит.

Ведущий: Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Закаляйся, детвора!
В добрый час! Физкульт- ура!

Дети исполняют песню «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова.

«Будем в армии служить»
Сценарий спортивно-музыкального праздника для детей и
родителей в старшей группе.

Задачи: 1)создание атмосферы веселья, доброжелательности, потребности коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия; 2)развитие положительных эмоций, чувства взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки; 3)развитие выдержки, выносливости, ловкости, соревновательных качеств; 4)воспитание у детей чувства уважения к Российской армии, любви к Родине.

Оборудование: каски – 2 шт., тоннель – 2 шт., маленькие мячи, корзины – 2 шт., набивные мячи – 4 шт., мешки – 2 шт., флажки, колпачки – 10 шт.

(Дети под песню «Аты-баты, шли солдаты!» входят в спортивный зал. Перестраиваются в 2 колонны, останавливаются в центре зала.)

Ведущий: Здравствуйте, ребятишки,
Девчонки и мальчишки!
Здравствуйте, зрители,
Дорогие родители!

Сегодня мы собрались, чтобы поздравить всех мужчин с Днём защитника Отечества. Наверное, защитники есть в каждой семье – это и дедушки, и старшие братья, и, конечно же, ваши любимые папы! Пожелаем им здоровья, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые их очень любят!

1 ребёнок: Сегодня день особый
Для мальчишек и мужчин –
День защитника Отечества
Знает каждый гражданин!

2 ребёнок: На защиту Родины
В дождь и снегопад
Каждый день выходит
Доблестный солдат.

3 ребёнок: На замке граница
И порядок в море,
Вольно быстрым птицам
В голубом просторе.

4 ребёнок: Яблони в садах цветут,
Колосятся нивы.
Мирный отдых, мирный труд.
Будь, страна, счастливой!

5 ребёнок: Мы шагаем браво,
Левой и правой,
Потому что все солдаты
Были тоже дошколята!
Поскорей бы подрасти,
Чтобы в армию пойти.

(Дети исполняют песню)

6 ребёнок: Мы мальчишек поздравляем
И здоровья им желаем,
Чтоб росли большими
И защитниками были.

7 ребёнок: Силы, мужества, любви!
Ура защитникам страны!

Ведущий: Пройдёт немного времени, наши мальчишки подрастут и займут место тех, кто сейчас стоит на страже нашей Родины. И сегодня этот праздник мы проведём как игру. Участвовать в неё будут все без исключения. Чтобы и девочкам было понятно, как тяжело приходится солдатам на военной службе. Итак, добро пожаловать в Школу молодого бойца!

(Под военный марш дети перестраиваются в 2 команды)

Ведущий: Чтобы нести службу с честью, нужно готовиться к этому с детства. Представьте себе, что вы служите в армии и в вашей части объявили учения! Задача – как можно быстрее надеть каску на голову.

Эстафета «Боевая тревога»

Первым участникам надевают каску. Они бегут до ориентира и возвращаются назад. Отдают каску следующему игроку.

Ведущий: Меткий глаз – залог успеха, скажет нам солдат любой,
Чтоб желанная победа завершила правый бой.

Эстафета «Снайперы»

Участникам нужно проползти по тоннелю, взять мяч и забросить в корзину, расположенную на расстоянии 1,5 – 2 м, а затем по тоннелю вернуться назад.

Ведущий: Нести службу нелегко. Солдаты должны быть сильными, выносливыми, уметь переносить тяжести.

Эстафета «Тяжёлая ноша»

В руках у первых игроков по два набивных мяча. Они добегают до обруча, кладут в него мячи и возвращаются назад. Вторые участники бегут к обручу, берут два мяча и возвращаются с ними к команде. Передают мячи следующим игрокам.

Ведущий: Ребята, сегодня вы тренируетесь, как настоящие бойцы! Конечно, в армии солдаты не только воюют и тренируются, они ещё и отдыхают.

Игра с флажками.

Дети встают в круг. Ведущий попеременно показывает флажки разного цвета. Задача детей – выполнять действия, которые требует каждый цвет:

- Синий – хлопать в ладоши
- Зелёный – топать ногами
- Жёлтый – молчать

- Красный – кричать «ура»!

Ведущий: А сейчас, согласно плану, мы продолжаем занятия по физической подготовке. Бойцу нужны не только быстрые ноги, но и светлая голова. На помощь приглашаем уважаемых пап. (Папы делятся на две команды).

Эстафета «Минное поле»

Задача – провести большой мяч между ориентирами и вернуться назад.

Эстафета «Переправа»

Приглашаются дети к своим папам. Дети встают на ноги папам, лицом друг к другу и таким образом передвигаются.

Ведущий: Хороший боец славится не только тем, что он знает, умеет, но и тем, что всегда готов прийти на помощь товарищу. Не зря армейская мудрость гласит: «Сам погибай, а товарища выручай».

Эстафета «Взаимовыручка»

Дети с мешком на плече ползут по-пластунски к папам. Обрато отцы прыгают в мешках.

Ведущий: Итак, наши боевые учения заканчиваются. И перед парадом вы должны пройти строевую подготовку. Дети встают в шеренгу. Папы встают напротив детей во вторую шеренгу. Выполняются команды ведущего: «направо», «налево», «кругом», «шагом марш», «песню запевай».

(Отцы и дети по указанию ведущего маршируют по залу под песню «Катюша»).

Построение в центре зала.

Ведущий: Занятия в школе молодого бойца подошли к концу. Пусть не всё получилось сразу, но можно с уверенностью сказать, что все достойно справились с трудным испытанием. И в завершении нашего праздника награждаем весь личный состав заслуженными наградами. Выражаем благодарность всем папам, дедушкам и братьям, оказавшим помощь и поддержку. С Днём защитника Отечества!

Спортивный праздник для детей и их родителей

«Здоровые дети – в здоровой семье»

Задачи спортивного праздника:

1. Создание веселого праздничного настроения у детей и родителей.
2. Развитие дружбы и взаимопонимания детей, ощущение радости за совместные действия в игре, за победу команды.
3. Воспитание нравственно – волевых черт характера, целеустремленности, настойчивости, смелости, дружелюбия.
4. Закрепление двигательных навыков в изменившейся обстановке физкультурного праздника.
5. Закрепление основных движений, физических упражнений и игровых действий.
- 8 Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силовых возможностей.

Ведущий. На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Клоун (кричит). Ой, ой, ой! Ай, ай, ай!

Ведущий. Что за шум, что за гам!

Клоун. Я на праздник опоздал,

Еле – еле добежал!

Здравствуйте, мои друзья!

Очень рад вас видеть я! (чихает и кашляет)

Ведущий. Да это же самый настоящий Клоун. Да ты, кажется, разболелся не вовремя.

Клоун. Да, да. Меня знобит,

Горло, голова болит.

Ведущий. У тебя, наверное, ангина или грипп.

Закружилась голова,

Заплетаются слова,

Всё болит, болит, болит,

Заболел ты, вот и сник.

И я знаю, почему! Признавайся, ты, наверное, не занимаешься физкультурой!

Клоун. Да некогда мне вашей физкультурой заниматься. .

Ведущий. Ну, здесь ты не прав. Начать заниматься физкультурой никогда не поздно.

Клоун. Дети, а что такое физкультура?

Дети. Это бег, мускулатура
Штанги, гири, длинный кросс,
Чтобы ты здоровым рос.

Ведущий. Так что, Клоун, не хворай!
Закаляться начинай!

Клоун. Буду с вами заниматься,
От болезней избавляться.

Ведущий. На зарядку становись,
Подравняйся, подтянись!

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое» (упражнения по показу)

Клоун. Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как
Здоровым стать!

Ведущий и клоун. Если будешь ты здоровым
Веселиться будешь вдоволь!

Клоун. Теперь я понял, для чего нужна физкультура, чтобы никакие болезни не смогли одолеть!

Ведущий. Мы слов на ветер не бросаем – решил и сделал детский сад на эстафету приглашаем команды, мы, ребят и мам. Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться какими мы выросли большими, крепкими, здоровыми, сильными, умными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как с нами будут соревноваться наши мамы. И как на настоящих соревнованиях оценивать наши результаты будет жюри.

Ведущий.

Затей у нас большой запас,
И все они, друзья, для вас!

И сейчас без опоздания
Начинаем состязанье.

1. «Не зевай».- обе команды встают по кругу через одного, внутри которого расположены мелкие игрушки по количеству на одну меньше, чем игроков. Под веселую музыку начинают двигаться. По окончании музыки, необходимо поднять игрушку, кто не успел, выбывает из игры.

2. «Дело-труба». Проползти в туннели оббежать стойку, и вернуться обратно в свою команду.

С эстафетой справились отлично.

Быстро бегать- это всем привычно.

А теперь попрыгаем друзья.

Следующую эстафету, объявляю я!

3. «Попрыгунчики». Команда родителей и детей, прыгают на «хопах» до стойки и обратно.

А пока команды отдыхают, зрители им помогают:

Я начну, вы завершите,
Дружно, хором отвечайте.
Вот разбежался сильно кто-то
И без мяча влетел в (ворота) .
А Петя мяч влетел ногою хлоп!
И угодил мальчишке в (лоб)
Хохочет весело мальчишка,
На лбу растет большая (шишка)
Но парню шишка нипочем,
Опять бежит он за (мячом)
Игра весёлая футбол-
Уже забили первый (гол)

4. «В гостях у сказки»

Угадай, с какой сказки.

Для родителей / Для детей

О необходимости повышения качества и увеличения продукции птицеводства? (Курочка ряба) Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей, сквозь очки свои глядит, добрый доктор (Айболит)

О напряженной работе международной и местной телефонной станции? (телефон) На сметане мешон, на окошке стужен, круглый бок, румяный бок, покатылся (колобок)

О необходимости повышения качества хлебобулочных изделий? (колобок) У отца был мальчик странный, необычный, деревянный, на земле и под водой ищет ключик золотой, всюду нос сует свой длинный. Кто же это? (Буратино)

О пагубных последствиях невоздержанности к питьевой воде? (сестрица Алёнушка и братец Иванушка) Толстяк живет на крыше, летает он всех выше... (карлсон)

Что говорил кот Леопольд мышатам? (Давайте жить дружно)

О примере добрососедских отношений жильцам коммунальной квартиры? (Теремок) Маша в коробе сидит, далеко она глядит, кто несет её, ответь, быстрыми шагами, а несет её медведь, вместе с пирогами. (Маша и медведь)

5. «Мамины помощники». Командам необходимо собрать в обруч раскиданные игрушки, при этом, команде мам, нужно собрать игрушки, держа две куклы в руках.

6. Эстафета, эстафета! Вместо палочки конфета. «Конфета». Пронести конфету до стойки и обратно. При этом, дети несут на четвереньках на спине, а мамы на голове.

Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи подведут для нас.

А команды не скучают, веселый танец начинают.

Танец «Тетя Весельчак».

Оглашение результатов. Награждение.

Физкультурное развлечение для детей подготовительной группы «Валенки да валенки»

Задачи: доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение; закрепить правила эстафет, приобщить к двигательной активности.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: валенки, снежки, 2 стойки, 2 гимнастические палки.

*Дети под музыку «Валенки» проходят по залу и выполняют разминку.
Садятся на приготовленные места.*

Ведущий: Наверное, каждый из вас ребята носил зимой валенки, в которых было так тепло и уютно. Валенки, также как шапка-ушанка и матрешка – это один из символов России, доказывающий талантливость русского народа и богатую самобытную культуру нашей страны. Валенки – исконно русская обувь, впервые они появились в Сибири. Это была низкая обувь, голенища которой валяли отдельно, то есть, со швом. Родиной настоящих валенок принято считать город Мышкин Ярославской губернии, умельцы которого в XVIII веке стали первыми валять валенки целиком, с голенищем. Кстати, всего в двух городах России – Мышкине и Москве находятся музеи русских валенок. Из Ярославской области валенки стали распространяться по территории всей России со скоростью ветра. Так они добрались и до нас. А вы знаете, ребята, что валенки можно не только носить, но и соревноваться с ними. Готовы к соревнованиям? Команды на построение.

Дети встают в две команды.

Представление команд:

1-я команда – «Валенки»

2-я команда – «Варежки»

1-ая эстафета – «В одном валенке». Дети, одевая на одну ногу большой валенок, оббегают свою стойку и передают валенок следующему.

2 -я эстафета – «На четвереньках». Участники эстафеты надевают валенки на обе руки, оббегают свою стойку и передают валенки следующему.

Ведущий: Пока участники отдыхают, приглашаем болельщиков поиграть в игру «Танец с валенком». Правила: дети встают в круг. Пока звучит музыка, дети передают валенок по кругу. По команде «Стоп!» у кого в руках валенок, тот выходит в центр и танцует под музыку. Остальные дети повторяют за ним движения.

3- я эстафета – «Кто самый меткий». Дети бросают снежком в валенок, надетый на стойку. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий.

4 –я эстафета – «Лошадки». Надев валенок на гимнастическую палку, проскакать верхом на палке вокруг стойки и передать «лошадку» следующему.

Ведущий: предлагает болельщикам игру «Кто первый». Правила: дети встают в круг. Ведущий обходит вокруг и между детей ставит валенок. Два ребёнка разбегаются в разные стороны. Кто первый прибежит, берет валенок и становится ведущим.

5 – я эстафета – «Перепрыгни через валенки». Дети перепрыгивают через лежащие на полу 4 валенка, разложенные на расстоянии 30 см друг от друга, оббегают свою стойку и передают эстафету.

6 - я эстафета – «Змейкой вокруг валенок». Обежать валенки, стоящие на расстоянии 50 см друг от друга, стараясь не задеть и не уронить валенки.

После эстафет вручаются дипломы за участие в выставке на лучшее украшение валенка.

Награждение детей мандаринами, которые спрятаны в большом валенке.

Распределение упражнений игрового стретчинга для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Собачка».

И.П. – сидя на пятках, руки в упоре сзади.

1 – 3 – выгнуть спину и откинуть голову назад; медленно подвинуть кисти рук назад насколько это возможно.

4 – вернуться в И.п.

«Кошечка».

И.П. – стоя на четвереньках

1 – поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка»)

2 – опустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»).

«Колесо».

И.П. – узкая стойка, руки поднять вверх.

1 – 2 – медленно прогибаясь, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонью пяток.

– 4 – вернуться в И.П.

«Черепашка».

И.П. – сидя на пятках, руки вверх, ладони сложены вместе.

1 – медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола; вытянуться как можно дальше; руки держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам

2 – вернуться в И.П.

5. «Ежик».

И.П. – сидя на полу, скрестив ноги, прямые руки в замке за спиной.

1 – 2 – поднять руки, медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой; стараться лбом коснуться ног.

3 – 4 – вернуться в И.П.

6. «Маятник».

И.П. – лежа на спине, ноги прямые, руки в стороны, ладонями вниз.

1 – прямые ноги поднять вверх, затем наклонить их вправо до касания пола.

2 – поднять ноги вверх и наклонить их влево до касания пола.

7. «Морская звезда».

И.П. – широкая стойка, руки в стороны.

1 – медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги.

2 – И.П.

3- 4 – повторить все в другую сторону.

8. «Лисичка».

И.П. – сидя на пятках, руки за спиной «полочкой».

1 – сесть на пол справа от пяток.

2,4 – вернуться в И.П.

– сесть на пол слева от пяток.

9. «Орешек».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пятки максимально придвинуты к ягодицам; обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1 – перекатиться на спину.

2 – вернуться в И.П.

10. «Муравей».

И.П. – сидя, скрестив ноги, пальцы рук переплетены на затылке.

1 – наклон влево, стараясь локтем коснуться пола.

2 – вернуться в И.П.

3 – повернуть корпус влево и наклонить правый локоть к левому колену.

4 – вернуться в И.П.

5 – 8 – повторить все в обратную сторону..

11. «Стрекоза».

И.П. – стоя на коленях, руки в стороны.

1 – прямая правая рука идет вверх, левая рука – к правой пятке.

2 – вернуться в И.п.

3 – 4 – повторить все в другую сторону.

12. «Тростиночка».

И.П. – основная стойка, руки вверх, кисти соединить вывернутым замочком.

1 – 4 – не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в И.п.

5 – 8 – проделать те же движения в обратном порядке.

II. Упражнения для укрепления и развития стоп, способствующие предупреждению плоскостопия.

1. «Ходьба».

И.П. – сидя, упор сзади

1 – притянуть стопу к себе.

2 – внешнюю часть стопы (ребро) опустить на пол, пятки вместе, пятки вместе носки прямые.

3 – круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.

4 – вернуться в И.п.

2. «Гусеница».

И.П. – сидя, упор сзади на согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятки к ягодицам.

1 – 8 – поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.

9 – 16 – тем же движением вернуться в И.П.

3. «Медвежонок».

И.П. – сидя, ноги согнуть в коленях, пятки приблизить к ягодицам; руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1 – поднять правой рукой правую ногу по возможности выше.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать те же движения левой ногой.

4.«Лягушонок».

И.П. – сидя, слегка разведенные ноги согнуть в коленях, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1 – поднять правой рукой правую ногу.

2 – вернуться в И.П.

3,4 – проделать те же движения левой ногой.

Варианты физкультминуток с использованием упражнений игрового стретчинга

Физкультминутка № 1

«Замочек».

И.П. – сидя на стуле.

1 – правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу, потянуть.

2 – повторить все движения, сменив руки.

«Елочка».

И.П. – основная стойка.

1 – постепенное раздвижение ног

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны;

руки синхронно поднимаются до уровня плеч.

2 – постепенное возвращение в И.П.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Физкультминутка № 2

«Тростинка».

И.П. – основная стойка, руки вверх, кисти соединить вывернутым замочком.

1 – 4 – наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в И.П.

5 – 8 – проделать те же движения в обратном порядке.

«Страус».

И.П. – узкая стойка.

1 – не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен, руки соединить сзади.

2 – И.П.

«Орел».

И.П. – основная стойка.

1 – поднять правую ногу и «заплести» ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой; поднять руки на уровень груди и «переплести» предплечья.

Все упражнения выполняются 3 – 4 раза.

**Конспекты непосредственно образовательной деятельности для детей
старшего и подготовительного возраста.**

План – конспект

**непосредственно образовательной деятельности в подготовительной
группе МАДОУ № 77**

Тема: «ЦИРК».

Место проведения: спортивный зал.

Задачи:

- а) разучить технику прыжка двумя ногами вверх через дугу;
- б) закрепить навык ходьбы боком;
- в) совершенствовать технику метания в горизонтальную цель;
- г) упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке;
- д) формировать навык правильной осанки.

Оборудование: две гимнастические скамейки, дуга, маленькие мячи, две корзины, канат.

Час ти	Содержание занятия	Дозиров ка	Организационно-методическ ие указания
1.	Подготовительная часть		«Ребята! Сегодня мы проведем занятие, в котором все будет похоже на цирк. Представление в цирке всегда начинается с парада: клоуны, жонглеры, акробаты, гимнасты, дрессировщики со своими животными проходят по арене и приветствуют зрителей.
	1. ходьба без задания.	30 сек.	Внимание, участники парад, шагом марш!
	2. Ходьба на носках	20 сек.	Вот семейство акробатов на носках идет
	3. Ходьба на пятках	20 сек.	На пятках.
	4. Ходьба гимнастическим шагом	30 сек.	Вот воздушные гимнасты гимнастической ходьбой продвигаются изящно по арене цирковой.
	5. Ходьба парами: один идет на руках, второй держит его за ноги.	40 сек.	Замечательные клоуны – один помогает другому идти на руках.

	6.Бег с заданием и со сменой направления:1 круг – взять мяч, 2 круг – положить мяч.	1 мин.	Сколько ловких жонглеров! Они все время меняют движения! Жонглеры побежали, мячик быстро взяли!
	7.Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	30 сек.	Гимнасты, акробаты, жонглеры поклонились и удалились.
	8.бег и ходьба с высоким подниманием бедра	1 мин.	А по арене бежит конь, рыжий гребень как огонь! Ах, как красиво поднимают ноги лошадки!
	9.Ходьба без задания, перестроение в две колонны.	30 сек.	Парад – алле завершается, представление начинается!
2.	Основная часть. Упражнения игрового стретчинга		Первыми на арену цирка выйдут гимнасты, но чтобы они красиво показали свой номер им нужно сделать растяжку.
	«растяжка» И.П. - лежа на спине, руки вверх. 1 – 4 – потянуть руки вверх, ноги вниз. 5 – 8 - отдых	5 – 6 раз	Руки прямые, ноги вместе, носочки оттягиваем. После каждого выполнения упражнений дети принимают И.П. сидя на пятках, руки на коленях, спина прямая.
	«Тростинка». И.П. – основная стойка, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком 1 – 4 –наклонить верхнюю часть туловища вправо, вниз, влево, вернуться в И.П. 5 – 8 - то же в другую сторону.	6 – 7 раз	Встречайте! Первым номером выступают гимнасты: они стройные и изящные, как тростинки. Руки и ноги не сгибайте, делайте круговые вращения верхней частью туловища.
	«Слон» И.П. – основная стойка, прямые руки в замке за спиной.	6 – 7 раз	А вслед за гимнастами выходят слоны. Всех огромней в джунглях слон, напролом шагает он. Грозно

	1 – наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. 2 – И.П.		бивнями блестит, вкусно листьями хрустит. Ноги не сгибайте, прямые руки поднимите точно вверх.
	«Летучая мышь». И.П. – сидя, ноги врозь, руки за спиной «полочкой». 1 – наклон вперед, стараясь коснуться подбородком пола. 2 – И.П.	6 – 7 раз	А сейчас впервые в мире выступают дрессированные летучие мыши. При наклоне ноги от пола не отрывайте.
	«Качели» И.П. – лежа на животе, руки вперед, соединив ладони. 1 – 4 – поднять голову, грудь, ноги, руки и раскачаться. 5 – 6 – отдых.	5 – 7 раз	Обезьянки развлекаются, как смешно они качаются. Вверх – вниз! Вверх – вниз! Качели летают, только держись! Ноги вместе, носки натягивайте, раскачивайтесь, как можно сильнее.
	«Мостик» И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони положить на пол около плеч. 1 – 3 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх. 4 – И.П.	4– 6 раз	А вот снова гимнасты, они выполняют сложный номер – мостик!
	«Бабочка» И.П. – сидя, согнуть ноги, соединить стопы, колени развести, руки на коленях. 1 – опустить колени до пола, надавливая на них руками 2 – поднять колени с пола.	6 – 8 раз	На большой цветной ковер села эскадрилья, то закроет, то раскроет расписные крылья. Кто же это прилетел? Ну, конечно, бабочки! Спину держите прямую, колени опускайте как можно ниже.
	«Велосипед» И.П. – лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. 1 – 4 – имитировать движения езды на велосипеде.	6 – 7 раз	Поглядите, поглядите, это же эквилибристы на велосипедах по арене катятся! Ноги держите вертикально к полу, голени параллельно, носки оттянуты.

	«Медвежонок» И.П. – сидя, ноги согнуть в коленях, слегка развести их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1 – поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. 2 - И.П. 3 – 4 – то же левой ногой.	5 – 6 раз	И последними выступают любимцы публики – косолапые медвежата! Поднимайте ногу как можно выше, колени выпрямляйте. А сейчас – антракт. Пока он длится, и публика отдыхает, нам нужно приготовить арену для следующего выступления: Мальчики ставят скамейки, Ева – корзину с мячами, Саша и Катя – растягивают канат, Настя – ставит дуги.
3.	Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке, отводя ноги поочередно в стороны, руки в стороны. Прыжки на двух ногах вверх через дугу. (Дети, на запястье которых надеты красные резинки, перешагивают через дуги). Метание мяча в горизонтальную цель. Ходьба по канату боком.	2 – 3 круга	Быстро занавес поднялся, И верблюд вдруг появился, По бордюру он идет, Ногу в сторону ведет. Через планку скачет. Что все это значит? Я циркач и ты циркач, будем в цель бросать мы мяч. Циркач умеет гарцевать и на канате танцевать. Во время выполнения движений делаю указания по технике выполнения движений, поощряю детей, слежу за осанкой.
	Подвижная игра «Веселые обручи»	1 – 2 раза	На полу раскладываются обручи на каждую пару. Под музыку дети врассыпную бегают по залу. По сигналу

			дети берутся за руки и занимают обруч. Постепенно убирается по одному обручу, пара, оставшаяся без обруча, выходит из игры. и так до тех пор, пока не останется одна пара – победитель.
4.	Заключительная часть. 1. Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, вниз	30 сек – 1 мин.	Артисты уходят и зрители машут вслед им рукой
	2. Ходьба без задания.		До новой встречи на цирковой арене! А мы с вами возвращаемся домой.

**План – конспект
непосредственно образовательной деятельности для детей
подготовительной группы МАДОУ № 77**

Тема: «Лихие моряки»

Место проведения: спортивный зал.

Задачи:

- а) познакомить детей со способом метания мяча в движущуюся цель;**
- б) учить детей подъему по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку;**
- в) закрепить умение проползать под дугой;**
- г) совершенствовать навык ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;**
- д) упражнять детей в равновесии.**

Оборудование: две гимнастические скамейки, дуга, канат, по 2 ленточки на каждого ребенка, большой мяч, маленькие мячи по количеству детей.

Части	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть		Ребята! Сегодня у нас морское физкультурное занятие. Все в нем будет необычным, даже строиться мы будем не так, как всегда. Слушайте мою команду! На первый-второй рассчитайсь!
	Расчет на первый-второй.		Постройтесь в 2 колонны.
	«Корабли бороздят океаны» - ходьба двумя колоннами противоходом с поворотами кругом.	1 мин.	Два корабля выходят в океан.
	«На море – шторм» - бег врассыпную.	25 – 30 сек.	Большие волны разметали корабли.

	Ходьба, перестроение в 2 колонны.	1 мин.	Буря утихает, корабли заходят в порт.
2.	Основная часть. Упражнения с ленточками «Сигнальщики»		Упражнения, которые мы сейчас будем выполнять, называются сигнальщики. Я -сигнальщик на пристани, а вы – на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что принят – точно и быстро повторить движение.
	И.П. – стойка ноги врозь, ленточки внизу. 1 – поднять ленточки через стороны вверх. 2 – И.П.	6 – 8 раз	
	И.П. – присед, ленточки – вперед. 1 – присесть, ленточки в стороны. 2,4,6 – И.П. – присед, ленточки в стороны. 5 – присед ленточки вверх.	5 – 6 раз	Приседая, держать спину прямо, смотреть вперед, руки прямые.
	И.П. – сидя, упор сзади. 1 – наклоны вперед, коснуться ленточками пальцев ног. 2 – И.П.	6 – 7 раз	При наклоне ноги в коленях не сгибайте.
	И.П. – основная стойка 1 – взмах ленточками вверх. 2 – присесть, сгруппироваться.	6 – 8 раз	
	И.П. – стоя на коленях, руки в стороны. 1 – сесть на пол справа, ленточки в левой стороне. – 4 – И.П. 3 – то же в другую сторону.	6 – 7 раз	Спину держите прямо, вставайте без помощи рук.

	ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – прямые руки и ноги поднять вверх, ленточками коснуться носков ног. 2 – И.П.	6 – 8 раз	Ноги и туловище составляют прямой угол, ноги в коленях не сгибаются.
	И.П. – основная стойка. 1 – подняться на носки, ленточки поднять вверх – вдох. 2 – И.П. – выдох.	5 – 6 раз	Вдох делаем через нос, выдох через рот.
	Основные движения «Морские учения» – выполнение поточное.	2 – 3 круга	Корабли получили разрешение войти в порт. Начинаются морские учения.
	1. «По скользкому трапу» – ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.		Подтягиваться обеими руками одновременно.
	2. «Спуск в трюм» – проползание под дугой.		Старайтесь не касаться дуги спиной.
	3 «Переход на соседнюю мачту» – ходьба по канату в прямом направлении.		Идите по канату, сохраняя правильную осанку.
	4. «По мачтам и реям» – подъем по наклонной лестнице, переход и спуск по гимнастической стенке.		За перекладину держитесь хватом сверху, переходите на другой пролет приставным шагом, спускайтесь, не пропуская реек.
	«Морской бой» – метание маленьких мячей в движущуюся цель.	5 – 6 раз	Попробуйте, ребята, попасть во вражескую лодку. Я буду быстро прокатывать большие мячи

			вдоль, а вы катите свои поперек. Кто самый меткий?
	Подвижная игра «Моряки – морячки».	4 – 6 раз	Дети стоят по обе стороны от линии на середине зала: девочки – с одной стороны, мальчики – с другой. По сигналу «Моряки» – девочки убегают, мальчики ловят их. По сигналу – «Морячки» – наоборот. Какая команда поймает больше человек.
3.	Заключительная часть Упражнение на дыхание «Вдыхаем аромат моря» И.П. – основная стойка, мышцы расслаблены. 1 фаза – медленный вдох, выпячивая живот и раздвигая ребра грудной клетки. 2 фаза – пауза. 3 фаза – полный вдох через рот, выпячивая живот и сжимая грудную клетку.	30 – 40 сек.	Вдыхаем носом, начиная с живота, постепенно выпячивая его и расширяя грудную клетку. Выдыхаем через неплотно сжатые губы, втягивая живот и сдвигая ребра.

План – конспект непосредственно образовательной деятельности с мячами – фитболами для детей старшей группы МАДОУ №77.

1. Место проведения: физкультурный зал.

2. Задачи:

- 1) воспитание навыка правильной осанки;
- 2) развитие координации движений;
- 3) обучение правильному дыханию;
- 4) в играх учить детей действовать в соответствии с инструкцией, учить ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, быстроту.

3. Оборудование: мячи – фитболы (по количеству детей).

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (4-5 мин.)		
1. Построение в шеренгу, проверка осанки.	30 сек.	Спина прямая, голову поднять, плечи расправлены.
2. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по ребристой доске, по массажёрам.	1 мин., средний	Следить за осанкой.
3. Лёгкий бег, бег «змейкой».	40 с.-1 мин. средний	Бежать легко, во время бега следить за дыханием.
4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	30 сек., медленный	Во время ходьбы взять большие мячи.
5. Ходьба с мячом, выполняя задания: 1) вращая перед собой; 2) прокатывая перед собой; 3) подбрасывая перед собой.	1-1,5 мин., средний	Стараться мяч не терять и сохранять правильную осанку. Перестроение в 2 колонны.

Основная часть (17-18 мин.) Музыкально-ритмический комплекс упражнений на мячах-фитболах. 6. Крылатые качели (сл. Ю.Энтина, муз. Е. Крылатова). Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки. Так же, как первые строчки. Отвести руки с мячом вправо, вернуться в И.п. То же сделать влево. Поворот вправо на носочках, держа мяч перед грудью. Поворот влево. Принять положение, сидя на мяче, руки свободно опущены. Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения вперёд-назад с перекатом ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперёд амплитуда движения увеличивается. Сидя на мяче, медленно поднимать правую руку. То же левой рукой. Повторить правой, а затем левой рукой. Повороты туловища вправо-влево, руки опущены вниз. Медленное движение руками вперёд, вверх, через стороны вниз. Повторить предыдущие движения.	12 мин., средний	1. В юном месяце апреле В старом парке тает снег, И весёлые качели начинают свой разбег. Позабыто всё на свете, Сердце замерло в груди! Только небо, только ветер, Только радость впереди! (Проигрыш.) П р и п е в: Взмывая выше ели, Не ведая преград, Крылатые качели Летят, летят, летят! 2. Детство кончится когда-то, Ведь оно не навсегда. Станут взрослыми ребята, Разлетятся, кто куда. А пока мы только дети, Нам расти ещё, расти. Только небо, только ветер, Только радость впереди! (Проигрыш.) П р и п е в:
---	-----------------------------	--

Такой же, как в первом куплете. Перейти в положение стоя на ногах, мяч перед грудью. Поднять руки с мячом вверх.

Вернуться в И.п.

Повторить движения.

Балансировка на мяче, руки в стороны.

Так же, как в первом куплете.

7. *Чунга-чанга* (сл. Ю.Энтина, муз. В.Шаинского).

Сидя на мяче, наклоны вправо, вытягивая напряженные руки с разведёнными пальцами вверх, сесть прямо.

То же влево.

Делать поскоки с ноги на ногу, мяч держать перед грудью.

Двигаться боковым галопом вправо, затем влево.

Сидя на мяче. Одновременно разводить руки и ноги в ритм слов и хлопком соединять их. (Выполнить 8 раз.)

Приставной шаг вправо, вставая с мяча и вытянув вверх

3. Шар земной быстрее кружится

От весенней кутерьмы.

И поют над нами птицы,

И поём, как птицы, мы.

Позабыто всё на свете,

Сердце замерло в груди!

Только небо, только

ветер,

Только радость впереди!

П р и п е в.

1. Чунга-чанга – синий небосвод,

Чунга-чанга – лето

круглый год.

Чунга-чанга – весело живём,

Чунга-чанга – песенку поём!

П р и п е в:

Чудо-остров,

чудо-остров,

Жить на нём легко и просто – 2 р.

Чунга-чанга!

Наше счастье постоянно,

Жуй кокосы, ешь бананы – 2 р.

Чунга-чанга!

2. Чунга-чанга – места лучше нет.

Чунга-чанга – мы не знаем бед.

Чунга-чанга – кто здесь прожил час,

Чунга-чанга – не покинет нас.

правую руку, сесть на мяч. Затем то же в левую сторону. (Выполнить по 4 в каждую сторону.) Так же, как в первом куплете. 8. Песенка мамонтёнка (сл. Д.Непомнящей, муз. В.Шаинского) Сидя на мяче, наклон вперёд с одновременным разведением рук в стороны («плавание брассом») Поднять прямые руки и покачать ими над головой, делая небольшие наклоны. «Плавание». Стоя на коленях, руки опираются на мяч, прокатить мяч вперёд и назад. Сидя на коленях, помахать правой рукой. То же левой. Прокатывание на мяче вперёд и назад с опорой на руки. Выполнить 2 раза. Сидя на коленях, прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке. Прокатывание мяча против часовой стрелки. Сидя на коленях, откатить мяч от себя как можно дальше и вернуться в И.п.		П р и п е в. По синему морю к зелёной земле Плыву я на белом своём корабле, На белом своём корабле – 2 р. Меня не пугают ни волны, ни ветер! Плыву я к единственной маме на свете! Плыву я сквозь волны и ветер К единственной маме на свете! Плыву я сквозь волны и ветер К единственной маме на свете! Скорей до земли я добраться хочу. «Я здесь! Я приехал!» - я ей закричу. Я маме своей закричу – 2 р. Пусть мама услышит, пусть мама придёт, Пусть мама меня непременно найдёт! Ведь так не бывает на свете, Чтоб были потеряны дети?! – 2р.
---	--	--

9. Песенка львёнка и черепахи (сл. С.Козлова, муз. Г.Гладкова). Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочерёдно поднимаются, носок на себя. Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их. Прокатывание мяча ногами вправо-влево. Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги. Выполнить движение предыдущей строчки. Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (выполнить 2 раза). Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами. 10. Подвижная игра «Лиса и тушканчики». Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого – переловить всех детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» - все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.	2-3 раза	1. Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу. Всё лежу, да лежу И на солнышко гляжу. 2. Крокодил-дил-дил плывёт, Носорог-рог-рог идёт. Только я всё лежу И на солнышко гляжу. 3. Рядом львёночек лежит И ушами шевелит. Только я всё лежу И на солнышко гляжу. Прыгая на мячах, стараться сохранять равновесие.
--	-----------------	--

11. Подвижная игра <i>«Путешествие в Москву».</i> Дети сидят на мячах в кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит слова: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «посадка» дети и ведущие должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.	3-4 раза	По команде «посадка» дети должны сесть на мяч, сохраняя положение правильной осанки.
12. Упражнение на дыхание. Носом – вдох, а выдох – ртом, дышем глубже, а потом (произвольное дыхание, И.п. стоя, мяч перед собой на полу) – шаг на месте на спеша (ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча).	2-3 раза, медленный	Следить за тем, чтобы надплечья ребёнка при вдохе не поднимались, остальные движения выполнять в соответствии со словами.
Заключительная часть (2-3 мин.) 13. Упражнение на осанку и развитие основных видов ходьбы через имитацию движений животных. И.п. – стоя, мяч в опущенных руках Выпрямиться, руки с мячом внизу, проверить осанку. Свести лопатки, мяч в согнутых руках и прижат к груди Повернуться вокруг себя на носках, мяч перед собой.	2-3 раза, средний	У нас славная осанка – Мы свели лопатки. Мы походим на носках И пойдём на пятках.

Повернуться в обратную сторону на пятках, мяч в вытянутых руках. Пройти «вкрадчиво», с перекатом с пятки на носок, вокруг мяча как лисёнок. Пройти «по-медвежьи», на внешнем своде стопы. 14. Упражнение на координацию – выполнение одновременных согласованных движений рук и ног. И.п. – сидя на мяче 1 – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, подуть; 2 – руки опустить вниз перед собой, ладонями вверх, подуть; ноги поставить на пятки; 3 – руки вытянуть перед собой ладонями вверх, наклон вперёд, подуть на ладони, ноги на носки; 4 – руки положить на колени ладонями вверх и подуть на них, ноги на пятки.	2-3 раза, средний	Пойдём мягко, как лисята, Ну а если надоест, То пойдём все косолапо, Как медведи ходят, в лес. Я подую высоко, с-с-с-с. Я подую низко, с-с-с-с. Я подую далеко, с-с-с-с. Я подую близко, с-с-с-с.
---	--------------------------	---

с использованием упражнений игрового стретчинга.

Место проведения: физкультурный зал.

Задачи: 1)закреплять ходьбу на пятках, наружных сторонах стопы, при выполнении упражнений на равновесие, с перешагиванием через предметы; 2)обучать ползанию на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; передвижению вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке; 3)использовать упражнения игрового стретчинга.

Оборудование: предметы для перешагивания («островки»), гимнастические скамейки, набивные мячи.

Литературное сопровождение: рассказ В.Бианки «Заяц, Косач, Медведь и Весна».

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Дети входят в зал и рассаживаются на ковёр. Инструктор физкультуры начинает рассказ под музыку.</i> «Прилетела красавица Весна на лебединых крыльях – и вот стало шумно в лесу! Снег рушится, бегут-журчат ручьи, льдинки в них позванивают, в ветвях ветер посвистывает. И птицы, птицы щебечут, поют-заливаются, ни днём, ни ночью покоя не знают! А Дед Мороз недалеко ушёл – он всё слышит. «То ли дело, - думает, - при мне было. Тишина в лесу, только деревья побряхтывают. И слышит Дед Мороз: бежит по лесу Заяц, притопывает, в голос кричит. «Плохо пришлось Заиньке, - думает Дед Мороз. – Снег-то посчитай, весь сошёл, Земля серая, а он беленький – всяк его видит – ловит. Глядь – выскочил Заяц на тропочку. Только теперь он уже не белый: серый Заяц. За ним товарищи – такие серые Зайцы. Кричат, притопывают, один через другого скачут. Дед Мороз и рукава развёл: «Что такое Весна делает!» Вы тоже, ребята, сняли свои шубки и тёплые шапки. Легче будет вам ходить по улице. Пройдём по весенней улице, где сугробы тают, бегут ручьи.		
І. Подготовительная часть (5 – 6 мин.) 1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба в колонне по одному. 3. Ходьба на пятках, руки за спиной «полочкой». 4. Ходьба с перешагиванием через предметы. 5. Ходьба на наружных сторонах стопы, руки в стороны, сохраняя равновесие.	30 сек. 30 сек. 40 сек. 40 сек. 40 сек. 1 мин.	Проверка осанки. Следить за осанкой. Плечи расправить, смотреть вперёд. Руки на поясе, колени поднимать выше. Руки держать на уровне груди, вниз не опускать. Бежать легко, дыхание носом.

6. Бег «змейкой», обегая «лужицы».	40 сек. –	Следить за осанкой.
7. Ходьба, перестроение в 2 колонны.	1 мин.	
II. Основная часть (17-18 мин.) Упражнения игрового стретчинга. (Про зайца.) 1. «Растяжка» И.п. – лёжа на спине, руки вверх 1-4 – потянуться руками вверх, а ногами вниз 5-8 – расслабиться 2. «Заяц» И.п. – основная стойка, наклониться, не сгибая ноги, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена 1-4 – не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперёд 5-8 – вернуться в И.п. 3. «Ходьба» И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе 1 – притянуть стопы к себе 2 – внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые 3 – круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые	2-3 раза 4-5 раз 5-7 раз	«И вот мы опять на полянке, где резвятся серые зайцы. Они уже и чехарду затеяли, совсем страх потеряли. Так рады весне! И мы порадуемся с вами вместе с ними.» «История эта случилась в самом обыкновенном лесу. И героем её стал самый обыкновенный заяц. А случилось всё так. Лежал как-то заяц на полянке. Полежал, отдохнул и поскакал по лесу. А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди сами на огородах еду выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошёл на полянку.

4 – вернуться в И.п. 4. «Горка» И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе 1-2 – не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей 3-4 – вернуться в И.п.	5-7 раз	А дорога оказалась в горку.
5. «Змея» И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч 1-2 – вдох – медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь, прогнуться, не очень сильно запрокидывая голову назад 3-4 – выдох – медленно вернуться в И.п.	6-7 раз	Пришёл зайчик на полянку, копает, да песенки напевает. Слышит он – шипит рядом кто-то: - Эй, заяц, ты чего тут делаешь? – Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить, - отвечает заяц. Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела всё внимательно и похвалила зайчишку.
6. «Птица» И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны, голова прямо 1-2 – наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, колени не сгибать, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые 3-4 – И.п.	5-7 раз	Копает заяц дальше, а мимо кукушка пролетала. «Вот молодец», - удивилась она и тут же совет дала: «Только забудь грядки сделать так, чтобы красиво было», - сказала она и дальше полетела.
7. «Лошадка» И.п. – стоя на коленях, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва) 1 – приподнять руками стопы ног, колени и пятки от пола не отрывать 2 – И.п.	5-7 раз	Только улетела кукушка – лошадка идёт. Подошла к зайцу и совет разумный дала: «Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет.» И ускакала лошадка.
8. «Рыбка» И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях,	5-7 раз	До самой ночи копал заяц огород, а утром на речку за водой пошёл, чтобы грядки

ладони поставить на пол на уровне плеч 1-2 – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы 3-4 – вернуться в И.п. 9. И.п. - сидя на пятках		свои полить и подружился там с рыбкой.
Основные движения: 1) ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; 2) продвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке.	2-3 раза	Всё лето работал заяц: поливал, полл, от вредных гусениц оберегал огород. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Все звери пришли на урожай посмотреть. И каждому дал заяц капусту со своего огорода. Основные движения проводить подгруппами.
Подвижная игра «Волк и зайцы». Из числа играющих выбирается «волк», остальные – «зайцы». Они сидят за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро. На расстоянии 3-4 м от «кустов» чертится «круг» - «дом волка». Он получает 3 мяча среднего диаметра. Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают, прыгают на площадке перед домом волка. По сигналу «волк» зайцы убегают, а волк «стреляет» в них, то есть бросает мячами в одного, другого, третьего. Те, в	2-3 раза	Бросать мячи можно только в ноги бегущим. Нарушивший это правило исключается из игры.

кого волк попал мячом, отходят к домику волка. После повторения игры подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой волк и игра продолжается. III. Заключительная часть (2-3 мин.) <i>Коррекционное упражнение «Качалочка»</i> И.п. лёжа на спине, ноги вместе 1-4 – сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками; покачаться на спине вправо-влево 5-6 - пауза <i>Дыхательное упражнение «Плечики»</i> И.п. – основная стойка 1-2 – вдох – слегка наклонить голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу 3-4 – выдох – И.п. 5-8 – то же в левую сторону	4-5 раз 3-4 раза	«На лесной полянке зайцы играли, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!» Делать вдох носом.
---	--------------------------------	---

План-конспект непосредственно образовательной деятельности на воздухе для детей подготовительной группы

Задачи: 1) совершенствовать навыки качественного выполнения основных движений (метание, прыжки, бег); 2) добиваться мягкого приземления во время выполнения прыжков; 3) упражнять детей в выполнении элементов хоккея; 4) воспитывать чувство товарищества, выдержку.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: снежки, льдинки, 2 обруча.

Название	Время количества повторов	Движения	Организационно-методические указания
1	2	3	4
«Где мы были?»	3 раза, 5—7 мин	Прыжки, метание, бег и др.	Дети стоят в кругу. Один ребенок — вдали от всех. Участники игры договариваются о выполнении движений (скакать на лошадке, играть в мяч, лететь на самолете и т.д.). Ребенок подходит и спрашивает детей: «Ребята, где вы были?» Ответ детей: «Где мы были мы не скажем, а что делали — покажем». Они показывают придуманные движения. Ребенок отгадывает. Движения должны быть со средней физической нагрузкой.
«Чья команда самая прыгучая?»	3 раза	Прыжки	Дети делятся на две команды: «Кенгуру» и «Зайчики». По сигналу первые в командах прыгают вперед, вторые — с того места, где приземлился первый, и т.д. <i>Правило:</i> прыжок считать выполненным, если ребенок приземлился на полусогнутых ногах. Если прыжок выполнен неправильно, то второй начинает с предыдущей отметки.
«Чья команда самая меткая?»	2 раза	Метание	Дети выстраиваются в две колонны. Напротив каждой — круг диаметром 30 см, дети по очереди бросают снежок в круг, чтобы его весь закрыть снежками. Расстояние до круга 1,5—2 м. Способ: от плеча.
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	3 упр.	.	1. Упражнение «Ладушки» И.п.: ноги слегка расставлены, локти опущены, руки слегка отведены от тела. Выполнение: сделать короткий шумный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Руки неподвижные. Выдыхать свободно через нос или рот. В это время кулачки разжимаются. Повторяемость: 4 коротких вдоха. Отдых: 3—5 с.

		2. Упражнение «Насос» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: слегка наклониться вниз, кисти рук в момент наклона опускаются только до колен, не ниже. ОМУ: «Шину накачивайте». Легко и просто в ритме строгого армейского шага. Повторяемость: 4 раза. 3. Упражнение «Обними плечи» (4 раза) И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. Выполнение: сделать вдох, руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. После короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). ОМУ: в момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуется как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получается как бы квадрат. Выдох пассивный. Детям педагог объясняет: «Руки как бы бросаются навстречу друг другу, положение рук не менять». Руки в этом упражнении не следует напрягать, разводить широко в стороны и менять местами

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по
образовательной области «Физическая культура»
для детей подготовительной группы
на тему: «Мы – друзья природы»**

Цель: развивать двигательную активность детей через интеграцию образовательных направлений и областей.

Задачи образовательных областей:

Физическая культура:

- Закреплять умение подлезать под препятствия разной высоты;
- Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд, смещая ноги вправо-влево;
- Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье;
 - Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений.

Безопасность:

- Формировать навыки экологически грамотного и безопасного поведения в окружающем мире.

Здоровье:

- Формировать чувство бережного отношения к своему здоровью.

Познание:

- Формировать систему элементарных экологических знаний, доступных пониманию старших дошкольников; воспитывать любовь и бережное отношение к природе.

Коммуникация:

- Развивать свободное общение с взрослыми и сверстниками.

Социализация:

- Развивать эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества в совместной игровой деятельности со сверстниками.

Предшествующая работа: чтение художественной литературы о природе; рассматривание иллюстраций, картин с изображениями зверей, деревьев, лесных цветов, птиц.

Активизация и обогащение словаря: юннаты, лесные жильцы, закрепление названий птиц, лесных цветов, зверей, насекомых, деревьев, лесных ягод.

Материалы и оборудование: конусы (6 шт.), крышечки, палочки, обручи маленькие (8 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), туннель (2 шт.), дуги (2 шт.), маска медведя, мяч.

Содержание НОД:

I часть (5 – 6 мин.)

Построение детей в шеренгу.

Инструктор ФК: Ребята, я предлагаю вам стать сегодня отрядом юннатов. А кто такие юннаты? (Ответы детей.) Юннаты – это юные натуралисты, это дети, которые знакомятся с природой, изучают её, помогают животным, учат других детей бережно относиться к природе. Давайте отправимся в лес. Не за грибами и не за ягодами, а за чудесами! Ведь в лесу достаточно сделать несколько шагов – и одно чудо за другим увидим мы. Лес – это большой дом, в нём много жильцов (деревья, травы, цветы, птицы и звери). В лесу надо ходить осторожно, чтобы не раздавить маленьких обитателей. Внимательно вслушиваться и всматриваться, чтобы обнаружить красивое и интересное.

Инструктор ФК: Отряд юннатов равняйся, смирно! Направо! Шагом марш!

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба «змейкой».

Ходьба скрестным шагом.

Ходьба широким шагом.

Ходьба в глубоком приседе.

Лёгкий бег.

Бег «змейкой».

Боковой галоп.

Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения, перестроение в круг.

II часть (20 мин.)

Инструктор ФК: Вот мы и пришли на лесную поляну. Сколько здесь мусора (на полу разложены крышечки, палочки). Давайте, ребята, уберём мусор и приведём в порядок нашу лесную полянку.

(Дети убирают крышечки, палочки пальцами ног.)

Инструктор ФК: А теперь, ребята, посмотрите вокруг. Что же мы видим? (Деревья, птицы, цветы, трава, насекомые, животные и т.д.) Ко всему живому надо бережно и внимательно относиться. И давайте мы с вами вспомним весёлые минутки про природу.

Упражнение «Деревья в лесу»

И.п. – основная стойка, руки внизу.

Руки подняли и покачали, *(руки вверх, плавное покачивание руками
вверх, над головой)*

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули - *(руки вниз, встряхивающие движения
кистями)*

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем - *(руки в стороны, плавные движения
руками)*

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем! *(приседание, спину держим прямо, пятки
подняли от пола, колени в стороны)*

Крылья сложили назад.

Упражнение «Цветы»

И.п. – в приседе, имитируя нераскрывшиеся бутоны цветов

Раз, два, три – выросли цветы! *(дети медленно раскрывают ладони с
растопыренными пальцами, имитируя цветы)*

К солнцу потянулись высоко *(поднимание на носочки, руки вверх)*

Стало им приятно и тепло! *(руки через стороны опустить вниз,
шевеление пальцами внизу)*

Влево качнулись, низко пригнулись *(наклоны со скольжением рук по
бёдрам)*

Ветерок убегай, ты цветочки не сломай! *(лёгкий бег на месте)*

Пусть они цветут, растут *(ходьба на месте, руки на поясе)*

Детям радость несут.

Упражнение «Живой уголок»

Любят ребята живой уголок - *(дети идут по кругу, взявшись за руки.)*

Каждую птицу и каждый цветок.

Как-то зимой здесь гостил соловей *(бегут на носочках, взмахивая руками,
поменяв направление.)*

И не скучал меж весёлых друзей.

Много зверюшек живёт в уголке: *(вновь идут по кругу.)*
Рыжая белка сидит на сучке, *(приседают, руки сгибают перед грудью.)*
Рыбки в воде затевают игру, *(выполняют волнообразные движения*
сложенными ладонями.)
Кролик грызёт на поляне кору. *(делают «ушки» из ладоней.)*
Здесь черепаха и ёжик живут - *(показывают панцирь черепахи из*
сложенных ладоней и иголки ежа из перекрещенных пальцев.)
Каждому дети гостинцы несут. *(ходьба на месте.)*
Рады зверюшки гостям дорогим, *(наклон вперёд.)*
Даже цветы словно тянутся к ним. *(останавливаются, тянутся вверх,*
подняв руки.)

Основные движения (выполняются поточным способом):

- 1)Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, смещая ноги вправо – влево (прыжки «с кочки на кочку» на болоте);
- 2)Ходьба по гимнастической скамейке (ходьба по мостику через реку);
- 3)Подлезание под дугу, пролезание через туннель (вход в пещеру, прохождение через пещеру).

Инструктор ФК: Ребята, а кто хозяин леса? (Медведь)

Я вам предлагаю поиграть в **игру «Медведь»**.

Один из ребят изображает медведя и приседает в кругу. Остальные играющие ходят вокруг него и говорят слова:

Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

Он под ёлкою лежит,

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили,

Косолапого будили:

«Ну-ка, мишенька вставай

И быстрее нас догоняй!»

По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами.

III часть (4 – 5 мин.)

Малоподвижная игра «Деревья, птицы, звери»

Дети сидят в кругу в И.п. – сидя на пятках. Инструктор ФК произносит слово «птица» и катает одному из детей мяч. Поймав мяч, он должен подобрать видовое понятие, например "воробей", и передать мяч другому ребёнку. Затем называют деревья, цветы, зверей.

Инструктор ФК: Вот и закончилось наше лесное путешествие. Но прежде чем вернуться нам в детский сад, давайте вспомним правила, как вести себя в лесу.

1. Не рви в лесу, на лугу цветов.
2. Не ломай, не руби ветки деревьев и кустарников.
3. Не лови бабочек, шмелей и других насекомых.
4. Не сбивай грибы.
5. Не разжигай костёр.
6. Не оставляй после себя мусор.

Чтение стихотворения «Лесные правила».

Если в лес пришёл гулять
Свежим воздухом дышать,
Бегай, прыгай и играй,
Только, чур, не забывай,
Что в лесу нельзя шуметь:
Даже очень громко петь,
Испугаются зверюшки
Убегут с лесной опушки,
Ветки дуба не ломай,
Никогда не забывай,
Мусор с травки убирать
Зря цветы не надо рвать.

Ходьба в колонне друг за другом.

Гимнастика с элементами логоритмики

1. Ходьба в колонне по одному: сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши (*повторить шесть-восемь раз*).

Топ, топ! Хлоп, хлоп!

2. Ходьба в полуприседе, руки на поясе (дети представляют себя котятами, спешащими к маме-кошке).

Тук, тук, тук, тук!

Моих пяток слышен стук.

Мои пяточки идут,

Меня к мамочке ведут.

3. Ходьба на внутреннем своде стопы (дети изображают пингвинов).

Лед да лед, лед да лед,

А по льду пингвин идет.

Лед да лед, скользкий лед,

Но пингвин не упадет.



4. Ходьба на наружном своде стопы (дети - медвежата).

Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,

Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.

5. Ходьба с высоким подниманием коленей (дети представляют себя лошадками).

Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, с настоящей гривой. Вот какой красивый!

6. *Прямой галоп* (выполняя движения, дети щелкают языком).
7. *Боковой галоп со сменой направления.*
8. *Бег с выносом прямых ног вперед.* Бу-ра-ти-но...
9. *Марш со сменой направления по сигналу* (все бодро идут под музыку).
10. *Свободная ходьба с упражнениями на дыхание.*

Гимнастика с элементами логоритмики

1. *Ходьба в колонне по одному* . Топ, топ! Хлоп, хлоп!
2. *Ходьба в полуприседе.*
Чок, чок, чок, чок
Наступлю на каблучок {повторить шесть-восемь раз}.
3. *Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.*
Возле дома во дворе петушок гуляет
И любимую свою песню распевает.
4. *Ходьба на носках с хлопками над головой.*
Ку-ка-ре-ку,
Ку-ка-ре-ку {повторить четыре раза}.



5. *Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.*
Скачут зайцы -прыг да скок -на лесной опушке,
А у зайчиков торчат ушки на макушке.

6. *Ходьба на внутреннем своде стопы.*
Я пингвин не один, нас, пингвинов, стая.
Мы живем среди льдин и не замерзаем.

7. *Ходьба на наружном своде стопы.*
Три медведя шли домой,
Папа был совсем большой,
Мама чуть поменьше ростом,



А сынок малютка просто.

8. Легкий бег на носках (0,5 мин.).

Побежали наши дети все быстрее и быстрее,
Не догонит косолапый... Ну, давайте веселей!

9. Свободная ходьба.

Гимнастика с элементами логоритмики

1. Свободная ходьба.

На огород мы наш пойдем и овощей там наберем.
Дорога коротка, узка, идем, ступая, мы, с носка.

2. Ходьба в полуприседе.

Дождик, дождик, веселей, капай, капай, не жалей.
Только нас не замочи, зря в окошко не стучи.

3. Ходьба приставным шагом вправо в полуприседе.

И по бордюру мы пойдем, и приседаем мы на нем,
Потом обходим деревца и пробежимся мы слегка.

4. Свободная ходьба.

А что в нынешнем году в нашем выросло саду?
Все мы вам покажем, обо всем расскажем.



Гимнастика с элементами логоритмики («Медвежата»)

1. Ходьба на носках в среднем темпе, руки за головой.

Мы веселые ребята, наше имя - медвежата.
Любим лазать и метать, любим прыгать и играть.

2. Ходьба в глубоком приседе.

Мишка шел, шел, шел, землянику он нашел.
Он присел, попыхтел, землянику всю он съел.

3. Ходьба с высоким подниманием бедра, поворотом на 360 градусов.

Мишка шел, шел, шел, к тихой речке он пришел,
Сделал полный поворот, через речку пошел в брод.

4. Прыжки с продвижением вперед.

Мишка шел, шел, шел, на лужайку он пришел,
Он попрыгал на лужайке быстро, ловко, словно заяка.

5. Легкий бег на носках (0,5 мин.).

6. Спокойная ходьба.



Гимнастика с элементами логоритмики

1. Ходьба в полуприседе, хлопки по бёдрам.

Вышли уточки на луг - кря, кря, кря, кря.

2. Легкий бег на носках.

Прилетел лохматый жук –
Жу, жу жу, жу.



3. Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на носках, руки назад.

Гуси шею выгибают - га, га, га, га.



4. Прыжки с продвижением вперед.

А лягушки на болоте –ква, ква, ква.

5. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Едем, едем на лошадке.

Цок, цок, цок, цок!

По дорожке гладкой, гладкой,

Цок, цок, цок, цок!

В гости нас звала принцесса.

Цок, цок, цок, цок!

Кушать пудинг сладкий, сладкий.

Цок, цок, цок, цок!



6. Бег с захлестыванием голени назад.

Бей, бей. барабан, помоги солдату.

Если лопнет барабан, положу заплату.



7. *Свободная ходьба под марш.*

Приложение № 14

Подвижные игры с фитболами.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

ВОРОБЬИШКА И КОМАРЫ

Игра для самых маленьких. Все дети — «комарики» — присели на корточки и спрятались за свои мячи. Воспитатель — «воробей» — летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же съесть мне?» Комары: «З-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетелись и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой домик, то «воробей» его поймать не может.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Как и предыдущая, эта игра также для самых маленьких. Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

КОМАРЫ И ЛЯГУШКИ

Мячи свободно лежат на полу. Дети-«комары» летают по залу, а воспитатель при этом приговаривает слова:

Сел комарик под кусточек, На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек. Спрятался

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай, Наших уток не
пугай. Утки наши белые Без того
несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

ЗАЙЦЫ И МЕДВЕДЬ

Ребенок-«медведь» сидит и дремлет в своей берлоге. Дети-«зайцы» прыгают вокруг медведя на мячах с ручками и дразнятся: «Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?» «Медведь», вылезая из берлоги, отвечает: «Я медком не угостился, вот на всех и рассердился, раз, два, три, четыре, пять, начинаю всех гонять!» На последнем слове медведь ловит всех зайцев.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок *(по возможности изменив голос)*. Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

КОСМОНАВТЫ

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по
планетам, На какую захотим, На такую
полетим. Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие сидят на мячах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу И в окошечко
гляжу. К одному я подойду И тихонько
постучу:

Тук-тук-тук...

Ребенок. Кто пришел? Ведущий *(называет имя ребенка)*.

Ты сидишь ко мне спиной,
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой
Прибежит домой?

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

УЛИТКА, ВЕРЕТЕНО

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды

сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята, Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК

Игра проводится на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник. Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы. Мы в капустке отдыхали.

Огородник. А листочки не поели?

Зайцы. Только носиком задела.

Огородник. Вас бы надо наказать!

Зайцы. Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

ДВА БАРАНА

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала — «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «елочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки, Мы зеленые
квакушки,

Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква,
ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «г ^ли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас
всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по круп', на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На

остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой Подковали ножку.
Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.
Новою подковкой Звонко ударял И свою
подковку Где-то потерял.

БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

Цель игр, приведенных ниже, — научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Дети сидят на мячах с ручками («хопах»*) по одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

ЛОВКАЯ ПАРА

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся

первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ

УДАРЬ ПО МЯЧУ

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

ЛОВКАЧИ

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

ФУТБОЛ МОРЖЕЙ

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол лежа на спине, отбивая ногами мяч.

ЭКВИЛИБРИСТЫ

Участникам предлагается определить:

- ☐ кто дольше продержит мяч на голове;
- ☐ кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;
- ☐ кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

