

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6
«Радуга»

**«Воспитание интереса дошкольников к
занятиям физической культурой посредством
нетрадиционных форм и методов физического
воспитания»**

Инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ №6 «Радуга»
Осадчук С.Ф.

Введение

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Теоретическая часть

1. Актуальность проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста на современном этапе

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Что же такое физкультурное занятие?

Физкультурное занятие – основная форма организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

- создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.

Иными словами, на занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Опыт работы ДОУ показывает, что физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ. Многие инструкторы творчески подходят к организации методики физкультурных занятий, придумывают интересные формы физкультурных занятий, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься физкультурой. Но в то же время в ряде ДОУ не всегда решаются полноценно задачи физического воспитания, формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия учебно-тренирующего характера. Физкультурные занятия сухие, однообразные, и как следствие этого – отсутствие интереса, желания заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье. Ведущее место занимают нетрадиционные физкультурные занятия. Все это и побудило нас обратиться к проблеме использования занятий в нетрадиционной интересной форме. Мы полагаем, что проблема проведения физкультурных занятий в нетрадиционной форме должна заслуживать большого внимания.

В своей работе мы попытаемся раскрыть сущность данной проблемы. А также доказать необходимость использования нетрадиционных форм проведения занятий по физическому воспитанию детей.

Объект – воспитание интереса к нетрадиционным формам физкультурных занятий.

Предмет – изучение интереса детей к нетрадиционным физкультурным занятиям.

Цель: поиск эффективных методов и форм проведения нетрадиционных физкультурных занятий.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы нетрадиционных форм физкультурных занятий.

2. Проанализировать вариативные программы, учебные пособия по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с точки зрения физкультурных занятий.

3. Изучить реальное состояние проблемы работы детского сада.

4. Экспериментально исследовать влияние нетрадиционных форм на воспитание интереса к физкультурным занятиям.

Разработать практические рекомендации нетрадиционных физкультурных занятий для воспитателей.

Нами была выдвинута гипотеза:

Применение нетрадиционных форм физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре, если:

1. Создать систему интересных физкультурных занятий;
2. Продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приемов;
3. Положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояния здоровья детей, сложность содержания физкультурных занятий.

2. Видные ученые о значении физического воспитания

Вопросам физического воспитания уделяли огромное внимание такие видные ученые как П.Ф.Лесгафт, Е.А.Аркин, В.В.Гориневский, А.И.Быкова, И.А.Метлов, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева, Т.И.Осокина, Г.П.Юрко.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт (1837-1909). П.Ф.Лесгафт большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. В своих научных трудах П.Ф.Лесгафт уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения. П.Ф.Лесгафт в конце XIX – начале XX в. создал оригинальную российскую систему воспитания. Она была создана с учетом мировых систем и национальных традиций. Созданная П.Ф.Лесгафтом теория физического воспитания не утратила своего значения до нашего времени, многие ее положения актуальны и сегодня.

Идеи П.Ф.Лесгафта продолжил его ученик В.В.Гориневский (1857-1937) – выдающийся деятель спортивной медицины. Придавая огромное значение влиянию физических упражнений, их воздействию на все органы тела и особенно на деятельность центральной нервной системы, В.В.Гориневский уделял физическому воспитанию особое внимание. Он выступал за воспитание у детей красивых, выразительных движений, которые, по его мнению, наиболее ярко отражают индивидуальную и психическую деятельность человека. В.В.Гориневский был первым ученым, написавший книгу о врачебном контроле за занятиями физическими упражнениями и спортом населения. Им были заложены научные основы тренировки, доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания ребенка. В.В.Гориневский по праву считается основателем постреволюционной системы физического воспитания.

А.И.Быкова разработала методику развития движения ребенка, определила ее значение, содержание, организацию. Она совместно с Н.А.Метловым, М.М.Канторович, Л.И.Михайловой разрабатывала программы по физическому воспитанию детей, выпускала сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А.Метлов – образованнейший человек, он окончил юридический факультет МГУ, Московскую консерваторию. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. В 60-е годы им написаны учебник для

педагогических училищ, "Методика физического воспитания", а также книга для воспитателей и музыкальных руководителей "Утренняя гимнастика под музыку". Первые программы по физическому воспитанию для вузов, педучилищ и д/с вышли с его участием.

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В.Кенеман (1896-1987). Под ее руководством в 1960 г. была создана методика исполнения сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Особо следует отметить заслугу А.В.Кенеман в создании учебника "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста", изданного в соавторстве с Д.В.Хухлаевой.

Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В.Хухлаева. Ее работы по формированию двигательных навыков у детей, разработка методов и приемов обучения метанию, создание программ и методических пособий для дошкольного учреждения в МГЗПИ.

Научные исследования в области физкультурных занятий ведутся давно. Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50-е годы XX в. Первоначально занятия с использованием физических упражнений получили название занятия гимнастикой и подвижных игр (Е.Г.Леви-Гориневская, Н.И.Кильпио). В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился.

В 70-е годы XX столетия исследования А.В.Кенеман и Г.П.Лескова убедительно доказали, что в ходе обучения физкультурным упражнениям важно давать детям знания о технике выполнения движений, чтобы формирование двигательных умений и навыков осуществлялось не только через большое количество повторений, а влияло на быстрое усвоение движений через реализацию принципа осознанности в обучении. Тем самым был поставлен вопрос не только о формировании двигательных навыков, но и приобщении дошкольников к физической культуре общества.

Проведение и подготовка физкультурных занятий требует глубокого психофизиологического обоснования. В чем же заключается психофизиологическое развитие детей старшего дошкольного возраста?

3. Характеристика психофизиологического развития детей старшего дошкольного возраста

За период от 3 до 7 лет длина тела ребенка увеличивается в среднем на 28-30 см., причем этот процесс идет неравномерно. В период от трех до пяти

лет ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см., а от шести до семи лет – на 8-10 см., что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом вытяжения (второй отмечается в 13-14 лет – в связи с началом полового созревания). К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см., масса тела – 21,8 кг; окружность грудной клетки 56-57 см.

Воспитателю необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения. Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физкультуры – вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести-семи годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка из пластилина, глины, рисование и т.д. В связи с этим в основу нетрадиционного проведения занятий положены комплексные занятия (одновременное соединение нескольких занятий разных видов деятельности: физическая культура и рисование; физическая культура, конструирование и развитие речи).

В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. Масса головного мозга к шести-семи годам достигает 1200-1300 грамм, приближаясь к массе мозга взрослого человека. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют

большие отличия. Для высшей нервной деятельности ребенка характерны преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которые особенно остро проявляются в трудный период адаптации к новым условиям.

Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребенка, в основе которого лежит образование условных рефлексов.

Мощными стимулами развития речи являются богатство впечатлений, получаемых из внешнего мира, постоянное активное речевое общение со взрослыми и сверстниками. В содержании занятий, предложенных в данных методических рекомендациях, раскрыта роль речевого общения в процессе двигательной деятельности детей как в познании окружающей действительности, усвоении новых знаний и умений, так и в регулировании поведения ребенка.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Жизненная емкость легких нарастает с 400-500 мл. в период от трех до четырех лет до 1500-2200 мл. в период от шести до семи лет. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла, большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. Пищеварение связано с выделением (секрецией) слюны и пищевых соков. В числе факторов, влияющих на секрецию, следует назвать характер деятельности. Физические нагрузки, например, подвижные, эмоциональные игры, труд на участке у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. Восстанавливается она не ранее, чем через 25-30 минут после прекращения деятельности. Это следует учитывать при планировании занятий, прогулок.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых). При оптимальной мышечной деятельности энергозатраты вырастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов:

□ в течение всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием органа зрения, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна. Повторяющееся неблагоприятное влияние факторов внешней среды, к которым глаз дошкольника весьма чувствителен, может привести к развитию дефектов зрения. Конкретные рекомендации изложены в комплексах физических упражнений на занятиях;

□ интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко воспитатели и сами стараются перекричать детей. Между тем даже шепот характеризуется интенсивностью шума от 20 до 30 дб. Обычная разговорная речь – от 35 до 45 дб., разговор одновременно нескольких лиц – до 60 дб., а громкая речь – от 70 до 80 дб.

Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Для сохранения функции слуха и предупреждения утомления от избыточного шума на занятиях следует устранять причины, вызывающие шумовую нагрузку, охлаждение ребенка. Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и, кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др. Совершенствованию двигательного анализатора посвящена основная часть данной работы.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания на занятиях, поручения воспитателя, требования. В нашей работе отдельные физические

упражнения, части занятий, подвижные игры имеют конкретную цель – формирование развития этих свойств в процессе двигательной деятельности.

Интенсивно совершенствуется восприятие. Дети оценивают не только свойства предметов, но и разновидности этих свойств, чувствуют характер, настроение произведений литературы, музыки и изобразительного искусства. Наблюдение за развитием этого восприятия и явилось основным мотивом для написания данных рекомендаций.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь ребенка в играх, общении, движении. Содержание занятий направлено на расширение словарного запаса (составление небольших рассказов о пользе занятий физическими упражнениями, на развитие умения общаться).

Подобный анализ отличительных особенностей детей дошкольного возраста сделан с целью максимального использования средств физической культуры при нетрадиционных формах занятий.

В нашем исследовании мы ставим задачу: формирование интереса к физкультуре. Что такое интерес?

4. Психолого-педагогическое обоснование интереса к нетрадиционным формам физкультурных занятий

Интерес – это осознанное, избирательное, положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего его объекта.

Интерес характеризуется широтой (например, по всем видам спорта), глубиной (проявление специального интереса к одному виду спорта), устойчивостью (длительность сохранения), мотивированностью (случайный или осознанный), действительностью (проявляет ребенок активность для удовлетворения интереса или же он пассивен).

Интересы детей бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. С учетом конкретных причин проявления дошкольниками интереса к физической культуре руководитель физического воспитания должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к физкультуре, независимо от проходимого материала. Однако дополнительно проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу (мальчики отдадут

предпочтение спортивным играм, а девочки – подвижным). От правильной постановки целей зависит поддержание, а порой и формирование интереса и целеустремленности дошкольников в сфере физической культуры. Поддержание интереса и целеустремленности дошкольников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

5. Физкультурные занятия - основная форма работы по физическому воспитанию

Занятия являются основной формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий по физической культуре может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом принципов систематичности, доступности, активности, сознательности и др. Чрезвычайно важно, что построенные по определенному плану занятия позволяют регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивать ее, способствуя повышению выносливости детского организма.

Очень ценно, что физкультурные занятия способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Занятия по физической культуре обязательны для всех практически здоровых детей. Они проводятся 3 раза в неделю. Одно из них — в часы прогулки. Продолжительность занятий — 25-30 мин. В теплое время года все три занятия должны быть вынесены на улицу — на участок, близлежащий стадион, в парк, поле, лес и т. д. Если занятия проводятся в помещении, то оно тщательно проветривается. Температура в зале должна быть +16, +18°. Форточки и фрамуги должны оставаться во время занятий открытыми, перед этим рекомендуется влажная уборка помещения.

Готовясь к занятиям, дети должны уметь самостоятельно, быстро и аккуратно переодеться в специальную форму и сменить обувь. Одежда и обувь должны соответствовать условиям проведения и содержанию занятий. Одежда должна быть свободной и удобной для проведения тех или иных физических упражнений (трусы, майка или хлопчатобумажный трикотажный костюм, лыжный костюм и т. д.).

Для занятия физкультурой целесообразно иметь несколько разных видов обуви: тапочки на резиновой подошве, гимнастические туфли, кеды,

ботинки для лыж и др. Но полезнее всего гимнастикой в помещении заниматься босиком. Это делается с целью закаливания и предотвращения плоскостопия у детей.

При подготовке к занятию и составлении его плана воспитатель учитывает задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, а также их индивидуальные особенности. План каждого занятия складывается на основе общих требований построения занятий — он условно делится на вводную или вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Содержание занятий подбирается в соответствии с поставленными программными задачами. Чередование упражнений разного характера и интенсивности с периодами отдыха при использовании разных способов организации детей (фронтальной, групповой, индивидуальной), одновременного или поочередного выполнения упражнений обеспечивает моторную плотность занятий примерно на 60—80%. Применяя различные приемы руководства деятельностью детей на занятиях, воспитатель постоянно заботится о том, чтобы все дети были на них активны, проявляли инициативу и навыки самоорганизации.

По моему мнению, наиболее правильный подход к систематизации и подбору упражнений для детей дошкольного возраста предложен Е.А.Аркиным. Все движения детей он сгруппировал по следующим признакам:

- 1) анатомическому,
- 2) физиологическому,
- 3) функциональному — в зависимости от выполняемой задачи.

Для формирования правильного телосложения ребенка чрезвычайно важно развивать, прежде всего, крупные мышечные группы, чередовать деятельность разных мышц. В педагогических целях группировка упражнений по анатомическому признаку весьма удобна и давно уже нашла применение относительно гимнастических общеразвивающих упражнений. Что касается основных движений—ходьбы, бега, прыжков, лазанья и др., то они чаще всего рассматриваются с точки зрения функционального воздействия на организм ребенка, несмотря на то, что характеристика физиологического влияния основных движений и решение вопросов дозировки их педагогическими средствами затруднительна. В связи с этим упражнения в основных движениях распределены на следующие три группы:

I — упражнения для преимущественного воздействия на развитие мышц ног — прыжки, упражнения в равновесии, бег, ходьба;

II — упражнения для преимущественного воздействия на развитие мышц рук — разнообразные упражнения в метании, ползание с подтягиванием на руках;

III — упражнения для одновременного воздействия на развитие мышц рук и туловища — лазанье, ползание, перелезание, пролезание.

Подбор упражнений в связи с таким их распределением позволяет на каждом занятии по физической культуре разнообразно и всесторонне воздействовать на организм детей. Влияние движений на формирование морфологических и функциональных показателей зависит от характера мышечной деятельности в том или ином виде физических упражнений. С учетом особенностей этих процессов должно решаться и рациональное соотношение специальных упражнений и элементов общей физической подготовки.

Чтобы представить себе наглядно содержание каждого занятия, порядок и частоту включения в них разных видов движений, упражнения следует излагать в плане-графике. Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического (спирального) способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1—2 месяца). Для правильного планирования следует учитывать следующее:

- 1) необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей;
- 2) трудности усвоения упражнений;
- 3) сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего;
- 4) длительность и характер учебных кварталов;
- 5) время года, на которое приходится квартал.

Программный материал по основным движениям в плане-графике распределен следующим образом:

I квартал — разные прыжки разучиваются, совершенствуются, повторяются на занятиях 18 раз, метание 15 раз, лазанье 11 раз, упражнения в равновесии— 10 раз, ходьба и бег - 8 раз.

II квартал — прыжки 18 раз, метание 16 раз, лазанье 16 раз, упражнения в равновесии — 7 раз, ходьба и бег — 7 раз.

III квартал - прыжки - 18 раз, метание - 11 раз, лазанье— 16 раз, упражнения в равновесии - 10 раз, ходьба и бег - 9 раз.

IV квартал (имеется в виду, что учебный год кончается 15 июня) прыжки — 4 раза, метание – 4 раза, упражнение в равновесии - 3 раза ходьба и бег - 1 раз.

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений и %)

Основные движения	Кварталы								В течение года	
	I		II		III		IV		К П	%
	К П	%	К П	%	К П	%	К П	%		
Прыжки	18	8,9	18	8,9	18	8,9	4	2	58	28,7
Метание	15	7,5	16	7,9	11	5,5	4	2	46	28,8
Лазанье	11	5,5	16	7,9	16	7,9	-	2	43	21,3
Упражнение в равновесии	10	4,9	7	3,5	10	4,9	3	1,5	30	14,8
Ходьба и бег	8	3,9	7	3,5	9	4,5	1	0,5	25	12,4

Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха.

6. Методика проведения физических занятий. Старшая группа

Использование педагогом разнообразных методик проведения занятий вызывает у детей эмоциональный подъем. При проведении физкультурных занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Для детей старшей группы занятия усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование. При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей.

Для лучшего понимания детьми сущности движения воспитателю следует во время показа и объяснения подчеркивать наиболее важные пространственно-временные параметры движения, обозначать моменты приложения основных усилий, последовательность и сочетание разных фаз движения и т.д. Следует приучать детей анализировать качество выполнения движения, замечать допущенные ошибки и исправлять их. Например, старшие дошкольники могут добиться значительной четкости не только в простых, но и в сложных двигательных действиях (например, ведение мяча, подбрасывание и ловля его одной рукой, прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад и т. д.).

Дети этого возраста лучше согласовывают свои действия с действиями сверстников, у них улучшается ориентировка в пространстве. Дети легко

усваивают разные виды перестроений и размыканий, умеют ходить с закрытыми глазами, преодолевать препятствия на бегу и т. д.

Успех усвоения движений во многом зависит от конкретности требований, выдвигаемых воспитателем. Значительное место в закреплении навыков основных движений отводится подвижным играм. В старшей группе выдвигается задача приучить детей играть в подвижные игры по собственному почину. При этом необходимо учитывать возможность применения соревновательных форм проведения игр и упражнений. Многих детей еще не интересует сравнительный результат, часто ребенок заботится лишь о своем достижении и вполне удовлетворяется тем, что сумел добиться определенного успеха.

Также необходимо проводить коллективные соревнования с разделением детей на команды. Дети в команду должны набираться соответственно возрасту.

Составляя эстафеты, надо пользоваться следующими правилами: включать в содержание эстафеты движения, которые хорошо усвоены детьми; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и критерия избранной оценки результата эстафеты будет зависеть величина и характер получаемой детьми физической нагрузки. Эстафета должна быть интересна и полезна детям; организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание правильных взаимоотношений и нравственного поведения детей. В команды должно включаться одинаковое количество равных по силе детей. Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов эстафеты.

В программе детского сада все упражнения, в особенности для рук, ног, туловища, подобраны с таким расчетом, чтобы они оказывали влияние на укрепление мышечной системы ребенка, в том числе мышц спины, живота, шеи, плечевого пояса, стопы. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и занятиях — серьезная предпосылка формирования правильной осанки детей.

Методика проведения занятий строится с учетом требований по усвоению движений, а также необходимости последовательного совершенствования функциональных данных детского организма и повышения его общей работоспособности.

На занятиях происходит углубленное разучивание многих двигательных действий. Важно повторять упражнения из программного содержания для предыдущих возрастных групп, обращая внимание на еще не освоенные детьми элементы движения, добиваясь улучшения качества и результативности движений, углубления представлений детей о них. Показывая упражнения и поясняя задание, воспитателю в старшей группе следует выделить наиболее существенные параметры движений. Целесообразно концентрировать внимание детей одновременно на 1-2 деталях техники движения, которыми надо овладеть в определенный период. Прочное и безошибочное выполнение действий достигается только в результате многократного повторения упражнений сперва в одних и тех же, а затем в изменяющихся условиях.

Последовательность заданий целесообразно менять. Этот простой прием создает новые, непривычные условия выполнения заданий, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости,

В процессе физкультурного воспитания следует стремиться к разнообразию и постепенному нарастанию физической нагрузки, повышению тренированности детского организма, увеличению его работоспособности.

Наиболее полезны физкультурные упражнения и игры на открытом воздухе.

Если на занятиях, проводимых на воздухе, предполагаются упражнения, вызывающие значительное физическое напряжение (бег на скорость, прыжки в длину и в высоту с разбега на результат) или связанные со сложной координацией и требующие особого внимания (езда на самокате змейкой между кеглями, забрасывание мяча в кольцо после разбега), то в первой, вводно-подготовительной части занятия, осуществляется подготовка детей к выполнению упражнений основной его части: подбираются уже известные детям упражнения, с помощью которых можно подготовиться к интенсивной работе, "размять" те мышцы, которые будут действовать особенно активно, со значительным напряжением. В содержание вводно-подготовительной части занятий включаются построения и перестроения, упражнения в ходьбе, легком беге, задания на внимание, ряд гимнастических упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела.

В содержание занятий на открытом воздухе чаще, чем в содержание занятий, которые проводятся в помещении, вводятся спортивные упражнения и элементы спортивных игр. Они должны соответствовать времени года.

7. Формы проведения физкультурных занятий

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
- 3) активный отдых (физкультурные досуга и праздники, дни здоровья, каникулы);
- 4) самостоятельная двигательная деятельность;
- 5) домашние задания по физкультуре;
- 6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- 7) секционно-кружковые занятия;
- 8) профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

При этом, каждая из форм физического воспитания имеет и свое специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя гимнастика), стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуга, дни здоровья, каникулы); коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа) ; создание условий для развития двигательных способностей детей на занятиях по интересам (секционно-кружковая работа); специальные лечебно-профилактические мероприятия для детей с ослабленным здоровьем.

Современные научно-методические представления о занятиях по физкультуре основываются на многочисленных научных исследованиях и опыте практических работников. Обоснованы определенные подходы к

структуре, содержанию, типам занятий, определены критерии оценки их эффективности.

Эффективность физкультурных занятий в дошкольных учреждениях во многом определяется пониманием их значимости, умением четко ставить программные задачи. Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром.

Иными словами, на занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Отбор программного материала для конкретного занятия осуществляется воспитателем с учетом возрастных особенностей детей.

Различают следующие типы занятий:

- с преимущественно новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений,

- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;

- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

Содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения; строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В структуре физкультурного занятия выделяются 3 части: вводно-подготовительная — разминка; основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительная, назначение которой восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

Формы проведения занятий по физкультуре разнообразны. Их названия, специфика содержания показаны в таблице.

Специфика содержания разных форм физкультурных занятий

№ п/п	Специфика содержания по частям занятия			
	Названия Вводная Основная Заключительная			
1.	Учебно-тренирующего характера	Разные виды ходьбы; упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения
2.	Сюжетные	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом		
3.	Игровые	Игра средней подвижности (разминка)	2-3 игры с разными видами движений (последняя большой подвижности)	Малоподвижная игра
4.	Тематические	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводятся по специфичной методике)		
5.	Комплексные	С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятий № 1, 2, 3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения		
6.	На воздухе	По типу №1, 2, 3, 4, 5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков)		
7.	Контрольно-учетные	Может быть укорочена I и III часть занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводятся в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.		

Формы проведения занятий воспитатель выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий.

Так в старших группах в общей системе занятий следует выделить место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольно-учетного характера, на воздухе.

Недельное количество занятий (от 2 до 5) определяется воспитателем или администрацией дошкольного учреждения в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы.

Основы методики физкультурных занятий исходят из их специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

— определенная "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учетом индивидуальных особенностей,

— это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем как средство разностороннего развития, общение со сверстниками и воспитателем как социальный комфорт;

— обучение двигательным умениям как возможность самовыражения.

Выполнение этих требований обеспечивает в определенной степени демократический стиль отношений воспитателя с детьми.

8. Нетрадиционные формы занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Анализ передового педагогического опыта.

В этой части своей работы мы расскажем о нетрадиционных формах занятий, проводимых передовыми воспитателями и педагогами с детьми дошкольного возраста. А так же укажем их значение в жизни детей.

Нетрадиционные формы:

1. Сюжетные занятия (задачи).
2. Игровые занятия (творческие задания).
3. Физкультурно-познавательные занятия.
4. Круговая тренировка.
5. Эстафеты – соревнования.
6. Контрольные занятия.
7. Физкультурные занятия по сказкам.
8. На свободное творчество.
9. Фольклор:
 - двигательные творческие занятия;
 - сюжетно-физические занятия;
 - театрализованные физкультурные занятия;
 - игровые физкультурные занятия;
 - серия "Забочусь о своем здоровье".
10. Ритмическая гимнастика.
11. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики.
12. Йога, Ушу, Конфу.

Начнем изложение материала с "горизонтального пластического балета", кратко его еще называют "пластик-шоу". Идея такой новой, синтетической формы работы с детьми зародилась у Н.Ефименко еще в начале 90-х годов, но впервые он познакомил с ней коллег-педагогов в июне 1992 года, сняв на видеокассету свою учебную программу "Из жизни цветов". Продемонстрировала ее инструктор по физической культуре Азаренкова И. А. (г.Одесса). Первый опыт пошел "по свету", анализировался, обогащался, дополнялся и, наконец, получил дальнейшее развитие на семинаре для дошкольных работников в ноябре 1993 года в п. Марьинка Донецкой области. Здесь была показана новая 10-минутная программа "Пробуждение мира" на основе саксофонной композиции Кени Джи. Далее были разработаны и показаны в Шахтерске, Макеевке, Краматорске (Донецкой области), Хмельницком, Новограде-Волынском (Житомирской области), Одессе, Кременчуге (Полтавской области) программы "Волшебный

замок", "Звездочет", "Пробуждение предметов", "Солнечная дорожка", "Танец дельфинов", "Рожденные морем" и др.

Что такое "горизонтальный пластический балет"? Прежде всего, это новый стиль работы с детьми, стиль очень подходящий главной идеей моей авторской программы, а именно "театру физического воспитания дошкольников". Предлагаемый стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций! Каковы же основные особенности предлагаемого стиля работы? Н.Ефименко называет некоторые из них:

1. Слово "горизонтальный" в названии означает мою твердую приверженность первой заповеди авторской программы — "Следуй логике природы!". Все позы в программах "пластик-шоу" горизонтированы:

- упражнения в позах лежа на спине;
- упражнения в позах лежа на животе;
- упражнения в позе на боку;
- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
- упражнения в упоре лежа,
- упражнения в упоре сзади;
- упражнения в ползании по-пластунски;
- упражнения в ползании на низких, средних и высоких четвереньках;
- упражнения в позе сидя;
- упражнения в позе на низких и высоких коленях.

Обязательным условием программы горизонтального пластического балета является исходная стартовая поза, лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же позой программы всегда должна быть поза, стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки протянуты "к Солнцу" (к Богу), пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх-вперед. Это не случайная поза, в ней заложен большой философский смысл, который сводится к следующему, взрослые и дети все вместе радуются жизни, радуются солнцу, радуются новому дню, окружающей нас Природе и тому великому, загадочному, божественному началу, которое присутствует в каждом из нас и которое определяет гармонию мироздания Мы благодарим таким образом Высший разум. Божественное начало, силы Природы за то, что мы есть, что мы живем, растем и развиваемся. Это – своеобразное двигательно-игровое подобие молитвы...

Кроме того, на кончиках пальцев рук, особенно большого пальца, находятся входы энергетических каналов, связующих организм ребенка с энергией Космоса. Таким образом, в данном "высшем" положении происходит своего рода подзарядка, подпитка детей дополнительными квантами энергии, столь необходимой для полноценной жизнедеятельности.

2. Слово "пластический" отражает характер движений, рекомендуемый в "пластик-шоу". Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов,двигающихся в морских глубинах.

3. Слово "балет" сразу подчеркивает, что физически упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о ее понимании, о рождающихся при прослушивании ассоциациях, зрительных картинах, образах. Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Обобщая сказанное, можно заключить, что горизонтальный пластический балет является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета, брейкданса, шейпинга, акробатики, музыкального занятия. Это не просто новый стиль работы с детьми — "пластик-шоу" может стать новой формой физического воспитания малышей. Программы горизонтального пластического балета могут проводиться вместо комплексов гимнастики пробуждения — как утром, так и после дневного сна. Укороченные программы могут быть использованы в качестве физкультурных минуток, физкультурных пауз. Специальные коррекционные программы оправдают себя в индивидуальной работе с "отстающими" детьми. Да и некоторые занятия по физической культуре можно вполне провести в стиле "пластик-шоу". А какими интересными, музыкальными, и эстетичными могут стать физкультурные развлечения, те

же физкультурные праздники, если в них включить программы горизонтального пластического балета.

Для материально-технического обеспечения этих программ не требуется ничего особенного. Одним из главных условий является наличие удобного напольного покрытия типа ковролина, которое не должно быть жестким, трущим, иначе колени детей и педагогов будут стираться до крови. Очень уместен для проведения "пластик-шоу" "зеркальный уголок" — состоящий из зеркал, помещенных впритык друг к другу и закрепленных на стене зала при помощи планок.

Естественно, что для музыкального обеспечения программ "пластик-шоу" необходимо иметь в своем арсенале кассетный магнитофон с набором записей соответствующей "балетной" музыки. Вполне можно использовать и проигрыватель или бобинный магнитофон. Еще лучше живой аккомпанемент на фортепиано (пианино, баяне).

Интересные возможности можно реализовать в "пластик-шоу" и как в новом виде соревнований. Перспективы их колоссальны, а правила могут быть самыми разными, очень демократичными, гибкими.

Н.Ефименко приводит некоторые из них, уже апробированные на практике:

1. "Координатная сетка" — ребенку предлагается в течение музыкальной программы (от 3 до 10 минут) коснуться кистью или стопой предварительно разложенных в определенных местах предметов (это могут быть кубики, кегли и т. п.), причем сделать это нужно красиво, изящно, "между прочим", искусно сочетая движения с музыкой. За отведенное время надо успеть коснуться всех расставленных предметов (это могут быть два, три, четыре предмета), обычно образующих какую-либо геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник, круг и т. д.) . Можно взять за основу следующую систему оценки выполняемой программы "пластик-шоу".

Максимальная сумма баллов должна соответствовать количеству предметов, образующих условную "координатную сетку". Один балл дается за идеальное касание предмета, когда ребенок передвигался, используя рациональные в данном случае движения, выполнял их красиво, в такт звучащей музыке. Если же передвижения не были рациональными и "хореографичными", хотя малыш, и коснулся предмета кистью или стопой, судья должен выставить за это полбалла. В случае, если ребенок вообще не успел коснуться предмета, хотя и начал двигаться к нему, также выставляется полбалла. Если он не коснулся предмета и даже не начал движение к нему, такие действия оцениваются в ноль баллов. Таким образом, высший балл за выполнение конкретной программы горизонтального

пластического балета будет равняться числу использованных в данной программе координатных точек (предметов). Поэтому в названии программ такого типа целесообразно ставить цифру, означающую количество задействованных точек, например, "Пробуждение мира-3", или "Рожденные морем-4". Предлагаю примерную форму протокола соревнований (табл. 11), которая может дополняться и усовершенствоваться.

2. "Собирание и складывание предметов" — в этой программе ребенку предлагают собрать, двигаясь под музыку, разложенные на полу предметы и сложить их в одном (указанном заранее) месте за определенное время (до 10 минут). К числу таких программ относятся "Волшебный замок", когда нужно сложить из кубиков маленький "замок"; "Звездочет" — когда ребенок в роли звездочета перемещается по "небу" и собирает звезды-кольца, передвигает их к определенному месту и надевает, на шест-подставку. Количество предметов в обеих программах устанавливается педагогом, исходя из "балетной" подготовки детей. Система оценки, как и в предыдущем классе программы, - высший балл равняется в идеале числу предметов, задействованных в программе.

3. "Оживление предметов" — в этой программе мальчик (или девочка) должны последовательно коснуться каждого из спортивных предметов (например, мяча, скакалки, гимнастической палки, обруча), разложенных по углам условного квадрата, "оживить" их, выполнив с ними под музыку несколько движений в горизонтальных позах. Необходимо за определенное время (от 3 до 10 минут) успеть "оживить" все предметы. Если передвижение к предмету и работа с ним были безупречными, судья начисляет 1 очко за предмет; если же передвижение было нерациональным, неритмичным, не совпадало с музыкой, присуждается 0,5 балла, если к тому же и сама работа с предметом была неуверенной, однообразной, неэстетичной — дается 0,25 балла за предмет. В остальном же система оценки та же, что и в предыдущих классах программ: если ребенок уже двинулся к последнему предмету, но не успел его достичь — присваивается 0,5 балла за этот предмет, а если не успел даже двинуться к нему в то время как музыка завершилась — 0 баллов! Примером таких программ являются "Пробуждение предметов" и "Солнечная дорожка".

Итак, программы горизонтального пластического балета могут быть как общими (развивающе-оздоровительными), так и специальными — коррекционными, направленными на преодоление тех или иных двигательных нарушений.

Разрабатываемое Н.Ефименко направление в физическом воспитании дошкольников очень молодо. Это лишь первое обобщение скромного опыта,

первые робкие фантазии, приглашение войти в "храм высокой педагогики", пробовать искать новое, экспериментировать. Конечно же, разновидности классов программ горизонтального пластического балета могут быть пополнены еще более интересными — здесь поистине нет границ для фантазии и творчества. Предлагаемая форма "пластик-шоу" предусматривает не только мускульное, двигательное развитие детей, но и формирует личность ребенка, значительно более широко и глубоко затрагивая психические интеллектуальные, эмоциональные струны каждого из малышей.

Фольклор в физическом воспитании дошкольников.

Преподаватель педколледжа №7 Асташина М. и кандидат педагогических наук доцент кафедры и методики физической культуры Трещева О. г. Омск указывают, что наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей.

Вышеуказанные авторы предлагают нам примерный план такой работы.

I. Учебная работа - фольклорные физкультурные занятия:

- 1) двигательные-творческие;
- 2) сюжетные;
- 3) театрализованные;
- 4) музыкально - ритмические;
- 5) игровые;
- 6) познавательные;
- 7) интегрированные.

II. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми:

- 1) утренняя и оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с фольклором;
- 2) ритмическая гимнастика в русском народном стиле;
- 3) физкультминутки на основе фольклора;
- 4) русские народные подвижные игры, игры - забавы, игры - аттракционы.

III. Активный отдых:

- 1) физкультурные досуги;
- 2) спортивные и фольклорные праздники;

- 3) дни здоровья;
- 4) пешие турпоходы.

IV. Работа с семьей:

- 1) консультации и семинары - практикумы для родителей;
- 2) групповые и общие родительские собрания;
- 3) просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий в сочетании с фольклором;
- 4) совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников и турпоходов.

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения определенных условий.

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложения для выполнения физические упражнения: строевые, общеразвивающие, музыкально-ритмические и танцевальные, основные движения, подвижные игры. Так же в соответствии с возрастными особенностями детей должен быть использован и фольклорный материал: потешки и прибаутки, загадки и сказки, считалки и скороговорки, русские народные песни и пляски.

2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение движений детьми.

4. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой - колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.

5. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигнуть 80%.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ так же помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

В работе дошкольных учреждений педагоги из г. Омск рекомендуют использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий:

1. Двигательно-творческие занятия.
2. Сюжетные физкультурные занятия.
3. Театральные физкультурные занятия.
4. Музыкоритмические физкультурные занятия.
5. Игровые физкультурные занятия.
6. Познавательные физкультурные занятия.
7. Интегрированные физкультурные занятия.

Преподаватели г. Челябинска С.Шарманова, А.Федоров, Н.Лапина предлагают такую форму занятий, как круговая тренировка.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5-10 "станций" (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, но так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой "станции" повторяется один вид движений (локального либо общего воздействия). Эффект переключения (смены деятельности) создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

В комплексы круговой тренировки включают, как правило, технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения. Весь круг в одном занятии повторяется от 1 до 5 раз (слитно или с интервалом), дозируются общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, однако, при этом следует учитывать их анатомо-физиологические, моторные и психологические особенности.

Разработанная ими круговая тренировка "Матросы на корабле в шторм" выполняется по типу непрерывного длительного упражнения с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости. В процессе выполнения совершенствуются навыки основных движений (ползание, лазание, равновесие), развиваются навыки совместных взаимодействий.

Упражнения в ползании по гимнастической скамейке, применяемые в круговой тренировке, укрепляют мышцы туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб, создают условия для формирования мышц, обеспечивающих антигравитационные реакции в вертикальном положении тела, способствуют развитию равновесия.

Движения лазания (влезания — слезания), используемые в круговой тренировке, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса; способствуют формированию правильной осанки; усиливают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, совершенствуя, таким образом, физиологические функции организма. По мнению М.Ю.Кистяковской, попеременные сокращения и расслабления определенных групп мышц, характерные при выполнении движений влезания — слезания, особенно важны для детей дошкольного возраста, когда статическое напряжение наиболее утомительно. Они позволяют восстанавливать энергетические силы.

Их вариант круговой тренировки рекомендуется использовать в течение трех—пяти занятий. При разучивании упражнений на первом занятии выбирают "капитана" — ребенка, обладающего ловкостью, уверенностью; он по заданию преподавателя начинает прохождение "станций" по порядку, в то время как остальные дети наблюдают за ним.

При прохождении детьми первого круга необходимо следить, чтобы они правильно и до конца выполняли упражнения на всех "станциях". Если все дети успешно справляются с заданиями, можно увеличить скорость прохождения "станций".

На втором занятии дети выполняют уже знакомые упражнения, поэтому, чтобы увеличить моторную плотность, необходимо до начала круговой тренировки расставить детей по "станциям", по 3—4 человека на каждой.

При проведении круговой тренировки желательно использовать музыкальное сопровождение с быстрым, четким ритмом.

Целесообразно проводить круговую тренировку в основной части физкультурного занятия, после предварительной разминки, включающей разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения.

Ниже представлен вариант сюжетного занятия из комплекса "Морское царство", включающий круговую тренировку.

Психогимнастика — это специальный вид занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей.

В предлагаемые конспекты включены не только игры и упражнения, развивающие память, внимание, но и такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный танец, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Музыкально-ритмическая гимнастика.

Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. В древней медицине рекомендовалось даже использовать их при укусах ядовитых змей, чтобы снять состояние испытываемого человеком ужаса.

Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет мощный оздоровительный заряд.

Значение музыкальных ритмов для снятия психоэмоционального напряжения велико. То, что мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков, организует ритм дыхания и сердцебиения, доказано еще в прошлом веке русским физиологом И.Р.Тархановым. Такое же действие оказывает и воспоминание об этой музыке. В.М.Бехтеревым было установлено, что при спокойной музыке дыхание человека становится глубоким и равномерным, а гармоничные созвучия замедляют пульсацию крови. Способны вызвать замедление пульса и удары метронома.

Звуковые ритмы воздействуют на ребенка, когда он находится еще в утробе матери. Не случайно, когда мать прижимает ребенка к груди и покачивает его, он быстро засыпает. Ритмы сердца матери, которые слышит ребенок, успокаивают его.

На ритмы сердца ориентируются композиторы. Походные марши пишутся в ритме, чуть медленнее спокойной работы сердца. Такая музыка снижает усталость. Темп парадных маршей усиливают до 72 тактов в минуту. Это превышает нормальный сердечный ритм и поднимает настроение, бодрит, заряжает энергией.

Ритмическая музыкальная деятельность чрезвычайно эмоционально насыщена. Эту насыщенность можно дозировать: в зависимости от ситуации давать тот или иной (по качеству и количеству) заряд эмоций. Некоторые специалисты советуют, например, использовать "Утро" Грига от состояния переутомления, а произведение "Король гномов" Шуберта от депрессивного психоза.

Существует множество рекомендаций, как подбором соответствующих ритмов регулировать нюансы состояния человека. Но слушать музыку это одно, а вот двигаться в такт с ней – совсем другое.

Не случайно ритмическую гимнастику называют аэробикой (аэробика — двигательная тренировка при оптимальном усвоении организмом кислорода воздуха).

Ритмическая гимнастика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность, свойственную бегу, разнообразие воздействия на мышцы и суставы, присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средства профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности. А кроме того:

- при той же нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что и при оздоровительном беге, она не утомляет детей;
- в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости;
- ритмическая гимнастика более демократична: она допускает нечеткие движения, импровизацию, "нечемпионские" движения;
- она всегда создает хорошее настроение;
- разучив несколько элементов ритмической гимнастики, можно заниматься и без тренера, внося в нее творческие коррективы;
- при занятиях ритмической гимнастикой быстрее формируется сплоченность детского коллектива.

Ограничений для организации ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении практически не существует. Единственное условие — не допускать перегрузки.

В форме ритмической гимнастики можно организовывать в плохую погоду утреннюю гимнастику, проводить днем музыкально-ритмические

паузы между интеллектуально нагруженными занятиями. Она хорошо поднимает тонус и настроение детей после дневного сна.

Не имеет особого значения возраст детей. Именно малыши любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как это наблюдается у старших детей.

Важно научить детей нескольким несложным движениям и их комбинации, чтобы они могли подвигаться самостоятельно. Для этого воспитателю необходимо в режиме дня продумать включение нескольких мини-музыкальных пауз, а, кроме того, научиться ритмично двигаться самому.

Лахотина Л.И.

"Как и многих других, к йоге меня привела болезнь. Несколько операций, бесконечные уколы, капельницы, самые сильные лекарства. И так пять лет жизни с мыслью, что ты - инвалид...

И вот счастливый случай. Санаторий "Львов". Психофизическая тренировка с элементами Хатха-йоги, которую врач-психотерапевт Л.Л.Линкевич, указала мне путь к здоровью. Каждое занятие приносило силу, бодрость, вселяло веру в выздоровление. Уходили головные боли, головокружение, бессонница, неуверенность в себе. Постепенно появилась гибкость, а с ней и успехи в освоении все более сложных упражнений. Но самое главное, мне стало ясно, что занятия должны быть регулярными. Пропустила день, второй, захлестнули заботы - и полученный заряд угасает. Началась упорная работа - познание системы Хатха-йоги, открытие и совершенствование своих возможностей.

Появилась увлеченность, а с улучшением здоровья и желание помочь другим людям, своим воспитанникам".

Для проведения таких занятий упражнения подбираются самые доступные. Ребята с большим увлечением осваивают йоговские позы.

Заинтересованность детей и положительные результаты использования элементов Хатха-йоги в укреплении здоровья, доступность упражнений привела к решению ввести в расписание детских садов такие занятия. Главной задачей их стало формирование навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги.

Проверенная тысячелетним опытом, эта система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных систем во многих странах мира. Наконец йога получила официальное признание и в нашей стране. В марте

1990 года был проведен 1 Всесоюзный семинар-практикум "Нетрадиционные методы оздоровления детей в школе и семье".

Многие педагоги, воспитатели пришли к выводу, что введение таких занятий просто необходимо для полного гармоничного развития дошкольников. Ведь большинство упражнений Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

При проведении с детьми всех форм работы по физическому воспитанию, предусмотренных "Программой воспитания в детском саду", очень важно добиваться того, чтобы занятия физической культурой, подвижные игры, элементы спортивных игр и различные физические упражнения приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, выполнять движения лучше, красивее.

Как решают эту задачу методист яслей-сада №51 г. Калининграда Л.В.Баркова и аспирант МОПИ им. Н.К.Крупской В.Л.Панков, мы и хотим раскрыть в своей работе.

"Мы сочли возможным с этой целью шире включать в занятия и досуг детей игры-эстафеты.

Воспитателям было поручено проанализировать всю имеющуюся методическую литературу по организации и оборудованию игр-эстафет в методкабинете, познакомиться с опытом работы передовых детских садов нашей страны, побывать в базовых детских садах Московской области. Некоторые воспитатели стали посещать семинар при Московском областном дошкольном методическом кабинете.

Одновременно воспитателям было предложено провести в течение двух недель наблюдение за детьми, проанализировать, какое оборудование на групповых участках они используют более всего, и дать свои предложения по дополнительному оборудованию групповых участков и физкультурной площадки детского сада.

На регулярно проводимых в детском саду семинарах по теме "Совершенствование методики обучения детей основным движениям" воспитатели познакомились с играми-эстафетами, необходимым для их проведения инвентарем, с методикой их проведения, узнали о воздействии этих игр на эмоциональную сферу детей, о положительном влиянии игр-эстафет на развитие физических качеств детей и воспитание морально-

волевых черт характера, таких, как ловкость, выносливость, быстрота, смелость, решительность, находчивость, коллективизм и др.

В начале учебного года мы провели в течение двух недель обследование состояния физического развития и уровня физической подготовленности детей старшей группы. С детьми провели беседу на тему: "В какие игры мы будем играть в этом году", рассказали, что такое эстафета, где мы будем играть, какими смелыми, ловкими и дружными они станут. При этом показывали иллюстрации, отражающие различные моменты игр.

Затем в течение месяца дважды в неделю (после полдника) мы обучали и упражняли детей в выполнении простейших заданий в играх-эстафетах. В зависимости от погодных условий эту работу проводили либо в зале, либо на участке на специальной дорожке препятствий.

Вначале мы организовывали игры по подгруппам — по 6—8 человек. Это позволило быстро и легко организовывать детей, сосредоточивать их внимание на объяснении условий игры-эстафеты, поддерживать дисциплину и контролировать выполнение игровых действий. К концу месяца постепенно довели количество одновременно участвующих в игре детей до 25—30 человек и на физкультурных занятиях стали заменять подвижную игру игрой-эстафетой.

В последующей работе придерживались такого расписания: в понедельник и четверг (после сна) — разучивание новой или закрепление знакомой игры-эстафеты; во вторник и пятницу — проведение игр-эстафет на физкультурных занятиях. В зависимости от содержания основной части физкультурного занятия планировали игры-эстафеты так, чтобы нагрузка, получаемая детьми на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц. В одну игру-эстафету дети играли на 3—4 занятиях подряд, причем на последних занятиях игра постепенно усложнялась.

Дети проявили большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекало разнообразие движений в одной игре, — пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., соревновательный характер. Однако необычность обстановки, разнообразие заданий возбуждали детей, они не всегда слушали внимательно воспитателя. Поэтому в первый месяц занятия по физической культуре затягивались на 7 — 12 мин.

Родители вначале недоверчиво отнеслись к играм-эстафетам. Их беспокоило, не велика ли будет нагрузка для организма ребенка, не опасны ли игры, ведь в них есть движения, требующие решительности, смелости, ловкости, а дети еще маленькие, и т. д. Мы терпеливо разъясняли каждому безопасность и важность проведения игр-эстафет под контролем воспитателя. Дети в этом возрасте уже достаточно хорошо владеют

основными движениями, а игры-эстафеты построены на знакомом материале. При проведении игр учитываются индивидуальные возможности, а педагогическое руководство двигательной деятельностью детей способствует целенаправленному формированию моральных и волевых качеств.

В сентябре было проведено групповое родительское собрание на тему "Физическое воспитание детей в детском саду". Родителей познакомили с первоначальными показателями детей в беге, метании, лазаний, прыжках и др., рассказали об ожидаемых результатах, обсудили план работы по созданию условий на участке и в зале. Договорились о приобретении новой спортивной формы для занятий на улице (кеды, костюм с начесом), об участии родителей в пополнении группового участка недостающим инвентарем. Надо было укрепить баскетбольные корзины, сделать теннисный стол, вкопать столбы для волейбольной сетки и др. Эта работа была поручена папам. А мамам предложили покрасить мишени, сплести сетки для баскетбольных корзин, отремонтировать гимнастические маты и др.

Было решено также провести открытые физкультурные занятия с детьми для родителей в декабре и в июне.

В личном творческом плане воспитатели наметили изучить технику ходьбы на лыжах и катания на коньках.

Дети быстро привыкли к играм на занятиях и на улице, наладилась дисциплина. Они с нетерпением ждали занятий по физической культуре. В игры-эстафеты дети могли уже играть по несколько раз в день, с большим удовольствием.

Что же такое игры-эстафеты? По нашему мнению, это одна из разновидностей подвижных игр командного характера.

При проведении игры-эстафеты решается ряд задач—закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет мы последовательно предъявляли требования к качественному, быстрому и точному выполнению движений детьми. Усложненные варианты игр предлагали лишь после усвоения основных правил, овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами. На собственном опыте мы убедились, что игры-эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития ловкости и других физических и морально-волевых качеств детей дошкольного возраста.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, — это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. На наш взгляд, этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

Проводя работу, мы убедились в том, что игры-эстафеты можно проводить соревновательным методом, который способствует формированию и физических и нравственных качеств. Однако при этом требуется квалифицированное педагогическое руководство со стороны воспитателя. В противном случае возникает опасность чрезмерного возбуждения детей, развития у них эгоизма и т.п.

При правильном педагогическом руководстве дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, уметь тормозить свои капризы и желания, у них воспитывается воля. А. С. Макаренко отмечал, что если ребенок "упражняется только в том, что он свои желания приводит в исполнение, и не упражняется в тормозе, у него не будет большой воли". Мы стремились убедить тех детей, которые поменьше, послабее, что они могут быть тоже непобедимыми и самостоятельными, если проявят ловкость, сообразительность, смелость, если будут действовать не в одиночку, а в дружном коллективе, сообща.

Одновременно дети овладели навыками игры в бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, городки, футбол, хоккей. Сейчас они самостоятельно организуют и дружно играют в эти спортивные игры. Мы полагаем, что в быстром овладении элементами техники этих игр нашим детям помогли игры-эстафеты.

Данные обследования, проведенного в конце учебного года, показали, что дети стали крепче, закаленнее, у них улучшились показатели в беге, метании, прыжках, показатели становой и кистевой динамометрии, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и др. В сравнении с детьми, не занимавшимися на дорожке, показатели ЖЕЛ были у них выше в 3 раза, по метанию теннисного и тяжелого мяча — в 2,5—3 раза, в прыжках и беге — в 1,5 — 2,5 раза.

Занятия на дорожке способствовали улучшению здоровья детей. За последний год заболеваемость детей ОРЗ снизилась на 35%, ангиной — на 50%, бронхитом — на 50%. На протяжении всего года у наших детей не было ни одного случая травматизма, посещаемость улучшилась.

Анализ проведенной работы позволяет сделать выводы о том, что включение в занятия по физической культуре в детском саду игр-эстафет позволяет значительно увеличить физическую нагрузку, повысить

интенсивность занятий, улучшить качество двигательных навыков основных движений, способствует развитию в целом организма дошкольников, что очень важно при подготовке к школе".

9. Сравнительный анализ программ использования нетрадиционных форм в старшей группе ДОО

Каждое ДОО работает по определенной программе.

Программа – это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности. Чтобы узнать, какое же место занимает организация нетрадиционных форм физкультурных занятий в ДОО, проанализируем программы:

М.А.Васильева "Программа воспитания и обучения в д/с".

Т.Н.Доронова "Радуга".

В.И.Логинова, Н.Н.Кондратьева "Детство".

В.Г.Алямовская "Как воспитать здорового ребенка".

Анализ программ проводится по следующим критериям:

- 1) с какой возрастной группы вводится раздел физического воспитания;
- 2) раскрыть содержание данного раздела;
- 3) имеет ли место нетрадиционных форм проведения физкультурных занятий.

В программе М.А.Васильевой "Программа воспитания и обучения в д/с" предусматривается охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функции организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование нравственно-волевых черт личности. Программа нацеливает на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижной игры. Большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. В старшей и подготовительной в школе группах включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

Раздел "Физическое воспитание" начинается с первой группы детей раннего возраста. Правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть обеспечено только при постоянном медико-

педагогическом контроле. Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий не предложены.

В программе под редакцией Т.Н.Дороновой "Радуга" подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. В программе не разработаны нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Авторским коллективом преподавателей РГПУ им. А.И.Герцена разработана программа "Детство". В ней условно выделено четыре блока, в том числе блок "Здоровый образ жизни", который представлен во всех возрастных периодах разделом "Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными".

В программе воспитания двигательной культуры перечислены физические упражнения для каждой возрастной группы, их содержание: построение и перестроение, ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание, лазание, равновесие, катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание.

В программе "Детство" нетрадиционные формы проведения занятий не продуманы.

Интересной, на наш взгляд, является программа В.Г.Алямовской "Как воспитать здорового ребенка". Состоит из нескольких основных разделов:

- 1) организация двигательной деятельности;
- 2) лечебно-профилактическая работа, закаливание;
- 3) планирование и организация физкультурных мероприятий;
- 4) диагностика физического развития;
- 5) воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 6) совместная работа д/с и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Программа ставит ряд задач:

- 1) укрепить здоровье детей;
- 2) воспитание потребности в здоровом образе жизни;

3) развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

4) создание условий для реализации потребности в двигательной активности;

5) выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

6) приобщение детей к традициям спорта.

Авторы предусматривают следующие типы занятий:

1) занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических пособиях;

2) игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр;

3) занятия-тренировки – это серия занятий по обучению спортивным играм с элементами легкой атлетики;

4) прогулки-походы – это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Эти занятия позволяют детям укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц;

5) сюжетно-игровые занятия – такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.

6) занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко умещается даже в небольшом пространстве;

7) занятия, построенные на танцевальном материале. Эти занятия проводятся музыкальным работником не менее двух раз в месяц. Они служат ему своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям;

8) занятия на свободное творчество. На таких занятиях надо уметь не только проявить интерес, но и уметь в свободной двигательной деятельности использовать полученный двигательный опыт, т.е. все время находиться в творческом поиске;

9) занятия из серии "Забочусь о своем здоровье" проводятся не менее 3-4 раз в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели.

Проанализировав программы, мы сделали следующий вывод, что во всех программах есть раздел "Физическое воспитание". Обучение физкультуре начинается с первой младшей группы. Во всех программах подчеркивается, что ребенок на физкультурных занятиях должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение. Это поможет ребенку пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

В базисных программах М.А.Васильевой "Программа воспитания и обучения в д/с", Т.Н.Дороновой "Радуга", В.И.Логиновой и Н.Н.Кондратьевой "Детство" нетрадиционные формы физкультурных занятий не предусмотрены.

Наиболее содержательно в этом плане выглядит программа В.Г.Алямовской "Как воспитать здорового ребенка", где предлагаются различные формы проведения физкультурных занятий.

Практическая часть

1. Гипотеза и задачи исследования

Опыт работы воспитателей показал, что занятия в нетрадиционной форме имеют широкое применение в разных дошкольных учреждениях.

Педагоги, руководители физического воспитания создали оригинальные системы нетрадиционных форм физкультурных занятий. Они доказали, что данную работу можно и нужно проводить в разных дошкольных учреждениях.

Мы предположим, что применение нетрадиционных форм физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре если:

- 1) создать систему интересных физкультурных занятий;
- 2) продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приемов;
- 3) положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей, сложность содержания физкультурных занятий.

Наша работа состояла из трех этапов:

- 1) констатирующий эксперимент;
- 2) формирующий эксперимент;
- 3) контрольный эксперимент.

Мы поставили в этой работе следующие задачи исследования :

1) изучить теоретический аспект физкультурных занятий в нетрадиционной форме;

2) изучить реальное состояние вопроса об использовании физкультурных занятий в нетрадиционной форме в дошкольных учреждениях;

3) экспериментально исследовать влияние нетрадиционной формы физкультурных занятий на здоровье и физическое развитие детей дошкольного возраста;

4) разработать практические рекомендации для руководителей физического воспитания по использованию нетрадиционных форм физкультурных занятий.

Для проверки (подтверждения) гипотезы мы провели констатирующий эксперимент.

2. Задачи и методика констатирующего эксперимента

Констатирующий эксперимент проводился в ДОУ № 6 в старшей группе. Количество детей в группе 26. для проведения констатирующего эксперимента мы выбрали 12 детей. В эту подгруппу вошли дети разного уровня здоровья, разной степени подготовленности. С помощью медсестры мы ознакомились с физиологическими данными детей . Мы поставили задачи констатирующего эксперимента:

- 1) выявить интерес к физкультурным занятиям в частности к нетрадиционным формам;
- 2) выяснить количество, виды нетрадиционных физкультурных занятий, которые проводил руководитель физического воспитания ДОУ;
- 3) проанализировать планы воспитательной работы с целью определения наличия нетрадиционных форм физкультурных занятий.

Для реализации этих задач мы использовали следующие методы констатации:

- 1) изучение результативности состояния здоровья по документам руководителя физического воспитания;
- 2) педагогический эксперимент, который предполагал комплексное использование методов: наблюдение, беседы, эксперимента и анализа планов воспитательной работы.

В ходе констатирующего эксперимента мы использовали метод наблюдения, целью которого стало: разработать разные приемы обучения и сравнить эффективность воздействия этих приемов и выбрать их оптимальный вариант; выявить место нетрадиционных форм физкультурных занятий в работе с детьми.

Наблюдение проводилось в естественных условиях, повторного наблюдения с целью уточнения отдельных действий детей не было.

Мы проводили наблюдения в течение одного месяца. Все виды и формы проведения занятий протоколировались. Критерии были следующие:

- количество физкультурных занятий;
- тип;
- форма проведенных занятий;
- степень интереса детей к данным формам.

Нами было просмотрено 12 занятий. Из них 8 занятий учебно-тренирующего характера и 4 занятия в нетрадиционной форме: круговая тренировка, сюжетное занятие, ритмическая гимнастика, занятие-эстафета. Отсюда мы видим, что занятий в нетрадиционной форме было недостаточно.

В ходе констатирующего эксперимента мы так же использовали метод беседы, цель которого:

- выявить интерес детей к занятиям в нетрадиционной форме;
- определить, какие занятия вызывают большой интерес: занятия в нетрадиционной форме или занятия учебно-тренирующего характера.

Мы задавали детям следующие вопросы:

1. Любишь ли ты физкультурные занятия?
2. Какие физкультурные занятия тебе больше всего нравятся?
3. Что тебе в них нравится?

Ответы детей протоколировались .

Исходя из данных ответов на эти вопросы, мы составили диаграмму интереса детей к физкультурным занятиям .

Таким образом, можно сказать, что физкультурные занятия в нетрадиционной форме детям нравятся больше, чем занятия учебно-тренировочного характера.

В ходе констатирующего эксперимента так же мы использовали метод педагогического эксперимента. Была поставлена цель:

- выявить интерес детей к занятиям в нетрадиционной форме;
- определить, какие занятия вызывают больший интерес: занятия в нетрадиционной форме или занятия учебно-тренировочного характера.

В течение месяца руководитель физического воспитания проводил физкультурные занятия.

Заранее мы приготовили "линейку интереса". Это была линейка с 12 карманами. Под каждым карманом мы подписали число и форму проведения физкультурного занятия (учебно-тренирующее или нетрадиционное). На занятие учебно-тренировочного характера была проведена пульсометрия . После каждого занятия мы просили детей вложить в один кармашек значок "интереса" (зеленый круг), либо значок "не интереса" (красный круг). Затем мы провели анализ, подсчитав количество значков "интереса" и "не интереса" и сделали вывод, что занятия, проводимые в нетрадиционной форме вызывали наибольший интерес, чем занятия учебно-тренировочного характера.

Для реализации задач констатирующего эксперимента мы использовали следующий метод анализа планов воспитательной работы. Были разработаны следующие критерии:

- количество физкультурных занятий;
- удельный вес занятий нетрадиционной формы;
- виды занятий в нетрадиционной форме.

Нами были проанализированы планы воспитательной работы за один месяц. Они показали, что количество физкультурных занятий, проводимых за один месяц, соответствует норме. К сожалению, из них занятия в нетрадиционной форме проводились в недостаточном количестве. Так же форма проведения занятий в нетрадиционной форме однообразна. Мы наблюдали лишь сюжетные занятия.

Таким образом, мы сделали вывод: руководители физического воспитания в дошкольных учреждениях уделяли недостаточное внимание занятиям в нетрадиционной форме.

Данные констатирующего эксперимента позволяли сделать нам следующие выводы:

1. У детей старшей группы наблюдается повышенный интерес в занятиям нетрадиционной формы;
2. К сожалению, количество занятий в нетрадиционной форме планируется - не достаточно;
3. Форма проведения нетрадиционных форм занятий однообразна - игровая и сюжетная.

3. Задачи и методика формирующего эксперимента

На основании констатирующего эксперимента мы определили задачи формирующего эксперимента:

1. Разработать систему занятий в нетрадиционной форме и экспериментально доказать эффективность этих занятий в повышении интереса детей к физкультуре, укрепления здоровья и улучшения физического развития детей.
2. Выяснить эффективность результативности воздействия нетрадиционных форм занятий на состояние здоровья и физического развития детей.
3. Разработать практические рекомендации для воспитателей по проведению занятий в нетрадиционных формах.

Данная работа проводилась с сентября 2014 г. по февраль 2015 г. Был составлен перспективный план работы, система занятий.

В основу нашей системы занятий были положены следующие принципы:

- 1) принципы последовательности, систематичности;
- 2) принципы синкретичности;
- 3) принципы творческой направленности;
- 4) принцип использования фольклора.

Затем мы приступили к работе по разработанной нами системе занятий в нетрадиционной форме, и первое занятие в нашей системе называется "Морское царство".

Цель его была: учить детей лазить по гимнастической стенке односторонним способом и совершенствовать умение ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, а так же создать радостное настроение, вызвать интерес и желание заниматься.

В начале занятий, в вводной части, мы заинтересовали детей. Мы предложили отправиться детям в "морское царство". Дети превратились в моряков и отправились в путь. Ребята начали выполнять ходьбу, бег, прыжки; затем ОРУ.

Особый восторг у детей вызвали названия ОРУ. Например: "запах моря", "у штурвала", "поднять якорь" и т.д. Они выполняли эти упражнения точно, четко, правильно и радостно. Особенно это нравилось мальчишкам. Они выглядели смелыми, бойкими.

За ОРУ шла круговая тренировка "Матросы, на корабле шторм", которая состояла из 5 станций, и которая вызвала огромный интерес, мы слышали реплики детей: "Ура!", "Здорово!", "Вот это да!".

По завершению ОВД была проведена релаксация "Ракушка". Мы хвалили детей, благодарили за помощь спасения корабля. Занятие закончилось обычной ходьбой. Уходя в группу, дети интересовались, будут ли еще такие интересные занятия.

На следующем занятии по сказке "Гуси - лебеди" мы поставили такие задачи: учить подлезать под дугу боком в группировке складывая руки "палочкой" у груди; закреплять умения ходить по канату приставным шагом, а главное, через сказку ввести детей в сказочный мир, развивая у них творчество и фантазию.

Перед проведением физкультурных занятий дети ознакомились с содержанием сказки "Гуси - лебеди".

В начале занятий мы активизировали детей, уточняли, помнят ли они сказку.

Мы заинтересовали детей: предложили Аленушке помочь братцу Иванушке.

Мы видели, как в глазах детей загорелись искорки, загорелось желание помочь, отправиться в настоящую сказку. Дети начали выполнять ходьбу, бег. Мы с детьми вышли к яблоньке. Она предложила нам поиграть с ее яблочками. Использование яблок стимулировало желание заниматься. Дети стали выполнять ОРУ с "яблочками", которые были интересны детям. На особый восторг вызывали ОВД: дети вошли в образ. Они и вправду верили,

что находятся в сказке. По завершению ОВД были проведены 2 п/и: большой подвижности и малой подвижности. У детей сохранялся огромный интерес, потому, что они искали Иванушку. Сколько восторга и радости было, когда он появился. Дети спрашивали и говорили: Где ты был? Мы тебя искали! Прошли трудный путь, что бы найти тебя.

Занятие закончилось релаксацией. После этого занятия приходили родители и говорили, что дети пришли домой радостные, веселые, рассказывали о том, как они помогали искать Иванушку.

Родители настолько вошли в систему нашей работы, что даже стали предлагать нам предложения получить организованные занятия. Например, предложили включить массаж в физкультурные занятия. Поэтому следующее занятие мы взяли из серии "Забочусь о своем здоровье". Цель его была: продолжать разучивание упражнений составной гимнастики: укрепление мышц рук и ног, мышечного корсета, увеличения подвижности и гибкости позвоночника; повторить приемы массажа ног и массажа "Утро".

В подготовительной части мы пригласили детей на тренировку в лес. Подготовительная часть включала в себя ходьбу, прыжки, обучение правильному дыханию. Массаж тела пальцами. Дети с большим интересом, удовольствием делали самомассаж. В основной части дети уделили внимание волшебным словам. Мы включили музыку и дети на "ковре - самолете" отправились летать над лесом. На коврах самолетах дети выполняли ОРУ с загадочными названиями, что привлекло внимание детей.

По завершению была проведена п/и "Жук - скоробей". Она была немного знакома детям, по этому был огромный интерес и восторг к этой игре. После п/и была проведена релаксация под космическую музыку и п/и малой подвижности "Пройди незаметно". После занятия поступали положительные отзывы от родителей и воспитателей о проведении этого занятия.

Следующее занятие, которое мы проводили, содержало в себе комплекс ритмических упражнений и называлось "Карлсон в гостях у детей" из серии "В мире сказок и приключений". Дети были в восторге от данного занятия: во-первых, к ним пришел Карлсон, во-вторых, они выполняли ритмические упражнения под музыку, в третьих, детям раздали конфеты и они играли в п/и "Конфетки".

В течение всего занятия мы заметили, что дети стараются выполнять упражнения. Мы видели, как качество выполнения движений повышается. Двигательная активность детей не снижалась в течение занятий, а наоборот.

В конце занятий дети спрашивали: будут ли у них еще такие занятия, когда и какие.

Видя такой интерес к занятиям, содержащим ритмические упражнения, мы решили провести еще одно такое занятия: "Необитаемый остров" из этой же серии. От предыдущего занятия к этому занятию мы наблюдали возрастание двигательной активности, интереса, желания заниматься даже у тех детей, которые обычно безразлично относятся к физкультурным занятиям. А сейчас в их глазках мы видели желание заниматься. Громадный успех вызвало появление пирата. Дети были в восторге и удивлены, когда пират начал с ними играть в игры: "Догонялки", "Перепрыгни - подлезь", "Море волнуется". В течение всего занятия играла веселая музыка. Дети с большим старанием выполняли ритмические упражнения, показывали нам, как хорошо и правильно они могут выполнять упражнения.

С данного занятия дети уходили удовлетворенными, довольными и говорили: "Как здорово мы сегодня поиграли, не то, что обычно!"

Так как мы решили попробовать провести все виды физкультурных занятий в нетрадиционной форме, следующим занятием было, сюжетно-игрового характера "Путешествие в космос". Это занятие проводилось на воздухе. Мы отработывали у детей толчок в прыжке с резким взмахом рук и учили выполнять толчок одной ногой, а приземляться на обе ноги.

Мы заинтересовали детей, предложив им побывать в космосе. В течение всего занятия мы читали детям стишки, пробуждающие к действию. Дети были заинтересованы названиями ОРУ "осмотр ракеты", "космические часы", "мотор работает" и т.д. нам удалось решить задачи в ОВД так же через данный сюжет. В конце занятия была проведена п/и "Космонавты". Занятия закончилось медленной ходьбой.

Дети качественно выполняли все упражнения как ОРУ, так и ОВД. Двигательная активность не снижалась не в одной части этого занятия.

Особый интерес был обращен на том, что это занятие на воздухе и в необычной форме.

Следующим запланированным занятием шло занятие, построенное на основе подвижных игр.

Хотелось бы отметить, что на данном занятии отмечалась самая высокая двигательная активность. Занятие состояло из 5 народных игр, знакомых детям. К каждой игре звучали стишки, слова с действиями. Детям очень нравилось играть. В играх они действовали сообща, согласовывали свои действия. Главным было то, что дети знали слова к игре. Им было легко участвовать, но каждый хотел победить, поэтому на данном занятии возрастало желание играть, заниматься физкультурой.

В конце нашей работы мы хотели узнать, чего же мы добились, поэтому провели физкультурные занятия контрольного типа "Веселые скоморохи".

Главными героями данного занятия были скоморох Фома и скоморох Ерема. Данное занятие содержало соревнование "Перетяни канат", эстафеты: "Перенеси гирию", "Пройди по мосточку" и п/и "Бегите к реке".

Данные занятия были для детей необычными. Это было в форме праздника. Дети готовились, спрашивали, ждали, с желанием участвовали, хотя на самом деле мы проверяли их физические свойства.

В течение всего занятия мы наблюдали возрастания двигательной активности.

После проведенных нами занятий мы получали множество положительных откликов и отзывов. Приходили родители, воспитатели и рассказывали о том настроении, в котором дети приходили с наших занятий.

В процессе подготовки к занятиям в нетрадиционной форме мы старались опираться на другие виды деятельности. Использовать их для решения наших задач. Мы опирались на трудовую деятельность. Детям было предложено изготовить пособие для физкультурных занятий. Например, для занятий "Морское царство" дети изготавливали: бескозырки, якорь, кораблики. Детям дано было задание найти и принести ракушки.

Для занятий по сказке "Гуси - лебеди" дети вместе с воспитателем выполняли коллективную работу по рисованию печки, яблоньки, речки.

Для спортивного праздника "Снежная королева" детьми изготавливались атрибуты: бумажные снежинки, волшебная палочка, корзинка.

Дети относились к этой работе с большим интересом. Поэтому выполняли ее со старанием, терпением и творчеством.

Параллельно работе над занятиями велась работа с родителями так как:

1. Мы организовали выставку конспектов занятий в нетрадиционной форме. Родителям были предложены конспекты:

- занятий из серии "Забочусь о своем здоровье";
- занятия на основе подвижных игр;
- сюжетно-игровых занятий и др.

Родители отнеслись с большим интересом к просмотру этих конспектов, задерживались вечерами и читали, делали для себя выписки. Особенно активными были родители нашей экспериментальной группы.

2. Мы провели родительское собрание на тему: "Физкультурные занятия и здоровье ваших детей".

К данному родительскому собранию мы подготовили выставку литературы, провели анкетирование.

На собрании выступил руководитель физического воспитания с сообщением "Роль физкультурных занятий в укреплении здоровья детей". Она использовала схему, таблицы, диаграммы, отражающие развитие детей. Данное выступление сопровождалось просмотром слайдов, фильмов с отрывками занятий, в том числе и традиционных.

После прослушанного сообщения было обсуждение физкультурных занятий, где родители должны были ответить на вопросы: "Какие физкультурные занятия вам понравились больше и почему?" родители активно обсуждали увиденное занятие. У родителей большую симпатию вызвали занятия в игровой, сюжетной формах.

3. Мы провели "день открытых дверей". Родителям было показано физкультурные занятия "В стране сказок".

Данное занятие вызвало восторг у родителей. Они говорили о том, что эти дети так спортивны и самостоятельны.

4. В группе родителям была предложена выставка литературы не тему: "что интересно вашему ребенку?", "Какие физкультурные занятия ему нравятся?"

От родителей поступали положительные отзывы о прочитанной литературе. Они просили литературу домой для углубленного изучения этой литературы.

5. Мы оформили родительский уголок, в который включили: памятки; комплексы упражнений; фотографии, отображающие проведение занятий в нетрадиционной форме; примерные подвижные игры; примерные конспекты занятий в нетрадиционной форме.

Мы видели интерес родителей к нашей работе. И даже те родители, которые были равнодушны и сначала скептически отзывались о физкультуре, стали то же интересоваться нашей работой: внимательно читать рекомендуемую литературу по поводу организации двигательной активности в условиях семьи.

В практической работе над нашей проблемой мы пытались разработать некоторые практические рекомендации для воспитателей по проведению занятий в нетрадиционной форме. Например, такие:

- занятия в нетрадиционной форме должно обеспечить решение задач всестороннего развития личности детей;
- выбор той или иной формы занятий должен быть научно обоснован;
- при разработке системы занятий в нетрадиционных формах воспитатели должны руководствоваться определенными научными

принципами; система данных занятий должна строиться с учетом здоровья физической подготовленности. Не должна "вредить" детям;

- необходима тщательная подготовка к занятию: работа над сюжетом, предварительная работа с детьми, подбором двигательного содержания определенного методического приема;

- при подготовке к занятиям должна быть связь с другими формами работы по физическому воспитанию, а так же связь с другими видами деятельности;

- при составлении занятий в нетрадиционной форме воспитатель должен соблюдать общепринятые требования. К методике любых физкультурных занятий (в плане подбора упражнений, дозировки, методики их проведения, обеспечения двигательной активности);

- на занятиях в нетрадиционной форме должен быть строгий контроль за моторной и общей плотностью занятий, за качеством выполнения всех видов физических упражнений, которые должны проводиться регулярно в месте с медицинскими работниками.

4. Задачи и методика контрольного эксперимента

В конце нашей работы был проведен контрольный эксперимент.

На последнем контрольном этапе была проведена проверка эффективности мер по повышению двигательной активности занятий в нетрадиционной форме через повторную диагностику. Мы провели беседу с детьми. По результатам было видно, что интерес детей к занятиям в нетрадиционной форме не исчез, а наоборот.

Мы снова составили диаграмму . Появились изменения. Двигательная активность занятий в нетрадиционной форме повысилась. Мы провели пульсометрию занятия в нетрадиционной форме. Мы увидели, что моторная плотность повысилась не только в основных движениях, но и во всех других частях занятия. Исходя из этого, можно сделать вывод, что работа, которую мы провели, дала положительные результаты.

Нам удалось решить все задачи, которые мы ставили в своем исследовании. И доказать, что только система занятий нетрадиционной формы эффективна в повышении интереса детей к физкультуре, укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности детей и физического развития детей.

Но проблемы использования занятий в нетрадиционной форме очень многообразны. Здесь нет предела для творчества и оригинальности создания занятий в нетрадиционной форме.

Работа по созданию и поиску занятия в нетрадиционной форме будет продолжаться и дальше.

Заключение

Дошкольный возраст – это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма.

В дошкольных учреждениях сложилась определенная система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребенка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, а также в широком применении физкультурных упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей.

В дошкольных учреждениях все больше внимания стали уделять нетрадиционным формам занятия.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Анализируя работу вышеуказанных педагогов, для себя мы сделали немаловажные выводы и считаем, что очень важно у детей поддерживать интерес к играм-эстафетам, способствовать тому, чтобы у них появился стимул научиться выполнять любые движения хорошо, чтобы робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети более подвижные и смелые обращали свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания.

Список использованной литературы

1. Алямовская В.Г. Программа "Как воспитать здорового ребенка".
2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
3. Вавилова Е.И. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
4. Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
6. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. М., 1975.
7. Дошкольное воспитание. 1997 №3. М.Асташина, О.Трещева.
8. Дошкольное воспитание. 1998 №6. С.Дербицкая, С.Шарманова, А.Федоров, Н.Лапина.
9. Дошкольное воспитание. 2001 №5. Н.Замотаева.
10. Дошкольное воспитание. 1995 №1 Н.Нечаева, Н.Соловьева, Т.Чернянина.
11. Ерастова А.П. Роль активного отдыха в повышении работоспособности детей на занятиях в детском саду. М., 1980.
12. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., 1987.
14. Индивидуально дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. 1989.
15. Кельман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
16. Коршолова Л.В. Влияние ежедневных физкультурных занятий с детьми 5-7 лет. Часть 1. М., 1971.
17. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. т.2, М., 1952.
18. Лескова Г.П. Роль умственной деятельности в освоении детьми физических упражнений (Педагогическая практика студентов по курсу "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста"). М., 1984.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
20. Наш взрослый детский сад. Из опыта работы. М., 1991.
21. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1991.
22. Осокина Т.И и др. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
23. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., 1988.

24. Синкевич, Большева. Физкультура для малышей. М., 1999.
25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
26. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.
27. Шебеко В.И., Ермак И.И., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., 1996.
28. Шутова Л.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1982.
29. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники. М., 1994.
30. Юрко Г.П., Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

Приложение

Конспект физкультурного занятия №1 "В стране сказок"

Программное содержание:

Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения. Разучивать ходьбу по наклонному бревну. Закреплять навыки подлезания под дугу боком, повторить прыжки в высоту с разбега. Учить детей ставить перед собой цель и добиваться ее, преодолевая трудности. Развивать творческое воображение.

Этапы и приемы обучения:

1. Показ и объяснение физоргом ходьбы по наклонному бревну. (I этап разучивания).

2. Участие ребенка в показе прыжка в высоту, пояснение физорга (II этап разучивания).

3. Предложить детям рассказать, как они будут подлезать под дугу в группировке (III этап совершенствования).

4. Метод упражнений.

5. Игровой метод.

6. Оценка качества выполнения движений.

Обязанности воспитателя:

Меняя маски, играет роли: Волка, Матроскина, Ветра.

Пособия; бревно, 2 стопки, шнур, 4 дуги, письмо, маски: волк, ветер, кот.

Ход занятия

1 часть

Дети получают письмо, в нем перо и записка:

"Засветись, перо, ярко,

Засветись, перо жарко!

Сказка, начнись,

Дюймовочка, найдись!

Жду помощи, Дюймовочка".

Физорг: "Что будем делать, ребята? Как помочь Дюймовочке?"

Ответы детей.

— Идем выручать.

Ходьба по кругу бодрым, спортивным шагом.

— Ой, ребята, мы идем наверное не туда, поворачиваем кругом.

По сигналу физорга дети меняют направление и продолжают движение (3—4 раза).

Бег по кругу и враспынную с остановкой на сигнал.

— Нет, ребята, надо что-то придумать и скорее попасть в сказку.

Ответы детей.

— Давайте воспользуемся пером. Говорим слова из записки в письме.

Появляется волк из сказки "Красная Шапочка". Дети спрашивают его про Дюймовочку, но он хитрит и посылает их к бабушке, через лес.

— Ребята, ветки у деревьев низкие, низкие. Будьте осторожны.

Физорг ставит в два ряда по две дуги, и дети двумя колоннами выполняют подлезание сначала правым, а затем левым боком, выпрямляются, подтягиваются, руки вверх. (Вначале дети описывают порядок выполнения).

После того, как дети пройдут под дугами (деревьями) 3-4 раза, физорг отмечает лучших.

- Ребята, мы, кажется, заблудились, стоим на поляне, а вокруг дремучий лес. Нам предстоят большие трудности. Давайте подготовим свой организм.

Дети перестраиваются парами в шахматном порядке.

2. часть.

Общеразвивающие упражнения парами:

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, ладони касаются.

1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера (В раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, руки опущены, ладони касаются. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в другую сторону (по 5 раз).

1.И.п.: стоя на коленях, держась за руки, руки прямые. 1—2 сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4— и.п. Тоже в другую сторону (по 5 раз).

2.И.п.: сидя на полу, упираясь ступнями. 1—2 — скользя пятками по полу, упираться ступнями, ноги врозь как можно шире; 3-4-и.п. (5-6 раз).

3.И. п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3- хлопнуть правой рукой; 4-левой (6-8 раз).

4.И.п.: о. с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь (2-3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой).

7. Упражнение на дыхание.

После упражнения дети говорят слова:

"Засветись, перо, ярко.

Засветись, перо, жарко!

Сказка новая начнись,

Дюймовочка, найдись!"

Слышат голос:

— Внимание, внимание! Говорит радио деревни "Простоквашино".

Добрый день!

— Ребята, мы в "Простоквашино" попали, а вот и кот Матроскин.

Выходит Матроскин.

Дети рассказывают о письме, и он предлагает спросить про Дюймовочку у Ветра, который всюду летает и все знает.

— Живет ветер вон в той пещере, поднимайтесь! Основные движения:

1. Ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (2—3 раза) {поточно}.

Физорг показывает детям упражнение в равновесии на бревне, обращая внимание на осанку, затем дети выполняют его в колонне по одному. Физорг осуществляет страховку, поддерживая и подбадривая тех, у кого движения неуверенные.

Ветер встречает и зовет детей за собой. Останавливает у двух стоек и каната.

— Надо преодолеть препятствие и, когда все справятся с заданием, появится Дюймовочка.

2. Прыжки в высоту с разбега (5—6 раз) (поточно) . Дети прыгают в высоту под наблюдением физорга друг за другом. Один из детей показывает прыжок, а физорг обращает внимание на энергичный разбег и отталкивание. По ходу выполнения отмечает лучших.

Воспитатель выносит куклу Дюймовочку, которую заколдовала злая Жаба.

— Если Дюймовочка вернется в свою сказку, заклинание потеряет силу. Что надо делать, ребята?

Ответы детей.

— Да, поможет волшебное перо. Говорим слова:

"Засветись, перо, ярко.

Засветись, перо, жарко!

Сказка новая, начнись,

Дюймовочка, найдись!"

Воспитатель уносит Дюймовочку. Физорг обращается к детям:

— Ребята, вы нашли Дюймовочку и помогли ей вернуться домой. Пора и нам возвращаться, а помогут нам журавли.

Подвижная игра "Журавли".

В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет и говорит слова: "Журавли-журавли, выгнитесь дугой". Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак,

убыстряя темп, продолжает: "Журавли-журавли, сделайте веревочкой". Дети должны быстро, не опуская рук, перестроиться в одну колонну за вожаком. "Журавли-журавли, взвивайтесь, как змея". Вереница делает плавные зигзаги. "Змея сворачивается в кольцо". "Змея выпрямляется" и т. д.

Правила игры: упражнения выполняются во всевозрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

3. часть.

— Журавлиная стая помогла нам вернуться домой. Крылья у этих птиц большие, летят быстро. Ребята, а все умеют летать?

Дети: "Нет!".

— А во сне? Только во сне летают сами по себе люди, звери и даже неодушевленные предметы. Как хорошо после длительного путешествия расслабиться во сне. Начинаем игру — "Волшебный сон".

Игра "Волшебный сон" — мышечная релаксация по представлению. Поза покоя.

"Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем..."

Дышится легко... и ровно... глубоко... и спокойно...

"Наши руки отдыхают...

Наши ноги отдыхают...

Отдыхают... засыпают (2 раза)

Шея рассла-а-бле-на...

Губы чуть приоткрыты...

Все чудесно расслабляется" (2 раза)

Длительная пауза... Звучит спокойная мелодия... Дети выводятся из "волшебного сна".

"Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали..."

Громче, быстрее, энергичнее:

"Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!"

Закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки, ноги, все тело.

Конспект №2 физкультурного сюжетно-игрового занятия "Путешествие в космос" (На воздухе)

Программное содержание:

Отрабатывать в прыжке толчок с резким взмахом рук, учить выполнять толчок одной ногой, а приземляться на обе ноги.

Приучать ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, добиваться достижения общей цели. Воспитывать выдержку.

Приемы обучения:

1. Показ и разъяснение.
2. Объяснение детьми правил игры "Космонавты".
3. Команды и распоряжения физорга, создание проблемных ситуаций.
4. Игровой метод.
5. Метод упражнений.

Обязанности воспитателя:

1. Заранее провести беседу с детьми о космосе, заинтересовать их и ввести в мир космоса.

2. Индивидуальная помощь детям в выполнении общеразвивающих упражнений.

3. Организация и проведение с подгруппой детей ходьбы по гимнастической скамье с перешагиванием через гимнастические палки. Следить за осанкой детей.

Оборудование:

3—4 гимнастические скамейки. 10—12 гимнастических палок, яма для прыжков в длину, 5—6 больших обручей, коврики по количеству детей.

Ход занятия.

Физорг встречает детей на спортивной площадке и предлагает отправиться в космическое путешествие.

1 часть.

Ходьбе в колонне по одному со словами:

"Космонавты смелые,

Сильные, умелые.

Дружно в ногу идут,

Космодром ждет их тут".

Ходьба с высоким подниманием колен, шагом, спиной вперед. Физорг подбадривает детей: "Шире шаг, не зевай, выше ногу поднимай!" (2 мин,

темп средний). Медленный бег, во время которого дети бегут "змейкой", затем выполняют боковой галоп (2 мин.).

Ходьба. Перестроение в три колонны.

"Космонавты тренировку

Выполняют очень ловко.

Ну и ты не зевай,

Упражнения начинай".

Общеразвивающие упражнения:

1. Осмотр ракеты.

И. п. на ш. п., руки на поясе.

В: наклон головы вперед-назад, вправо-влево — 6—8 раз.

2. "Включаем рычаги".

И. п.: ноги на ширину плеч, руки вытянуты вперед.

В: круговые движения кистями 8—10 раз.

3. "Почему ракета не взлетает?"

И. п.: о. ст., руки опущены. В: поочередное поднятие плеч - 8—10 раз.

4. "Космические часы".

И. п.: ноги на ш. п., руки на поясе. В: наклоны туловищ в стороны — 6—8 раз.

5. "Качали насос".

И. п.: ноги на ш. п., руки перед грудью "палочкой". В: наклон туловища вниз, достать руками носки ног, в и. п. — 6—8 раз.

6. "Заводим ракету".

И. п.: ср. ст., руки в стороны. В: поднять ногу, согнутую в колене, хлопок под коленом 6 раз. То же другой ногой.

7. "Мотор работает".

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. В: присесть. Руками коснуться земли - 6-8 раз.

— Все по местам! Пристегнуть ремни безопасности!

Три, два, один... мы летим!

Бег врассыпную, на сигнал физорга в колонне по одному в среднем темпе. Общая продолжительность бега 1,5 мин.

— В невесомости плывем.

Мы под самым потолком. Упражнение на дыхание. Дети берут коврики и строят общий круг. Упражнения из положения, сидя и лежа:

1. И.п.—сидя, рука в упоре сзади. В; подтягивание ног 10 раз.

2. И.п. — то же. В: разведение ног в стороны— 8—10 раз.

3. И.п. — то же. В: поднятие прямых ног — 6—8 раз.

4. И.п. — то же. В: подняться на руках, прогнуть туловище вверх, сесть — 6—8 раз.

5. И.п. — лежа на правом боку. В: поднять одну ногу вверх; и. п. — 5—6 раз. То же на другом боку.

6. И. п. — сидя, руки согнуты, в локтях. В: продвижение вперед-назад—назад—6—8 раз.

"Мы в космос на ракете

Отправились, друзья.

В окно скорей смотрите,

Какая-то земля!"

- Ребята, что будем делать? Выйдем из ракеты или нет?

Ответ детей.

- Хорошо выходим, но как следует веста себя на неизвестной планете?

Ответы детей.

- Выходите, свои ноги разомните.

Дети встают и выполняют прыжки на одной ноге и вокруг себя.

- Космонавты, готовы? В колонну по два становись! Дети строятся в колонну по два.

- Для осмотра планеты мы разделимся на два отряда.

Основные движения:

- Путь неровный — ров, канавы, их преодолеть вам надо.

1. Прыжки в длину с разбега. Выполняет подгруппа детей с физоргом. Физорг объясняет, как правильно вставать, сделать разминки, одной ногой оттолкнуться от планки, помогая себе резким взмахом рук. Обратить внимание на толчок и приземление на обе ноги (3-4 раза).

2. Бег в среднем темпе 1,5 мин. Ходьба. Подгруппы меняются .

3. Ходьба по скамейкам с перешагиванием через гимнастические палки (3-4 раза).

Подгруппа выполняет упражнения с воспитателем. Подготовленный ребенок показывает упражнение. Следить за осанкой детей.

4. Бег в среднем темпе 1,5 мни. Ходьба.

— Мы вышли на ровную поляну. Здесь можно отдохнуть и поиграть П/и "Космонавты".

Физорг предлагает детям рассказать правила игры. В разных концах площадки кладем 4—5 больших обруча. Это посадочные места ракет, в одной ракете может уместиться три (или четыре) космонавта. Всем мест в ракете не хватит. Дети берутся за руки и идут по кругу и хором произносят:

"Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планете.

На какую захотим — на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!"

С последними словами все разбегаются и стараются быстро занять места (вбежать в обруч). Опоздавшие собираются в центр в круг, а занявшие места объявляют свои маршруты (Земля-Венера-Земля, Земля-Луна-Земля). Затем все собираются в общий круг, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при три кратном повторении совершить больше полетов.

3 часть. Заключительная

"Часы мои стучат, стучат.

Тотчас в дорогу говорят.

Возвращаться нам пора,

Полетели, детвора!"

Ускоренная ходьба с постепенным замедлением в колонне друг за другом, переходящая в ходьбу (2 мин). Расслабляющие упражнения под музыку. Слушание спокойной музыки, сидя и лежа по желанию детей.

— Мы с полета возвратились и на Землю приземлились! Уход детей в группу.

Конспект №3 контрольного физкультурного занятия в старшей группе (на воздухе)

Программное содержание:

Оценить качество выполнения детьми лазанья по гимнастической стенке одноименным способом. Определить показатели метания в вертикальную цель, умение делать замах и бросок. Проверить возможность осознанно и самостоятельно выполнять задания.

Приемы обучения:

1. Оценка качества выполнения движений.

2. Вопросы к детям.

3. Зрительные ориентиры.

Обязанности воспитателя:

1. Подготовить протокол записи результатов.

2. Записать во время лазанья оценки качества и время спуска и подъема.

3. С подгруппой детей провести игру-тренировку "Сбей кеглю".

Пособия:

Мешочки с песком на подгруппу детей. 10— 12 кеглей и малые мячи на подгруппу детей, мишени.

Ход занятия.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, переход на бег между кеглями и с изменением направления движения 2 мин; ходьба враспынную, упражнения на дыхание; построение в шеренгу.

2 часть.

Игровые упражнения а) "Тренировка пожарных".

Физорг спрашивает у детей, кто тушит пожары.

- Сегодня мы и будем пожарными. Наша задача - скорее потушить пожар на верхнем этаже многоэтажного дома.

- Кто помнит, как подняться по лестнице одноименным способом?

Ответы детей.

Дети строятся в две колонны.

Начало подъема сопровождается командами: "Приготовиться", "Марш". Каждому ребенку дается три попытки, воспитатель фиксирует время подъема и спуска в протоколе, так же оценку качества: движение начинают правая рука и правая нога одновременно, затем левые и т.д. Подъем и спуск, не пропуская реек.

б) "Меткие стрелки" (подгруппа).

- "Не тот стрелок, который стреляет, а тот, что в цель попадает". Так гласит русская пословица. Сегодня мы увидим, сможем ли побить все цели.

Дети делятся на две подгруппы. Первая подгруппа с физоргом выполняет, метание в вертикальную цель. Со второй подгруппой воспитатель проводит игру-тренировку "Сбей кеглю".

1. Метание мешочков в вертикальную цель (центр мишени высоте 2 м.) с расстояния 3—4 м. (3 раза).

Физорг дает команду бросить мешочек всем детям (2 раза). Дети бросают мешочки по двое, физорг отмечает результаты в протоколе, отмечает качество выполнения движения (замах, бросок, глазомер).

2. Игра "Сбей кеглю" (подгруппа). Воспитатель выстраивает детей в шеренгу, на расстоянии 3—4 м. ставит кегли. По команде воспитателя дети бросают мячи, стараясь сбить кегли.

По сигналу физорга дети меняются местами. Игра-эстафета "Медвежата, за медом!". Дети стоят в три колонны перед гимнастической стенкой — это медвежата. Стенка - дерево, на котором вверху ульи с медом. Физорг говорит; "Медвежата, за медом!". Дети, стоящие первыми, влезают по правой стороне пролета, дотрагиваются рукой до верхней рейки, перебираются на соседний пролет, спускаются вниз и становятся в конец своей колонны. Физорг отмечает, как дети выполняют упражнение.

3 часть.

Построение в шеренгу. Физорг дает оценку выполнения упражнений детьми. Отмечает лучших, называет тех, кому нужно улучшить результаты.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне. Построение в круг. Дыхательные упражнения: сделать вдох и на выдохе сказать; "у-у-у"; "ку-ка-ре-ку", "га-га-га", "мяу-мяу", "гав-гав-гав". Глубоко вдохнуть и на выдохе говорить: "На пригорке, возле елки, жили тридцать три Егорки". Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: "Раз Егорка, два Егорка, три Егорка" (3—5 раз). Спокойная ходьба по кругу.

Конспект физкультурного занятия №4 для детей старшего дошкольного возраста по сказке "Гуси-лебеди"

Программное содержание.

1. Через сказку ввести детей в сказочный мир, развивая у них творчество и фантазию.

2. Учить подлезать дугу боком в группировке, складывая руки "полочкой" у груди.

3. Закреплять умение ходить по канату приставным шагом.

4. Развивать стремление к достижению цели и уверенность в своих силах.

Приемы обучения.

1. Показ ребенком подлезания под дугу "боком", "складываясь в комочек".

2. Словесное напоминание ходьбы по канату приставным шагом: пятка к носку.

3. Показ физоргом упражнений с мячом.

4. Зрительные ориентиры.

5. Игровой метод.

Обязанности воспитателя:

1. До занятия прочитать детям сказку "Гуси-лебеди".

2. В ходе занятия помочь затрудняющимся детям в выполнении движений.

3. Смена атрибутов.

Оборудование:

По разным сторонам зала расставить "печку", "яблоньку" на подставке, "речка" – синяя ткань и поперек положить канат. Мячи, средние по количеству детей, 3 дуги, маска Волка, 8-10 платочков, флажки несколько штук.

Ход занятия.

1. часть.

Физорг активизирует детей. Уточняет, помнят ли они Сказку "Гуси-лебеди" Спрашивает детей, что случилось с Иванушкой в сказке. Кто искал его?

- Ребята, хотите помочь Аленушке найти братца?

Ответ детей.

- Не будем терять времени и отправимся в путь.

Построение в колонну по одному, ходьба по залу друг за другом, соблюдая интервалы.

- Дорожка извивается, как змейка. Будьте внимательны, ребята. Ходьба "змейкой" от флажка к флажку между дугами. Бег в среднем темпе 1,5 минуты, во время которого дети выполняют подскоки, руки на поясе ("веселая дорожка"). Ходьба по кругу. Пришли к яблоньке.

- Ребята, что спросим у яблоньки?

Ответы детей:

- Яблонька, не видела ли ты, куда полетели гуси-лебеди?

- Поиграйте моими яблочками, скажу.

Дети берут мячи (яблочки). Перестроение в три колонны.

2. часть.

ОРУ с мячом.

1. И.п.: ср. ст., мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2- опустить мяч на лопатки - выдох, 3- снова мяч вверх, 4- И.п. (8-10 раз).

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1- поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - И.п.; 3-4 то же в другую сторону (5-6- раз).

3. И. п.: о. с. мяч на полу. 1-4 - поставить ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу (3-4 раза).

4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3 пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 - И.п. (3-4 раза).

5. И.п.: о.с. 1 - быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 - быстро встать, поймать отскочивший мяч (8 раз).

6. И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 подпрыгивать вверх, не роняя мяч. Повторить 3-4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

Взмахнула яблонька веточкой и указала дорожку.

Перестроение по одному в колонну. Сложить мячи. Ходьба в колонне по одному.

- Но вот тропинка оборвалась прямо у печки. Что делать, ребята? Куда нам идти?

Ответы детей.

- Да, надо спросить у печки, где дорогу искать?
- Печка, печка, скажи, куда полетели гуси-лебеди?
- Погрейтесь в моей печурке, тогда скажу.

Основные виды движений:

1. Подлезание под дуги боком в группировке (3-4 раза). Дети делятся на три группы и встают у трех дуг, колоннами друг за другом. Подготовленный ребенок показывает подлезание под дугу боком, вначале правым, затем левым. Физорг во время показа объясняет детям, что руки держим полочкой у груди, приседаем у дуги и проходим боком, не задевая головой и спиной дуги.

- Погрелись в печурке, пора выходить на дорожку. Смотрите, ребята, впереди гуси-лебеди летят. Что будем делать?

Ответы детей.

- Догнать надо гусей.

2. Бег в среднем темпе 1,5 мин., плавно поднимая и отпуская руки (как лебеди). Ходьба.

- Прибежали к речке. Речка-речка, не видела ли ты, гусей-лебедей?
- Пройдите по мостику и увидите дорогу.
- Ребята, а где же мост?

Ответы детей.

- Моста нет, но можно пройти по канату через речку.

3. Ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой, держа руки в стороны (3-4 раза) поточно. Физорг напоминает детям, что смотреть надо вперед, спину держать прямо. Дети, пройдя по канату, бегут по кругу, изображая лебедей, легкий бег на носочках, руки вверх-вниз.

После выполнения упражнений дети сели на скамейку.

- Посмотрите, ребята, гуси сидят на горке и не летят домой. Почему?

Ответы детей:

- Их волк не пускает.

П/и "Гуси-лебеди" 3 раза. Правила игры: гуси должны "летать" по всему залу. Волк может ловить их только после слов: "Только крылья берегите!"

3 часть.

- Ребята, пока волк ловит гусей, Аленушка нашла своего братца и отвела домой. Сели они на крылечко, а деревенские дети зовут их играть. Поиграем вместе!

П/и "Кто в саду" повторить 4 раза.

Правила игры: дети должны стараться не наталкиваться друг на друга, идти не спеша, ровной "змейкой" и останавливаться только по окончании

слов: "Кто в саду? Кто в саду? Пчелка в розовом саду. Ползай, пчелка, с веточки на веточку, С веточки на веточку, с листочка на листочек".

- Вот и закончилась наша сказка. Дети, мы долго искали вместе с Аленушкой братца Иванушку. Устали, давайте отдохнем.

Сесть на скамейку в "позу кучера": спину расслабить, голову опустить на грудь, ноги согнуть в коленях и раздвинуть, руки положить на колени так, чтобы они не касались друг друга. Глаза закрыть, нижнюю челюсть расслабить (рот закрыт), язык расслабить (его основание кажется тяжелым). В этой позе сделать упражнения на расслабление мышц и конечностей.

"Моя правая рука тяжелая" (6 раз).

"Я спокоен" (1 раз).

"Моя левая рука тяжелая" (6 раз).

"Я спокоен" (1 раз).

"Моя правая рука теплая" (6 раз).

"Я спокоен" (1 раз).

"Моя левая рука теплая" (6 раз).

Формула выхода:

"Согнуть руки!", "Вытянуть вперед!", "Открыть глаза! "

Длительность 2 минуты.