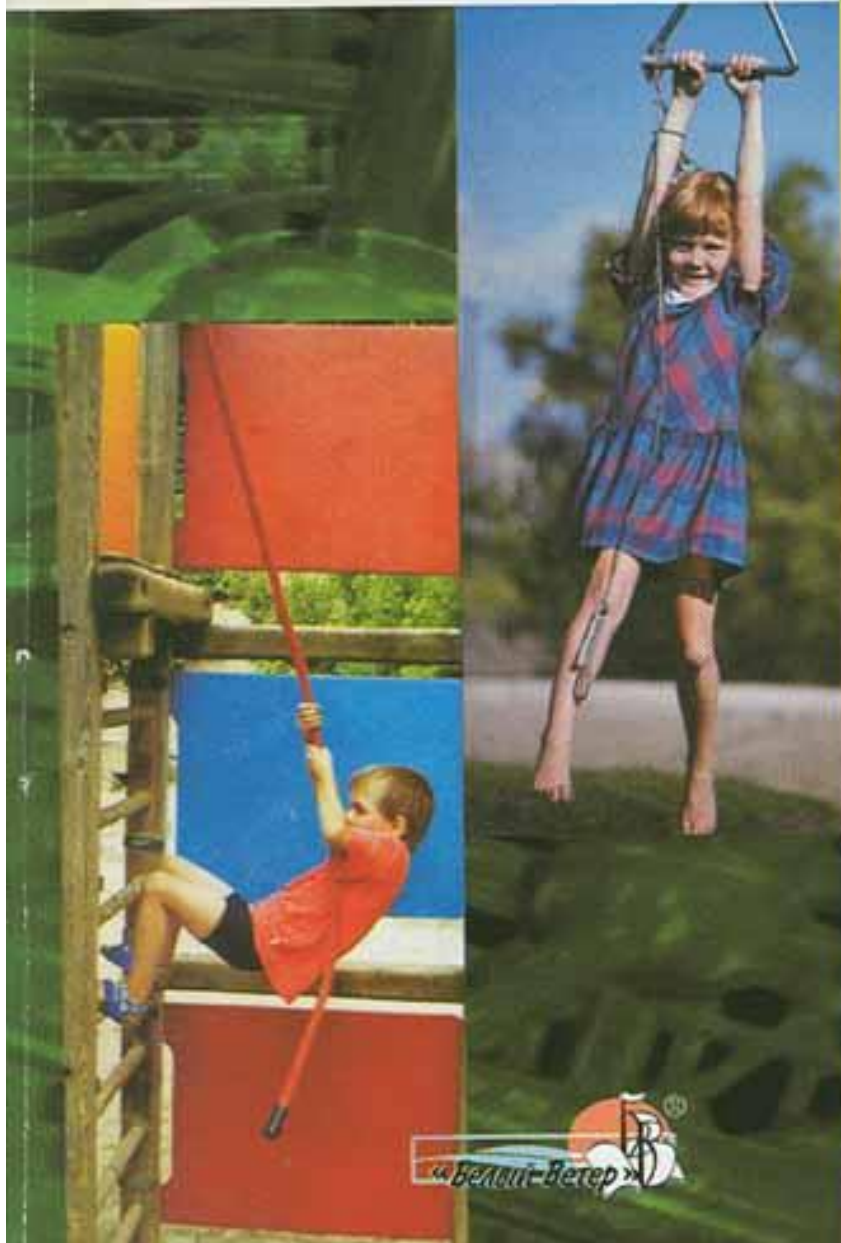


В. Н. Шебеко  
В. А. Овсянкин



# ФИЗКУЛЬТ-УРА!

авторская программа  
по физическому  
воспитанию детей  
и методические  
рекомендации  
по организации  
дополнительных  
образовательных услуг  
в дошкольном  
учреждении



«Великий Ветер»



В. Н. Шебеко  
В. А. Овсянкин

# ФИЗКУЛЬТ-УРА!

авторская программа по физическому воспитанию детей  
и методические рекомендации  
по организации дополнительных образовательных услуг  
в дошкольном учреждении

Пособие для педагогов и руководителей учреждений,  
обеспечивающих получение дошкольного образования

Под редакцией канд. пед. наук **В. Н. Шебеко**

М о з ы р ь  
ООО ИД «Белый Ветер»  
2 0 0 6

УДК 373.21.037.1  
ББК 74.100.5  
Ш36

**Рецензенты:**

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

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

- Шебеко, В. Н.**  
Ш36 **Физкульт-ура!** : авторская программа по физическому воспита-  
нию детей и методические рекомендации по организации дополни-  
тельных образовательных услуг в дошкольном учреждении : пособие  
для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих полу-  
чение дошкольного образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянkin ;  
под ред. В. Н. Шебеко. — Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. —  
89, [3] с. : ил.  
ISBN 985-486-574-6.

Пособие предлагает один из вариативных подходов к организации физического воспитания дошкольников. В программу включены характеристики физического и личностного развития детей на каждом возрастном этапе, задачи физического воспитания, примерный двигательно-оздоровительный режим, содержание физкультурных знаний, двигательных и гигиенических умений и навыков, закаливание, которые даны с учетом психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста. Представленные методические рекомендации направлены на развитие у детей двигательных способностей, творчества.

Адресуется педагогам и руководителям учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, а также будет полезно студентам педагогических высших учебных заведений, учащимся педколледжей.

УДК 373.21.037.1  
ББК 74.100.5

ISBN 985-486-574-6

© Шебеко В. Н., Овсянkin В. А., 2006  
© ООО ИД «Белый Ветер», 2006

## Предисловие

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

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется:

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

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

— знания о здоровье, здоровом образе жизни (знание признаков здоровья, заболевания, средств укрепления и сохранения здоровья, особенностей их использования в жизни людей);

— знания о строении собственного тела (знание внешнего строения тела, скелета, значения мышц, дыхания, сердца и мозга для жизни человека);

— знания о физических упражнениях, способах их выполнения и использования людьми (знание названий и направлений движений, основных элементов техники физических упражнений, предметов и снарядов, необходимых для выполнения упражнений, назначения некоторых видов физических упражнений).

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

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

затрагивающие крупные мышцы тела (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног).

Другой аспект использования физических упражнений связан с формированием и сменой двигательных программ. Известно, что двигательный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, выражается в образовании и закреплении двигательных программ разных уровней. Чем больше их сформировано и чем выше способность их образования, тем больше возможность овладения новыми движениями. Для дошкольников предпочтительными являются движения с частой сменой направления перемещения тела и его частей (построения и перестроения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание), упражнения в равновесии, подвижные игры, направленные на закрепление различных движений), что сопровождается образованием новых двигательных программ и становлением важнейших личностных образований (А. В. Кенеман). Предусмотрен материал элементарной спортивной тренировки, расширяющий кругозор детей и вызывающий интерес к спорту: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. Дети учатся выполнять элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, городков. Все виды физических упражнений отобраны с учетом возрастных психофизиологических особенностей и возможностей дошкольников.

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

Способность к самоорганизации здорового образа жизни представлена гигиеническими умениями и навыками (уход за волосами, одеждой и обувью, пользование носовым платком), а также закалывающими процедурами (воздушные ванны, обливание водой, ходьба босиком и др.).

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

— специально организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулке, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре);

— совместную деятельность детей и взрослых (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическими и настольными играми физической тематики);

— самостоятельную двигательную деятельность детей (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности).

При разработке программы учтены достижения отечественной и мировой психолого-педагогической науки, данные современных исследований физического воспитания ребенка (Л. А. Венгер, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Г. Доман, А. В. Запорожец, А. В. Кенеман, Я. Л. Коломинский, В. Т. Кудрявцев, Н. Т. Лебедева, Т. И. Осокина, Е. А. Панько, М. А. Рунова, Е. А. Сагайдачная, Э. Я. Степаненкова, Н. Т. Терехова, Е. А. Тимофеева, В. А. Шишкина, Г. П. Юрко, Т. С. Яковлева и др.).

Программа апробировалась в дошкольных учреждениях республики в течение 9 лет. Она обеспечивает выполнение государственного образовательного стандарта «Дошкольное образование. Готовность к школе» (2001).

Рубрики программы «Спортивные упражнения», «Спортивные игры», «Развитие физических качеств» написаны В. А. Овсянкиным.

Методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг физического воспитания в дошкольных учреждениях разработаны с учетом современных идей развития и совершенствования двигательных способностей детей. В зависимости от задач, поставленных педагогами, с этой целью используется деятельность, включающая в себя элементы тренировки (ритмическая гимнастика, акробатика, художественная и спортивная гимнастика), а также творческая двигательная деятельность, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений (двигательная творческая экспрессия, проблемно-двигательные задачи и ситуации). Развивающий эффект такого обучения очень значителен — у детей формируется более высокий уровень общих двигательных способностей. Методические рекомендации проиллюстрированы рисунками с изображением физических упражнений, сопровождаются практическим материалом (конспекты занятий, подвижные игры).

В приложении 3 отражено содержание программы самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении, способствующее повышению квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики.

# ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

## Ранний возраст

**Физическое развитие** детей на третьем году жизни характеризуется увеличением массы тела за год в среднем на 2 кг. К трем годам она достигает 12,0—16,0 кг, рост — 90,0—99,0 см, окружность грудной клетки — 49,0—54,0 см. Двигательная активность составляет 5500—6000 движений в сутки.

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

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

### **Задачи физического воспитания:**

1. Развивать интерес, устойчивое представление ребенка о движениях, способствовать самостоятельному выполнению двигательных действий, которые служат средством воплощения игровой роли.

2. Создавать основу для развития речевой регуляции двигательного поведения.

3. Развивать умение смотреть на себя со стороны, действовать в общем для всех темпе.

4. Обеспечивать понимание детьми смысла соблюдения правил гигиены, вызывать желание следить за чистотой тела.

### **Двигательно-оздоровительный режим**

*Специально организованные физкультурные мероприятия:*

— утренняя гимнастика (ежедневно) — 7—8 мин;

— физкультурное занятие (ежедневно) — 12—15 мин;

— игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) — 10 мин;

— гимнастика после дневного сна (ежедневно) — 5 мин.

*Совместная деятельность взрослых и детей:*

— индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, физического развития (ежедневно) — 10 мин;

— закаливание (ежедневно) — 5—7 мин;

— ознакомление с развивающими играми («Узнай движение», «Физкультура на кубиках», «Четвертый лишний» и др.) — 1—2 раза в неделю [31].

*Самостоятельная двигательная деятельность:*

— утром — 10—15 мин;

— на прогулках — 90—100 мин;

— после дневного сна — 10—15 мин;

— в игровой деятельности — 60 мин.

### **Основы физкультурных знаний**

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

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

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

### **Двигательные умения и навыки**

*Построения и перестроения.* Становиться в ряд подгруппами и всей группой; при помощи воспитателя становиться парами; строиться в круг, колонну.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

*Для туловища.* Поворачиваться влево-вправо, передавая предмет тому, кто стоит или сидит рядом. Наклоняться вперед; из положения



сидя поднимать и опускать ноги; двигать одновременно руками и ногами. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Лежа на животе, поднимать ноги и руки; переворачиваться с боку на бок.

#### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба.** Группой (стайкой); в рассыпную за воспитателем в определенном направлении; в обход предметов; парами друг за другом; по кругу; с перешагиванием линий, палок, кубов; приставные шаги, шаг вперед и в сторону; переход от ходьбы к бегу.

Ходьба на носках, пятках; переход от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; в положении стоя на месте шаги вперед, назад; ходьба с ленточкой, флажком и др. в руках; босиком по траве, песку, воде.

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

**Прыжки.** На месте; на двух ногах; с продвижением вперед; стараясь дотронуться до предмета, который находится на 10—15 см выше поднятой руки. Прыжки через линию, веревку, которая лежит на полу, две параллельные линии (расстояние между ними 10—30 см). Прыжки из обруча в обруч, с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с предметов высотой 10—15 см; прыжки в обозначенное место; прыжки в высоту с места.

**Катание, бросание, ловля.** Прокатывание мяча одной и двумя руками воспитателю, под дугу, друг другу; движение за мячом, который катится; прокатывание мяча по узкой дорожке; ногами в разных направлениях; бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы; двумя руками воспитателю; ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50—100 см; метание вдаль набивного мешочка, летающих тарелок.

Перебрасывание мяча через ленточку, сетку, натянутую на уровне груди ребенка (расстояние 100 см). Бросание предметов (мячей, мешочков с песком, шишек и др.) в цель, расположенную горизонтально (расстояние 100 см), двумя руками, правой и левой рукой.

Скатывание мячей, шариков по наклонному желобу, доске; поддержание катящегося мяча, сбивание мячом кегли. Бросание мячей разного диаметра в цель, расположенную вертикально, находящуюся на уровне глаз ребенка, с расстояния 100 см.

Бросание предмета в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, правой и левой рукой; мячей, мешочков с песком (шишек, камешек и др.) вдаль.

**Ползание, подлезание, лазанье.** Проползание на четвереньках 3—4 м; проползание под дугу, веревку, между ножками стула высотой 30—40 см.

Пролезание в обруч (диаметр 60 см) прямо и боком. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание на четвереньках по доске, приподнятой на высоту 20 см. Лазанье по лесенке, лежащей на полу. Влезание на стремянку, гимнастическую стенку, спуск удобным (произвольным) способом.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2—3 м), по извилистой дорожке; по шнуру, положенному прямо, зигзагом, по кругу (2—3 м); по доске, приподнятой одним концом над полом на высоту 15—20 см; по гимнастической скамейке; по бревну со стесанной поверхностью, по гимнастической скамейке на четвереньках. Перешагивание через препятствия: кубики (высота 15—30 см), палочки, шнуры (высота 10—25 см). Перешагивание из обруча в обруч. Влезание на стул, скамейку высотой 25 см, стояние с поднятыми руками, затем самостоятельный спуск. Подъем на носки и опускание на всю ступню. Кружение на месте. Попытка стоять на одной ноге.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

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

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

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

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

*Белорусские народные игры:* «Зайка», «Прэла-гарэла», «Лясьлясь — уцякай», «Маша».

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

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

В зимний период года дети находятся на воздухе в течение 4 часов, в летний — максимум времени.

Используются местные закаливающие процедуры: обливание ног с постепенным снижением температуры воды (начальная +30 °С, конечная +18 °С), а также обливание ног водой контрастных температур (температура теплой воды +35—+36 °С, прохладной +18 °С), в комплексе с профилактическим массажем стоп.

Гигиенические процедуры: умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав, хождение босиком в группе при температуре пола +18 °С.

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

## **Младший дошкольный возраст**

**Физическое развитие.** На четвертом году жизни продолжают совершенствоваться физические возможности детей. На протяжении года масса тела составляет 14,0—16,0 кг, рост — 96,0—106,0 см, окружность грудной клетки — 50,0—55,0 см.

Показатели силовых возможностей приближаются к следующим величинам: у мальчиков сила правой кисти равняется 3,9—7,0 кг, левой — 3,5—6,2 кг, станова́я сила — 13—19 кг. У девочек сила правой кисти в пределах 3,3—6,9 кг, левой — 3,2—5,6 кг, станова́я сила — 12—17 кг.

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

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

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

Повышается двигательная активность ребенка — 7000—8500 движений в сутки.

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

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

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

#### **Задачи физического воспитания:**

1. Формировать целенаправленную двигательную активность.
2. Развивать овладение мускульной координацией, дифференциацией функций правой и левой руки.
3. Используя имитационные упражнения, способствовать творческому воплощению образов в движении.
4. Поддерживать желание преодолевать трудности, стремление соответствовать требованиям взрослых.
5. Осознавать необходимость заботы о своем здоровье.

#### **Двигательно-оздоровительный режим**

##### *Специально организованные физкультурные мероприятия:*

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

##### *Совместная деятельность взрослого и детей:*

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовки (ежедневно) — 10—15 мин;
- закаливание (ежедневно) — 8—10 мин;
- ознакомление с развивающими играми («Узнай движение», «Физкультура на кубиках», «Четвертый лишний», «У всех своя зарядка», «Учимся плавать») — 2 раза в неделю [31].

*Самостоятельная двигательная деятельность:*

- утром — 15—20 мин;
- перед занятием — 5—7 мин;
- на прогулках — 100—110 мин;
- после дневного сна — 10—15 мин;
- в бытовой и игровой деятельности — 40—50 мин.

### **Основы физкультурных знаний**

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

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

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

### **Двигательные умения и навыки**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для ног.* Становиться на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Выполнять 2—3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, с опорой на колени, обхватив колени руками и согнув голову (группировка). По очереди поднимать согнутые в коленях ноги, выполнять хлопок под согнутой в колене ногой. Сидя, захватывать ступнями и пальцами ног мешочки с песком

и мелкие предметы. Передвигаться по палке (диаметр 6—8 см) приставными шагами.

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

#### **Упражнения в основных движениях**

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

**Бег.** В направлении прямо группами и в колонне по одному, друг за другом по кругу; змейкой между предметами, между двумя линиями; на носках с изменением направления; широким шагом, семенящим шагом; по диагонали с изменениями темпа; чередование бега с ходьбой; челночный бег, бег с преодолением препятствий; бег на скорость (10—20 м), без остановки (50—60 с). Во время бега выполнение заданий воспитателя.

**Прыжки.** Энергичные прыжки на месте на двух ногах; подпрыгивание с доставанием предмета; прыжки через 2—4 линии; через кубики разной высоты, мягкие игрушки; в обруч, лежащий на земле, в начерченные кружочки; в длину с места; прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед; спрыгивание с предметов высотой 25—30 см; прыжки с места через натянутую веревку (высота 10—15 см).

**Катание, бросание, ловля.** Прокатывание мячей (диаметр 6, 12, 20 см) друг другу, между предметами (ширина 60 см); прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5—2 м); по узкой дорожке, доске, гимнастической скамейке; по наклонной плоскости; ногами в разных направлениях. Произвольное катание обруча; ловля обруча, который катится от воспитателя; прокатывание обруча друг другу. Метание мяча, мешочков с песком в цель, расположенную горизонтально (корзину, ящик); сбивание кеглей шарами; набрасывание колец на кольцебросы. Метание вдаль мячей, летающих тарелок, набивных мешочков, набивных малых кеглей правой и левой рукой; метание в цель, расположенную вертикально, мячей разного размера (правой и левой рукой от плеча, двумя руками из-за головы, от груди); набивных мешочков в подвешенный вертикально обруч (высота 90 см); сбивание мячами игрушек, подвешенных на разной высоте.

*Ползание, подлезание, пролезание, лазанье.* Ползание на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; по ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну. Подлезание на четвереньках под веревку, дугу (высота 40—50 см), гимнастическую горку прямо и боком; пролезание в обруч (диаметр 60 см) прямо и боком; между рейками гимнастической горки-лесенки; перелезание через шины (высота 40 см), дугообразную лесенку прямо; через бум, гимнастическую скамейку с упором руками. Лазанье по наклонной лесенке, гимнастической скамейке приставным шагом; по лесенке-горке, веревочной лестнице приставным и переменным шагом; с пролета на пролет по нижней рейке лестницы.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м) с приставлением пятки одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, положенной на пол; по прямой и извилистой дорожке; по гимнастической скамейке и бревну. Остановка после ходьбы или бега; по сигналу кружение на месте с помахиванием ленточками, платочками; подъем на кубик (20 см) или гимнастическую скамейку и спуск с них; бег врассыпную между расставленными предметами; перешагивание реек лестницы, лежащей на полу; ходьба по шнуру, плоскому обручу приставным шагом; по приподнятой на высоту 25—30 см доске (ширина 20—15 см), по наклонной доске (высота 30—35 см); в положении стоя на месте подъем на носки, удерживание равновесия на некоторое время; стояние на одной ноге в попытке делать «ласточку».

#### **Спортивные упражнения**

*Катание на велосипеде.* На трехколесном велосипеде прямо, по кругу; повороты направо, налево; объезд предметов, остановка, самостоятельный спуск с велосипеда.

*Катание на санках.* С невысокой горки по одному и вдвоем, торможение при спуске с горки.

*Ходьба на лыжах.* Надевание и снятие лыж, очищение их от снега. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом (без палок). Поворот на месте переступанием вокруг задников лыж, подъем на горку ступающим шагом.

*Плавание.* Учиться входить в воду без страха; окунаться, ходьба, бег, прыжки в воде, передвижение по дну на руках; опускание лица в воду, погружение, открывание глаз в воде; лежание на воде с выполнением движений ногами.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения**

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

*С ползанием и подлезанием:* «Наседка и цыпляга», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Не задень звоночек», «Крутая горка».

*С бросанием и ловлей мяча:* «Мяч в корзине», «Поймай — прокажи», «По дорожке в домик», «Лови мяч», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Кто дальше бросит».

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

*Белорусские народные игры:* «Бярозка», «Грушка», «Адгадай, чый галасок», «Надзейка», «Вожык і мышы».

### **Развитие физических качеств**

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

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

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

**Закаливание.** Используется комплекс природных факторов.

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

Летом дети проводят на воздухе как можно больше времени, зимой — не менее четырех часов ежедневно. Допустимая температура наружного воздуха для прогулок в зимний период —  $-18$ — $-22$  °С. При более низких температурах время прогулки сокращается.

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

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

Гигиенические процедуры: полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Весной и осенью кипяченая вода заменяется настоем лечебных трав (ромашки, шалфея, зверобоя и др.).



## Средний дошкольный возраст

**Физическое развитие.** Пятый год жизни — период интенсивного роста и развития организма ребенка. На протяжении года масса тела увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 6—7 см. К пяти годам масса тела ребенка составляет 16,0—20,0 кг, рост — 104,0—110,0 см, окружность грудной клетки — 52,0—57,0 см. Появляются различия в физиометрических показателях, обоснованные полом ребенка.

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

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

Дневная норма двигательной активности — 10 000—11 000 условных шагов.

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

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

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

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

#### **Задачи физического воспитания:**

1. Учить детей запоминать речевую инструкцию взрослого, развивать произвольность выполнения двигательных действий; научить выделять цель действия, выбирать способы действия, сочетать их и доводить до определенных результатов.

2. Добиваться естественности, легкости и правильности выполнения всех двигательных действий, формировать осознанную потребность в двигательной активности.

3. Развивать созидательные способности, учить детей самостоятельно находить новые варианты физических упражнений.

4. Формировать правильную реакцию на успех и неудачу.

5. Осознанно выполнять действия, связанные с укреплением здоровья; усилить внимание к внутренним самоощущениям.

#### **Двигательно-оздоровительный режим**

##### *Специально организованные физкультурные мероприятия:*

- утренняя гимнастика (ежедневно) — 8—10 мин;
- физкультурное занятие (ежедневно) — 20—25 мин;
- игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) — 20—25 мин;
- физкультминутка — 3—4 мин;
- гимнастика после дневного сна (ежедневно) — 8—10 мин;
- физкультурные развлечения (2 раза в месяц) — 20—30 мин;
- дни здоровья (1 раз в квартал);
- кружковая работа (2 раза в неделю) — 20 мин;
- домашние задания по физической культуре — 15 мин (ежедневно).

##### *Совместная деятельность взрослого и детей:*

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности (ежедневно) — 15—20 мин;
- закаливание (ежедневно) — 10 мин;
- ознакомление с развивающими играми физкультурной тематики (2 раза в неделю) [31].

##### *Самостоятельная двигательная деятельность:*

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

## **Основы физкультурных знаний**

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

*Знания о строении собственного тела:* знать, что дыхание — одна из важнейших функций организма; понимать значение дыхания для жизни человека.

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

### **Двигательные умения и навыки**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать подряд

4—5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирают пальцами ног веревку, захватывают стопами и перекладывают с места на место предметы. Переступать приставными шагами в сторону.

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

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

Закручивать корпус вправо и влево с расслабленными руками. Лежа на спине, напрягаться и удерживать положение напряжения 2—3 с (ноги приподняты на 10—15 см над полом, голова приподнята, подбородок прижат к груди, руки сжаты в кулаки и тоже напряжены и приподняты над полом), а затем расслабиться и лежать с закрытыми глазами 15—45 с.

#### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба.** На носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; змейкой между расставленными предметами; с разными положениями рук (на пояс, в стороны, за спиной); приставные шаги назад; чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями; ходьба в колонне с изменением темпа и направления движений; парами плечом к плечу; по кругу без соединения рук; с выносом прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков ног вперед вниз (как солдатики).

**Бег.** На носках; с высоким подниманием коленей; широкими шагами; в колонне, парами, в разных направлениях; по кругу, держась за руки, за шнур; змейкой; бег вокруг предметов, расставленных на одной линии; бег с изменением направления движения и темпа; бег со сменой направляющего; с ловлей партнера и увертыванием от него в разных ситуациях. Бег непрерывно 1—1,5 мин; быстрый бег на расстояние 10 м (2—3 раза), с перерывами; челночный бег (3 раза по 10 м); бег с наибольшей скоростью на расстояние 20 м; бег между

двух шнуров, положенных зигзагообразно; на месте; по высокой траве, узкой тропе, бревну.

**Прыжки.** На двух ногах на месте; с поворотом кругом; стараясь двумя руками коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук; 20 прыжков (2—3 раза) с небольшими перерывами; прыжки с продвижением вперед (не менее 2—3 м); на одной ноге (правой и левой). Прыжки через 2—3 предмета высотой 8—10 см; последовательные прыжки через 4—6 линий (расстояние между ними 40—50 см); прыжки из обруча в обруч; в длину с места на двух ногах; в длину с разбега; спрыгивание с высоты 30—40 см; прыжки с короткой скакалкой, одиночные прыжки через длинную вращающуюся скакалку.

**Катание, метание, бросание.** Прокатывание мячей (диаметр 6, 12, 20 см), медбола (1 кг), в разных направлениях, а также друг другу; прокатывание мячей или медбола по узкой дорожке, доске, буму; прокатывание мячей, медбола, обручей между предметами; прокатывание летающих тарелок по полу, доске, гимнастической скамейке; обруча с отталкиванием его одной рукой; прокатывание обруча друг другу; прокатывание двумя руками воздушного шарика в заданном направлении. Метание вдаль набивного мешочка, летающих тарелок, малых набивных кеглей; метание вдаль с разбега гимнастической палки; метание в корзину набивных мешочков правой и левой рукой; метание медбола двумя руками в цель, расположенную горизонтально; набрасывание колец на кольцебросы; метание мяча в движущуюся цель; набивных мешочков, мячей разных размеров в цель, расположенную вертикально, с места и с разбега. Забрасывание мячей (диаметр 20 см) в баскетбольное кольцо.

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

**Упражнения в равновесии.** Сохранение равновесия при ходьбе по линии, веревке с мешочком на ладони вытянутой руки; повороты кругом на ограниченной поверхности; бег по наклонной поверхности; ходьба по ребристой доске на носках; перешагивание одной за другой реек лестницы, приподнятой на 20—25 см.

### Спортивные упражнения

**Катание на велосипеде.** На трех- и двухколесном велосипеде прямо, по кругу; повороты направо, налево; езда восьмеркой, друг за другом по разному грунту; остановка в заданном месте.

**Ходьба на лыжах.** Скользящим шагом по лыжне друг за другом; по слабо пересеченной местности; повороты переступанием; подъем на гору ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение «плугом».

**Катание на санках.** С горы по одному, по двое; повороты при спуске с горы; катание друг друга по ровной поверхности.

**Скольжение.** По ледяным дорожкам при помощи воспитателя и самостоятельно; по дорожке после небольшого разбега.

**Плавание.** Лежание на воде с выполнением простейших движений ногами; погружение в воду и выдох в воду; открывание глаз в воде; выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок»; лежание в воде на груди и на спине; выполнение скольжения на груди; плавание удобным способом.

### **Подвижные игры**

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

**С подлезанием и лазаньем:** «Перелет птиц», «Котята и ребята», «Пастух и стадо», «Кошки».

**С бросанием и ловлей мяча:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Скользкая цель», «Мяч в домике».

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

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

### **Развитие физических качеств**

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** выполнять висы, лазать по гимнастической стенке, веревочной лестнице, подтягиваться на гимнастической скамейке в положении лежа на животе, подпрыгивать на месте, прыгать в длину с места, перепрыгивать предметы, спрыгивать с предметов.

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

**Гигиенические умения:** самостоятельно мыть руки, лицо, шею, пользоваться полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком; полоскать рот после еды; одеваться и раздеваться в определенном порядке; складывать одежду, правильно надевать, зашнуровывать и расшнуровывать ботинки; аккуратно есть ложкой и вилкой, пользоваться салфеткой.

**Закаливание.** Подчиняясь правилу систематического повторения закаливающих процедур, продолжают все виды закаливания. Оптимальный микроклимат групповой комнаты, в которой находятся дети, — +20 °С, спальная — +18 °С. Дети привыкают спать и играть с открытой форточкой. Сон может быть организован на открытом воздухе во все времена года.

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

## Старший дошкольный возраст

**Физическое развитие.** На шестом году жизни в физическом развитии детей происходят значительные изменения. Масса тела ребенка увеличивается примерно на 200 г в месяц, рост — на 0,5 см. К шести годам рост детей составляет 110,0—119,0 см, масса тела — 16,0—20,0 кг, окружность грудной клетки — 53,0—59,0 см.

Улучшаются физиометрические показатели. Жизненная емкость легких у мальчиков достигает 1500—1800 куб. см, сила правой кисти — 6,0—10,0 кг, сила левой кисти — 5,2—8,1 кг, станова́я сила (сила мышц спины) — 20—29 кг. У девочек эти показатели ниже: жизненная емкость легких около 1300—1800 куб. см, сила правой кисти — 4,8—8,2 кг, станова́я сила (сила мышц спины) — 20—29 кг.

Физическая работоспособность у мальчиков шести лет колеблется от 270 до 365 кгм/мин, у девочек — от 280 до 330 кгм/мин.

Двигательная активность составляет 11 000—14 000 шагов в сутки.

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

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

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

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

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

Следует направлять внимание ребенка на осознание своих действий и своих возможностей, развивать самокритичность.

#### **Задачи физического воспитания:**

1. Учить детей видеть и понимать красоту движений.
2. Развивать умение действовать по собственному плану, а также подчинять свое поведение интересам коллектива.
3. Развивать стойкую мотивацию достижений.
4. Учить оценивать свое двигательное поведение с точки зрения цели, процесса, способа действия.
5. Способствовать творческому применению двигательного опыта в новых условиях.
6. Прививать понимание возрастной дозволенности обращения со своим телом (в плане возможных физических нагрузок).
7. Воспитывать желание совершенствовать свое физическое развитие и укреплять здоровье, развивать охранительное самосознание.



### **Двигательно-оздоровительный режим**

*Специально организованные физкультурные мероприятия:*

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

*Совместная деятельность взрослого и детей:*

- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности (ежедневно) — 20 мин;
- закаливание (ежедневно) — 10 мин;
- ознакомление с развивающими играми физкультурной тематики, выполнение игровых заданий учебного пособия «Хочу быть здоровым» (2 раза в неделю) [31].

*Самостоятельная двигательная деятельность:*

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

### **Основы физкультурных знаний**

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

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

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

#### **Двигательные умения и навыки**

**Построение и перестроения.** Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более круга; перестраиваться из одной колонны в несколько (3—4); делать повороты на месте налево и направо переступанием, на углах — в движении; равняться в колонне в затылок, в шеренге — по линии, по носкам; размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны; выполнять повороты кругом, направо, налево прыжком.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для туловища.** Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны; наклоняться вперед, держа руки в стороны; стоя, вращать верхнюю часть туловища; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета; группироваться лежа на спине и покачиваться в этом положении; подтягиваться на гимнастической скамейке; стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен.

### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба.** Разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны), с хлопками, на носках, пятках, прямых ногах, руки за голову, в колонне по одному и по два; 3—4 м с закрытыми глазами; с изменением темпа; спиной вперед, гимнастическим и семенящим шагом.

**Бег.** На носках с высоким подниманием коленей; мелким и широким шагом; с преодолением препятствий; с отведением пяток назад вверх к ягодицам; с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук; спиной вперед; скрестным шагом прямо; широким прыжковым шагом. Бег в колонне по одному и по два, со сменой темпа; змейкой между расставленными предметами. Непрерывный бег в течение 1,5—2 мин. Бег на расстояние 60—100 м со средней скоростью (2—3 раза) в чередовании с ходьбой; медленный бег по пересеченной местности (до 300 м); быстрый бег 10 м (3—4 раза) с перерывами; челночный бег (3 раза по 10 м). Бег с наибольшей скоростью на расстояние 30 м; бег на скорость из разных исходных положений.

**Прыжки.** На двух ногах на месте: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, попеременно на правой и левой ноге, сериями по 30—40 прыжков (2—3 раза). Прыжки с продвижением вперед на 3—4 м; прыжки на двух ногах через 5—6 предметов высотой 15—20 см. Прыжки поочередно на одной ноге с продвижением вперед; в длину с места и с разбега. Запрыгивание на возвышение (до 20 см); спрыгивание с высоты 30 см в обозначенное место; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (не менее 30—40 см); через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся), короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх с ударянием о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — не менее 4—6 раз подряд; перебрасывание мяча из одной руки в другую, подбрасывание и ловля с хлопками. Ударяние мяча, отскочившего от земли (не менее 10 раз подряд), на месте, с продвижением вперед шагом (не менее 5—6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его в положении стоя, сидя, в разных построениях, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание в цели, расположенные горизонтально и вертикально (центр на высоте 2 м), с расстояния 3—4 м, метание вдаль гимнастических палок, летающих тарелок, набивных мешочков, набрасывание колец на кольцеброс правой и левой рукой.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках 3—4 м с толканием головой мяча; переползание через несколько предметов подряд; ползание на четвереньках змейкой между предметами; назад, по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягивание на скамейке

на коленях; в положении сидя на бревне движение вперед с помощью рук и ног; ползание на животе, проползание под скамейкой. Чередование ползания с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.). Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с переходом с пролета на пролет; по канату, шесту, вервочной лесенке.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по ограниченной поверхности приставными шагами с приставлением пятки одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); приставными шагами в сторону, то же с мешочком на голове, по наклонной доске прямо и боком. Вбегать на наклонную доску и сбегать с нее на носках. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, с приседанием на середине, с раскладыванием и собиранием мешочков с песком, с прокатыванием перед собой двумя руками мяча. В положении стоя на гимнастической скамье подъем на носки и опускание на всю ступню; поворачиваться кругом. Стояние на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); выполнение «ласточки». После бега, прыжков приседание на носки, руки в стороны; остановка и стояние на одной ноге, руки на поясе. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Кружение парами, держась за руки.

#### **Спортивные упражнения**

*Катание на велосипеде.* На двухколесном велосипеде прямо, по кругу, повороты направо, налево, езда восьмеркой, друг за другом, торможение и остановка в заданном месте, управление велосипедом одной рукой и подача сигналов другой.

*Катание на роликовых коньках.* Принятие правильного исходного положения; сохранение равновесия, разбег и скольжение на двух ногах. Отталкивание одним коньком и скольжение на двух, катание прямо, по кругу, повороты направо, налево, торможение «плугом»; скольжение на одном коньке.

*Ходьба на лыжах.* Скользящим шагом, в колонне по одному, по кругу, в обход расставленных флажков, палок; проезд «воротиков» в приседе; ходьба по лыжне попеременным двухшажным ходом. Ходьба по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; подъем на горку ступающим шагом, «полулочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск с горы основной, высокой и низкой стойкой. Торможение «плугом», «полуплугом». Ходьба на лыжах на расстояние 1—2 км.

*Катание на санках.* С горы по одному, по двое, «паровозиком»; повороты при спуске с горы налево, направо; катание друг друга. Выполнение разнообразных игровых заданий: проехать в «воротики», поднять при спуске с горки шишку и т. п.

*Скольжение.* По ледяным дорожкам после разбега левым, правым боком, вперед; приседания, повороты, скольжение с невысокой горки.

**Плавание.** Скольжение на груди и спине с движением ногами; выдох в воду, открывание глаз в воде; гребки руками, скользая на груди и спине; сочетание плавательных движений с дыханием.

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

### **Спортивные игры**

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

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

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

**Футбол.** Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. Вести мяч ногой прямо, по кругу, обходить предметы. Подбивать мяч бедром, ногой и ловить; передавать мяч ногой друг другу. Ударять по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком. Попадать мячом в предмет, ворота с 3—4 метров. Останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой. Играть в футбол по упрощенным правилам.

**Хоккей.** Вести шайбу толчками клюшкой; передавать шайбу друг другу, обходить предметы, забивать в ворота с расстояния 2—3 м.

Останавливать шайбу клюшкой. Бросать шайбу через планку или шнур, приподнятые на 10—15 см. Играть в хоккей по упрощенным правилам.

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

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

### **Подвижные игры**

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

*С лазаньем:* «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян».

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

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

*Белорусские народные игры:* «А мы проса сеялі», «Макі-маковачкі», «Іванка і Марылька», «Гарлачык», «Спрыгны верабей», «Фарбы», «Гаспадыня і кот», «Казіны рог», «Свінка», «Міхасік», «Рэшата», «Каноплі», «Гарнушак», «Качка», «Палатно».

### **Развитие физических качеств**

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

*Упражнения для развития ловкости:* выполнять разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа, ритма движения, танцевальные шаги; бросать и ловить мяч после отскока от пола, передавать и ловить мяч в парах; лазать по гимнастической стенке, скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку, подлезать под шнур, скамейку; совершать скольжение по ледяным дорожкам; выполнять акробатические упражнения: «Самолет» (лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки), «Колечко» (лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо), «Мостик» (лежа на спине, приподнимать таз от пола, затем, выпрямляя руки, приподнимать голову), «Березка» (лежа на спине, поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки), «Лебедь» (одну ногу выставить вперед и начинать приседать, сгибая ногу

в колене и перенося на нее вес тела), «Птичка» (лежа на животе, выпрямить руки, высоко поднять грудь, голову тянуть к спине, ноги вместе), «Верблюд» (стоя на коленях, прямыми руками дотянуться до пяток), «Ласточка» (одну ногу отвести назад, обе руки в стороны, назад, прогнуться, приподняв голову, зафиксировать положение), «Аист» (поднять одну ногу назад, согнув ее в колене, захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднять ее до уровня головы и выше), «Шпагат» (медленно расставлять прямые ноги в стороны, насколько это возможно, пружинистыми движениями сесть на пол); выполнять перекидывание в сторону, вперед, назад; кувырок вперед и назад.

**Упражнения для развития силовых способностей:** выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами), в парах, висы на гимнастической стенке, перекидывание турника, кольца; лазать по канату, шесту, гимнастической стенке; прыгать в длину и высоту с места, спрыгивать с предметов.

**Упражнения для развития выносливости:** бегать в медленном и среднем темпе на расстояние 200—300 м, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, самокате, играть в спортивные игры: хоккей, футбол, баскетбол.

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

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

**Закаливание.** Воздушные закаливающие процедуры применяются как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Продолжительность влияния воздушных ванн зависит от температуры влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы.

В зимний период времени дети находятся на свежем воздухе не менее четырех-пяти часов ежедневно. При температуре ниже  $-22^{\circ}\text{C}$  время прогулок сокращается. Физкультурные занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже  $-12$ — $-15^{\circ}\text{C}$ . Полезен в зимнее время лыжный туризм. Лыжные прогулки совершаются 1—2 раза в неделю. Их длительность — 1 ч 45 мин.

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

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

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

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

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

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

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



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Согласно нормативным документам Республики Беларусь образовательные услуги не могут быть оказаны взамен и в рамках основной образовательной деятельности. Их содержание должно решать задачи сверх базисной программы воспитания и обучения в дошкольном учреждении и позволять развивать способности как обычных, так и одаренных детей\*. В **физическом воспитании** дополнительные образовательные услуги могут быть направлены на развитие и совершенствование *двигательных способностей* детей — способностей двигаться, овладевать двигательными умениями и навыками определенной сложности. Проявление этих способностей обнаруживается: в управлении ребенком максимальной силой, произвольном расслаблении мышц, их растяжке, управлении скоростью мышечного сокращения, пространственной точности движений, управлении временем движений, равновесии, координации движений, физической работоспособности, выносливости, быстроте решения возникающих двигательных задач. Качественно-собственное сочетание способностей носит название «одаренность».

Известно, что способности развиваются и формируются в деятельности, однако чтобы деятельность положительно влияла на развитие способностей, она должна отвечать некоторым требованиям: во-первых, она должна вызывать у ребенка положительные эмоции; во-вторых, в деятельности ребенок должен преследовать цели, осуществление которых превосходит его наличные возможности; в-третьих, деятельность по возможности должна быть творческой.

В физическом воспитании детей этим требованиям отвечает деятельность, которая включает в себя компоненты спортивной тренировки (ритмическая гимнастика, элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики), а также творческая деятельность, в которой ребенок экспериментирует со способами выполнения движений.

По мнению В. К. Бальсевич, тренировка — пока единственное научно обоснованное управление развития физического потенциала человека. При ее планировании преимущества должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект. Интеграция элементов спортивной тренировки в физическом воспитании детей позволяет получить

---

\* Методические рекомендации к началу 2005/06 учебного года. 12 июля 2005 года. № И-1015/170 // Пралеска. 2005. № 8. С. 3—12.

нечто значительно большее, чем просто сумму новых технологических возможностей.\*

В деятельности, направленной на развитие творчества, процесс обучения строится таким образом, чтобы одновременно с формированием ясных, отчетливых знаний осталась зона неопределенных знаний. Этот путь обеспечивает активизацию творчества [24].

## Ритмическая гимнастика в детском саду

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

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

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

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

*Основная часть* комплекса направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются четыре-пять упражнений в исходном положении стоя, направленные на развитие мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Затем включаются варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1—1,5 минут.

---

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

После этого дети выполняют одно-два упражнения на восстановление дыхания. Далее следуют пять — семь упражнений в исходных положениях сидя и лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса.

В *заключительную часть* входят одно-два упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы.

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

### Комплекс ритмической гимнастики

#### Подготовительная часть

1. Ходьба на месте. Не отрывая носки от пола, поочередно поднимать как можно выше пятки.

2. «Веселая зарядка». И. п.: о. с., кисти рук прижаты к плечам. 1 — правую руку вверх от плеча; 2 — и. п.; 3—4 — то же; 5—8 — то же левой рукой; 9 — руки в стороны; 10 — и. п. Одновременно выполняется ходьба на месте, как в упражнении 1.

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

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

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

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

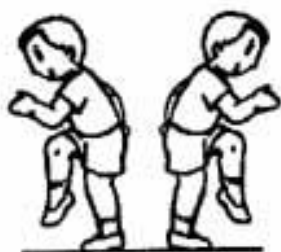


Рис. 1



Рис. 2

### Основная часть

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

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

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

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

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

12. «Цветок». И. п.: сидя на пятках, руки внизу. 1—4 — наклониться вперед, голову на колени, руки на пол впереди (цветок закрылся); 5—8 — встать на колени, прогнуться назад, руки в стороны — вверх (цветок закрылся).

13. «Буратино». И. п.: сидя на полу, прямые ноги сведены вместе. 1 — правую ногу согнуть в колене и подтянуть к себе, левую руку, согнутую в локте, с разведенными пальцами, отвести к бедру, а правую в таком же положении вынести вперед, голову наклонить влево; 2 — то же с другой ногой (рис. 6).

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

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

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

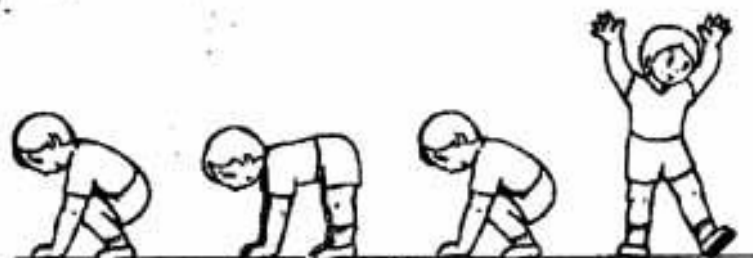


Рис. 3

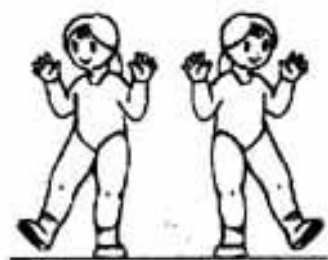


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

### Заключительная часть

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



Рис. 10

## Азбука акробатики

**Акробатика** — вид физических упражнений, помогающих совершенствовать двигательные способности ребенка. Азбуку акробатики составляют равновесия, стойки, мосты, шпагаты, упоры, перекаты, кувырки. Для занятия акробатикой необходимо иметь ватный матрац или спортивный мат.

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

Дети выполняют:

1. **Высокое равновесие**: тело прямо, выпрямленная нога отводится назад, руки в стороны (*рис. 11*).

2. **Равновесие «ласточка»**: тело прогнуто, нога отводится назад как можно выше, голова приподнята, руки в стороны (*рис. 12*).

### Стойки

Стойки делают из положения сидя на полу перекатом назад.

1. **Стойка на лопатках**: тело выпрямлено, колени и носки вытянуты, руки на полу или поддерживают ребенка под спину (*рис. 13*).

Вариант: стойка, согнув одну ногу (*рис. 14*).

2. **Стойка на груди**: тело выпрямлено, руки на полу ладонями вниз, удерживать стойку в наиболее удобном положении (*рис. 15*). Стойку выполняют из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.

3. **Стойка на голове**: выпрямившись, из упора присев, разгибая ноги, опереться головой на мат, перенося массу тела на руки и голову, затем поочередно без толчка, согнуть одну ногу в колене (*рис. 16*).

Вариант: в стойке на голове развести ноги в стороны (*рис. 17*).

4. **Стойка на руках**: наклониться, поставить руки на пол, махом левой и толчком правой ноги выйти в стойку, соединяя ноги в вертикальном положении, тело выпрямить, смотреть на кисти (*рис. 18*).

Вариант: в стойке на руках согнуть одну ногу (*рис. 19*).

### Мосты

1. **Мост из положения лежа на спине с согнутыми ногами**: опираясь руками в пол у плеч, прогнуться в мост, разгибая руки и ноги (*рис. 20*).

2. **Мост на коленях**: из стойки на коленях наклониться назад до касания руками пола (*рис. 21*).

3. **Мост наклоном назад**: из положения стоя ноги врозь наклониться назад до опоры руками на мат (*рис. 22*).



Рис. 11

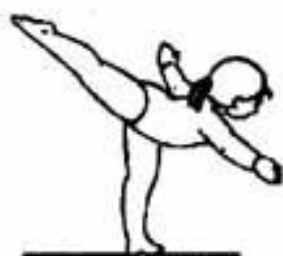


Рис. 12

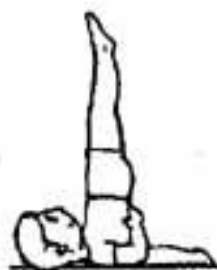


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

### **Шпагаты**

**Скольжение:** из стойки ноги врозь, наклоняясь вперед и опираясь на руки, медленно опуститься до касания бедрами пола, в прямой шпагат. Завершив опускание, следует расправить плечи и слегка прогнуться (рис. 23).

### **Упоры**

**Упор лежа:** поднять правую руку вверх с поворотом на 90° (рис. 24).

**Упор углом:** из положения сидя на табуретке опереться руками о сиденье, прямые ноги поднять, образовать угол (рис. 25).

## Перекаты

Перекат в группировке: из положения сидя, группируясь, выполнить перекат назад до упора затылком о пол, перекатом вперед вернуться в исходное положение (рис. 26).

Перекат вперед и назад прогнувшись: из положения лежа прогнувшись, сгибая руки, выполнить перекат вперед прогнувшись, поднимая ноги в положение, близкое к стойке на груди, перекатом назад прогнувшись, вернуться в исходное положение (рис. 27).

## Кувырки

Кувырок вперед: из положения присев, руки поставив на ширину плеч, на расстояние шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей, сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка, вернуться в исходное положение (рис. 28).

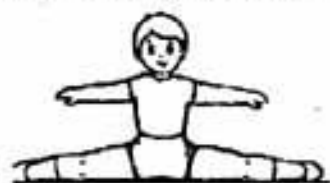


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

## Элементы художественной гимнастики

**Художественная гимнастика** — комплексы упражнений, способствующие развитию координационных способностей, пластичности, выразительности движений, повышению выносливости, эстетическому воспитанию детей. Художественная гимнастика включает в себя физические упражнения, выполняемые без предметов (равновесия, повороты и др.)



и с предметами (обруч, мяч, скакалка, ленты), а также танцевальные элементы и их сочетание.

### Упражнения с предметами

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

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

**Вертикальный поворот обруча.** И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, вес тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок, вернуться в исходное положение (рис. 29).

**Горизонтальный поворот обруча.** И. п.: ноги вместе, обруч вверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч вправо, ноги не сдвигать, вернуться в исходное положение (рис. 30).

**Вращение обруча.** И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону (рис. 31).

**Перекаты обруча по полу.** И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, перекатить в правую сторону (рис. 32).

**Наклон.** И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподнимая голову, наклониться вперед, вернуться в исходное положение (рис. 33).

**Приседание.** И. п.: обруч вертикально на полу перед собой, кисти рук на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками, пролезть в него, выпрямиться, повернуться к обручу (рис. 34).

**Броски и ловля обруча.** И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед кверху. Резко разгибая руки вперед, подбросить обруч вверх, поймать его двумя руками (рис. 35).

**Прыжки.** И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад, совершать прыжок в качающийся обруч и из него двумя ногами (рис. 36).



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

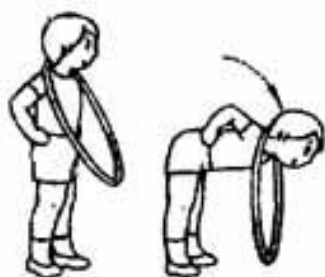


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

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

Броски и ловля мяча осуществляются разными способами.

**Бросок мяча двумя руками вверх.** И. п.: ноги вместе, мяч на ладонях внизу. Подбросить мяч, поймать на уровне плеч двумя вытянутыми руками (рис. 37).

**Бросок одной рукой вверх.** И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч подбросить вверх, поймать одной или двумя руками (рис. 38).

**Перебрасывание мяча из правой руки в левую по дуге над головой.** И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч перебросить из правой руки в левую по дуге над головой (рис. 39).

**Бросок мяча вверх — вперед из-за спины правой рукой.** И. п.: ноги вместе, рука с мячом сзади внизу. Бросить мяч вперед, вверх над правым плечом, поймать его двумя руками (рис. 40).

**Бросок мяча о пол перед собой двумя руками.** И. п.: ноги вместе, мяч впереди в руках, согнутых в локтях. Бросить мяч о пол перед собой двумя руками, поймать его после отскока от пола (рис. 41).

**Перекат мяча по рукам на грудь.** И. п.: ноги вместе, руки направлены вперед, вверх, мяч на ладонях. Перекатить мяч по рукам на грудь, опустить руки вниз и перекатить мяч обратно на ладони (рис. 42).

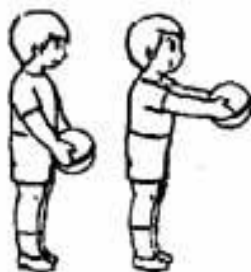


Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

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

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

Варианты прыжков могут быть следующими:

— прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 43);

— прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 44);

— прыжки ноги скрестно с вращением скакалки вперед (назад) (рис. 45);

— прыжки с вращением скакалки вперед, руки скрестно (рис. 46);

— прыжки на одной ноге (рис. 47);

— прыжки через скакалку с продвижением вперед;

— прыжки с междускоком (на одно вращение скакалки ребенок совершает два прыжка, междускок выполняется в момент прохождения скакалки над головой);

— прыжки через скакалку в паре (рис. 48).

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

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

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



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

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

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

**Махи в боковой плоскости.** И. п.: о. с., правая рука с лентой сзади. Мах лентой вперед — вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стойкой, касаясь пола. После этого следует мах лентой назад книзу (рис. 49).

**Махи в горизонтальной плоскости.** И. п.: о. с., руки в стороны, лента в правой руке. Производится мах лентой влево на уровне плеча и обратный мах вправо (рис. 50).

**Змейка вертикальная.** И. п.: о. с., кисть с палочкой повернута ладонью вниз. Выполнять быстрые движения кистью вверх и вниз, при этом лента совершает волнообразные движения (рис. 51).

**Змейка горизонтальная.** И. п.: о. с., кисть с палочкой повернута внутрь. Производить быстрые движения кистью с палочкой влево вниз и вправо вниз. Палочка держится свободно (рис. 52).

**Спираль вертикальная** выполняется круговыми движениями предплечья и кисти. Рука удерживает палочку в горизонтальном положении. Образаемые лентой колечки располагаются параллельно полу (рис. 53).

**Спираль горизонтальная** выполняется круговыми движениями кисти. Туловище слегка наклонено вперед. Образаемые лентой колечки располагаются перпендикулярно полу (рис. 54).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

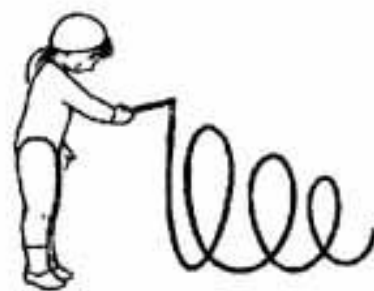


Рис. 54

### Танцевальные движения

Танцевальные движения вносят разнообразие в содержание занятий художественной гимнастикой, способствуют эстетическому воспитанию детей. Одно из основных плясовых движений — *притопы*. Они передают ритмический рисунок музыки, служат средством привлечения к нему внимания детей.

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

Притопы двумя ногами поочередно: быстрые топающие шаги на месте, колени слегка сгибаются, корпус следует держать прямо.

Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

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

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

Прыжки с выбрасыванием ноги вперед: нога выносится вперед не согнутой в колене и подъеме, почти касаясь носком пола. Носок повернут наружу. Прыжки не следует делать очень сильными.

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

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

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

## Спортивный танец

В спортивном танце сочетаются комплекс ритмической гимнастики и элементы акробатики, художественной гимнастики, танцевальных движений и ритмических мелодий. Обучение спортивному танцу начинается с разучивания комплекса ритмической гимнастики. Основным приемом при разучивании выступает показ с четким объяснением. Одновременно отбираются разученные ранее элементы акробатики и художественной гимнастики. Следующий этап работы — подбор танцевальных движений, которые играют роль связующего звена между упражнениями ритмической гимнастики, акробатики и художественной гимнастики. Важно определить музыкальное сопровождение спортивного танца. В музыке должны хорошо чередоваться ускорение и замедление, напряжение и расслабление. Танец можно усложнить выступлением отдельных детей в виде соло, дуэта (выполнение мостика, шпагата и др.).

Продолжительность танца не должна превышать 3 минуты.

### Примерный конспект спортивного танца

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

### II. Комплекс ритмической гимнастики:

1. «Сюрприз». И. п.: о. с. 2 притопа правой ногой с одновременными двумя хлопками перед собой, 2 приставных боковых шага вправо. То же влево. То же с хлопком впереди и сзади себя. То же с заменой хлопков вращательными движениями кистей рук перед грудью (как заводим мотор). То же с движениями рук вперед (2 раза), вверх, в стороны (рис. 55).

2. «Холодно — горячо». И. п.: о. с., кисти рук у плечевых суставов. 1 — полуприсесть, руки с поворотом корпуса вправо, голова вправо; 2 — и. п. То же влево (рис. 56).

3. «Наклонись». И. п.: о. с., руки на поясе. 1 — наклон вправо, руки вверх, правая нога на носок вправо; 2 — и. п. То же влево (рис. 57).

4. «Поймай снежинку». И. п.: то же. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу с поворотом вправо, хлопок перед собой; 2 — и. п. То же влево (рис. 58).

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

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

7. «Пингвин». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед, руками достать пол; 2 — и. п.

8. «Успей поменять». И. п.: то же. 1 — прыжком правую согнутую в колене ногу вперед, левую прямую ногу назад; 2 — и. п. То же с другой ноги.

9. «Придумай танец». Импровизация под веселую музыку.

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

11. «Ноги поднимай и опускай». И. п.: сесть, наклониться вперед, руками держать носки ног. 1—2 — переход в положение лежа с упором на предплечья, прямые ноги поднять вперед и вверх; 3—4 — и. п. (рис. 59).

12. «Дотянись». И. п.: сесть, ноги как можно шире развести в стороны, руки в упоре сзади. 1—2 — наклон вперед, руками достать носки ног; 3—4 — и. п. (рис. 60).

13. «Бычок». И. п.: стать на четвереньки. 1—4 — выполнить поворот на ногах и руках вокруг себя вправо (влево) (рис. 61).

14. «Качели». И. п.: лечь на живот, подбородок положить на ладони. 1 — взяться руками за голени ног; 2 — прогнуться; 3—6 — покачаться; 7—8 — и. п. (рис. 62).

15. Отдохнем. И. п.: сесть, скрестив ноги, руки на коленях. Расслабление 45 с. 1—4 — выпрямить ноги вперед, руки через стороны в упор сзади (вдох); 5—8 — и. п. (выдох).



Рис. 55

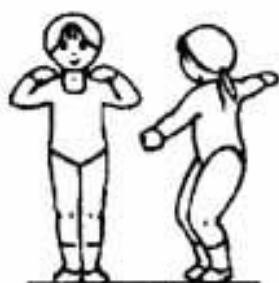


Рис. 56



Рис. 57

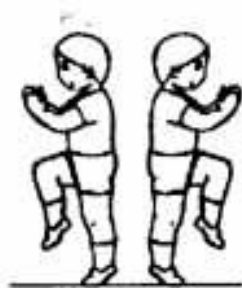


Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

### III. Акробатические упражнения:

1) равновесие на одной ноге («пистолетик»): и. п. — о. с. Одну ногу поднять вперед до прямого угла, руки в стороны, на другой присесть, сохраняя равновесие;

2) упражнение на гибкость («мостик»): из положения лежа на спине, с согнутыми ногами, опираясь руками на пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги;

3) кольцо: из положения лежа выпрямить руки, приподнять туловище, оставаясь лежать на животе, ноги поднять вверх и, сгибая их в коленях, пытаться носками дотянуться до головы;

4) наклоны вперед («складной ножик»): из положения сидя ноги вместе наклониться, стараясь грудью коснуться бедер без сгибания ног;

5) кувырок вперед: из положения присев, руки поставив на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

IV. Танцевальные движения: притоп двумя ногами поочередно (быстрые топающие шаги на месте), боковой галоп, шаг с подскоком.

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

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

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

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

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



## Элементы спортивной гимнастики

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

### Упражнения на низкой перекладине:

- 1) вис стоя (рис. 63);
- 2) в висе стоя поочередное опускание правой и левой руки (рис. 64);
- 3) в висе стоя поочередное поднимание правой и левой ноги (рис. 65);
- 4) в висе стоя сгибание рук (рис. 66);
- 5) вис присев, обозначая угол (рис. 67);
- 6) вис лежа (рис. 68);
- 7) вис лежа сзади (рис. 69);
- 8) вис на согнутых ногах с опорой руками о пол (рис. 70);
- 9) вис прогнувшись, сгибая ноги и продевая их между рейками (рис. 71).



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

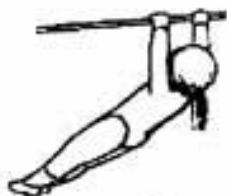


Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

### Упражнения на высокой перекладине:

- 1) вис ноги вместе (рис. 72);
- 2) вис согнув ноги (рис. 73);
- 3) вис, обозначая ногами угол (рис. 74);
- 4) вис, согнув руки (рис. 75).

### Упражнения на кольцах:

- 1) в висе вращения на прямых руках (рис. 76);
- 2) в висе обозначить ногами угол (рис. 77);
- 3) вис, упираясь ногами в кольца (рис. 78);
- 4) вис углом вверх ногами (рис. 79);

- 5) вис прогнувшись (рис. 80);  
6) соскок (рис. 81).



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79

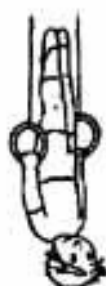


Рис. 80



Рис. 81

## Экспериментирование со способами выполнения движений

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

Экспериментирование со способами выполнения движений дает возможность самостоятельно выбрать двигательные решения. Развивающий эффект такого обучения очень значителен — у детей формируется более высокий уровень общих двигательных способностей.

Экспериментированию со способами выполнения движений способствуют:

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

К двигательной творческой экспрессии относятся двигательные инсценировки. Они строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах

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

Двигательный замысел возникает двумя путями: в большинстве случаев — спонтанно, с понимания догадки; в других случаях — при сознательном анализе возможных путей его осуществления, когда для того, чтобы реализовать замысел (создать игровой образ), дети демонстрируют его характерные черты.

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

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

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

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

**Физкультурное занятие с элементами двигательной инсценировки  
«Мишка-топтыжка» (по произведению Б. Заходера)**

*Задача:* совершенствовать навыки выполнения основных видов движений; приучать к самоконтролю и самооценке.

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

*Организация и методика проведения*

**I. Педагог.** Дети, сегодня на нашем занятии я расскажу про маленького медвежонка, которого все в лесу звали Топтыжка. Так его называли потому, что он любил топтаться на месте. Вы тоже умеете выполнять это упражнение. Давайте попробуем. Можно переваливаться с ноги на ногу или на четвереньках поворачиваться вокруг себя — кто как захочет...

— Еще звери называли Топтыжку медведем косолапым. Он зайчонку и лисенку на ноги наступал. Давайте покажем, как он это делал. Мальчики будут мишками-топтыжками, а девочки — ловкими изворотливыми лисичками...

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

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

— Вспомните, какое упражнение развивает мышцы живота? Выполняйте каждый свое упражнение. (Дети выполняют.)

— С помощью наклонов научим Топтыжку быть гибким. Покажите, какие наклоны вы умеете выполнять. (Дети выполняют.)

— Приседание тренирует мышцы ног. Выполняйте придуманное упражнение для ног.

— Ребята, после гимнастики Топтыжка отправились к зайке, чтобы тот научил его прыгать: спрыгивать с пеньков, перепрыгивать канавки. Найдите в зале место, где вы будете выполнять эти упражнения, и мы начнем тренироваться...

— Белка учила медвежонка по деревьям лазать, но так, чтобы ни один сучок не сломался. Деревьями, ребята, у нас будут гимнастическая стенка, наклонные лесенки, канат. Давайте покажем, как учился лазить по деревьям мишутка...

— Барсучок учил Топтыжку бороться. Станьте парами свободно по залу спиной друг к другу. Держитесь согнутыми в локтях руками. Наклонитесь вперед, нужно заставить своего друга оторвать ноги от пола...

— Молодцы, ребята! Хорошо потренировались. А сейчас поиграем в игру «Белые медведи».

**III. Спокойная ходьба.**

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

**Держи осанку!**

*Задача:* познакомить детей с упражнениями, формирующими осанку; учить самоконтролю при выполнении двигательных действий.

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

*Организация и методика проведения*

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

— Вначале проверим, умеете ли вы ходить. Красиво ходить непросто, этому нужно учиться. Спину держать прямо, плечи расправить, голову поднять, но не выставлять подбородок вперед, правая рука движется одновременно с левой ногой, и наоборот. Давайте попробуем так ходить!..

— А сейчас возьмите мешочки, положите их на голову и попробуйте пройти до стены и обратно. У кого это получится, тот может упражнение усложнить: прижаться спиной к стене и попробовать присесть, скользя по стене, не уронив мешочек. Чувствуете, как напрягается ваше тело? А сейчас без мешочка пройдите так же красиво... Молодцы!

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

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

2. «Плечи танцуют». И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — свести лопатки; 2 — и. п.; 3 — поднять правое плечо; 4 — и. п.; 5 — поднять левое плечо; 6 — и. п. Повторить ритмично 8 раз.

3. «Наклонись пониже». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—2 — наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать; 3—4 — и. п. Повторить медленно 8 раз.

4. «Загляни в окошко». И. п.: лежа на животе, поднять руки вверх и сцепить пальцы. 1 — прогнуться; 2 — повернуть туловище влево; 3 — под левой рукой заглянуть в «окошко»; 4 — и. п. Сделать то же в правую сторону. Повторить 10 раз.

5. «Посмотри на носки». И. п.: лежа на спине, руки в стороны. 1—2 — медленно поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

6. «Сумей удержать!» И. п.: то же, руки вдоль туловища. 1 — одновременно поднять вверх прямые руки и ноги; 2—3 — развести их в стороны; 4 — и. п. Повторить 6 раз.

Основные движения для обучения умению держать спину прямо. Организация групповая.

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

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

Мы скачем, словно мячики,  
Скакалка так и вьется.  
У нас соревнование:  
Кто дольше не собьется...

*И. Черницкая.*

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

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

### **Не теряй равновесие!**

*Задача:* формировать функцию равновесия при выполнении физических упражнений на месте и в движении.

*Оснащение:* гимнастическая скамейка, кубики, веревка, мячи.

*Организация и методика выполнения*

**I. Педагог.** Дети! Сегодня мы будем учиться сохранять равновесие, удерживать устойчивое положение тела. Это сложный двигательный навык, он требует специальной тренировки. Сейчас мы все превратимся в канатоходцев. Видите начерченную по центру зала длинную

прямую линию? Надо пройти по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проиграет тот, кто сойдет с черты.

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

**II.** Общеразвивающие упражнения научат детей удерживать определенную позу.

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

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

3. «Равновесие при наклонах». И. п.: широкая стойка, ноги врозь, руки за голову. 1—2 — подняться на носки, руки в сторону; 3—4—5—6 — медленный наклон вперед, удерживая равновесие на носках; 7—8 — и. п. Повторить медленно 7 раз.

4. «Равновесие при приседании». И. п.: о. с. 1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны и удерживая равновесие, руки за голову; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

5. «Равновесие при прыжках». И. п.: о. с. Прыжки на одной (правой, левой) ноге с сохранением равновесия (25 с).

Основные движения для обучения умению сохранять устойчивое положение тела. Организация групповая.

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

*2-я группа:* ходить, наступая на кубики, разложенные по полу.

Подвижная игра «**Веревка-змея**» учит не только сохранять равновесие, но и быстро двигаться. Дети становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на неё и удержать равновесие. Кому не хватило места — выходит из игры. Повторить 5 раз.

**III. Педагог.** А сейчас, ребята, попытайтесь без помощи рук пронести мяч на голове.

### **Позаботимся о здоровье наших ног**

*Задача:* совершенствовать навыки физических упражнений, укрепляющих мышцы ног и способствующих нормальному развитию стопы.

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

### *Организация и методика проведения*

Упражнения дети выполняют босиком.

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

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

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

**II.** Специальные общеразвивающие упражнения укрепят стопу.

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

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

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

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

5. «Отожмись!» И. п.: упор присев. 1 — прыжком выпрямить ноги назад, 2 — и. п. Повторить 10 раз.

Основные движения для укрепления мышц голени и стопы:

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

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

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

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

Цвяк, цвяк, цвяк, вязь,  
Наши ноги месят грязь.



Через палыцы-шлепанцы  
Грязь летит во все концы.  
Чвяк, чвяк, чвяк, вязь,  
Наши ноги лезут в грязь.

## Поскакушки (на спортивной площадке)

**Задача:** совершенствовать навыки отталкивания и мягкого приземления в разных видах прыжковых упражнений.

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

### *Организация и методика проведения*

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

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

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

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

1. **«Оттолкнись и прыгни».** И. п.: о. с., скакалка на полу. 1 — оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через скакалку; 2 — повернуться кругом, прыгнуть обратно. Повторить 8 раз.

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

3. **«Поменяй ноги».** И. п.: присесть, руки поставить за скакалку, лежащую на полу, одну ногу поставить впереди скакалки. 1—2 — прыжком поменять положение ног. Выполнить 12 раз.

4. **«Вперед прыгай, назад шагай».** И. п.: о. с., скакалка в руках, середина ее на полу. 1 — прыгнуть через скакалку назад. Повторить 10 раз.

5. **«Поскакушки».** И. п.: то же. Прыжки на двух и на одной ноге, кто как сумеет, с вращением скакалки вперед и назад (30—40 с).

Основные движения для закрепления навыка правильного прыжка. Организация групповая.

*1-я группа:* прыжок в длину с разбега.

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

Упражнения выполняются поочередно.

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

Подвижная игра **«Удочка»**. Правило: перепрыгивать вращающуюся под ногами веревку с завязанным на ней мешочком. В игре новое правило: ребенок, которого задел мешочек, делает шаг назад и вместе со всеми перепрыгивает веревку-удочку. Поиграть 3—4 минуты.

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

### Станем сильными

*Задача:* развивать силовые способности детей, выносливость при физических нагрузках.

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

*Организация и методика проведения*

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

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

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

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

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

3. «Сядь без помощи рук». И. п.: стоя на коленях, мяч в руках. 1—2 — сесть влево, мячом коснуться пола слева; 3—4 — и. п. То же влево. Повторить 8 раз.

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

5. «Попробуй подняться». И. п.: лежа на спине, мяч зажат между коленями, руки вверх. 1—2 — мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ноги от пола; 3—4 — и. п. Повторить 10 раз.

6. «Удержи мяч». И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Попрыгать на месте, удерживая мяч 20 с.

Основные движения для укрепления мышц ног. Организация групповая.

*1-я группа:* прыжок в высоту с разбега.

Сначала выполняются несколько упражнений, которые укрепят мышцы ног и помогут освоить технику прыжка. С места, а потом с разбега запрыгивать на мат, отталкиваясь одной ногой.

С разбега перепрыгнуть веревочку. Нужно встать у флажка, выставить вперед одну ногу, слегка согнув ее, податься вперед, руки согнуть в локтях. Увеличивая скорость, разбежаться, оттолкнуться одной ногой, маховую ногу, согнутую в колене, резко вынести вперед и вверх, руками взмахнуть вперед и вверх, помогая подъему тела. В полете подтянуть согнутую маховую ногу к груди, толчковую подтянуть к маховой, руки вынести вперед и вверх. Приземление совершить на всю ступню.

Упражнение выполнять поочередно.

*2-я группа:* ползание на четвереньках, отталкивая головой набивной мяч (расстояние 3 м).

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

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

### Есть у нас веселый мячик

*Задача:* учить действовать с мячом, развивая ловкость, точность движений, двигательную самостоятельность.

*Оснащение:* большие мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, обручи, веревка (длина 4—5 м), скакалки.

### Организация и методика проведения

**И. Педагог.** Дети, сегодня упражнения мы выполним с мячами. Они научат вас быстро и ловко двигаться.

Есть у нас веселый мячик,  
Посмотрите, как он скачет!  
Надо всех сюда позвать  
С новым мячиком играть!

*Л. М. Абеян.*

— Возьмите большие мячи и разойдитесь по залу. Будем вести мяч рукой (правой, левой), меняя скорость передвижения и стараясь не сталкиваться друг с другом. По сигналу свистка нужно взять мяч в руки и быстро построиться в две шеренги (мальчики — девочки) у противоположных сторон зала. Повторить 3 раза.

**II.** Дети остаются на своих местах в шеренгах. Выполняют упражнения с мячом и смотрят, как они получаются у других.

1. «Мотальщики». И. п.: о. с., мяч на тыльной стороне кисти левой руки, правая кисть прижимает мяч сверху. 1—4 — вращение мяча кистями рук (20 с).

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

3. «Сумей прокатить». И. п.: сидя, ноги прямые, мяч у живота. 1—2 — наклоны вперед, катить по ногам мяч до стоп; 3—4 — приподнять ноги, давая мячу катиться к животу. Повторить 10 раз.

4. «Покажи свою ловкость». И. п.: сидя на пятках, мяч в руках. 1—2 — поворот вправо, прокатывая мяч вокруг себя; 3—4 — поворот влево, подхватить мяч. Повторить 10 раз.

5. «Не выпусти мяч». И. п.: лежа на спине, мяч зажат между коленями, руки вверху. 1—2 — мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

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

Основные движения с мячами. Организация групповая.

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

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

1. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками. Наклониться, резким движением рук между расставленными ногами послать мяч вперед.

2. Сидя на полу, маленький мяч в правой руке. Прямой рукой сверху метнуть мяч вперед.

Игра «Охотник и орел». Двигаясь по залу, перебрасывать мяч друг другу, а выбрав удобный момент — прицелиться и с расстояния 3—4 шага попасть им в «орла» (назначенный ребенок). Он может приближаться к «охотнику» с мячом, тогда тот убегает или передает мяч другому, ловить мяч на лету. Если это удается, «орел» и «охотник» меняются местами.

**Ш. Педагог.** А сейчас узнаем, кто самый внимательный и быстрый.

Игра «Спрячь руки!». Нужно встать в круг и руками взяться за веревку. В центре — водящий. Он старается ударить кого-либо по рукам. Нужно заметить намерение водящего и убрать руки с веревки.

### У дружных дело спорится

*Задача:* обогащать опыт детей совместными двигательными действиями; учить использовать приобретенные двигательные навыки при выполнении различных двигательных заданий.

*Оснащение:* обручи — по числу детей, мячи (диаметр 12 см).

*Организация и методика проведения*

**I. Педагог.** Дети, сегодня на занятии все упражнения мы будем выполнять по парам. Нужно уметь помочь друг другу в сложных ситуациях, не мешать своими движениями движениям других. Найдите себе пару и встаньте свободно по залу: один впереди, другой на шаг сзади. Поиграем в игру «Тень».

Пары идут или бегут по залу. Второй ребенок — «тень», он повторяет все действия, которые совершает первый ребенок.

Зачем шуметь и ссориться?

Нам нечего делить,

У дружных дело спорится,

Водой их не разлить...

*С. Богомозова.*

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

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

2. «Прогнись в обруче». И. п.: встать в обруч, держа его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад; 3—4 — и. п. Повторить 8 раз.

3. «Поворот лежа». И. п.: лечь на спину головой друг к другу, держа обруч в согнутых руках. 1 — перевернуться на живот в указанную сторону, прогнуться и поднять обруч вверх; 2 — и. п. Повторить 10 раз.

4. «Покажи, какой ты ловкий». И. п. то же, обруч в прямых руках вверху. 1 — поднять прямые ноги вверх до касания в обруче носков ног партнера; 2 — и. п. Повторить 8 раз в медленном темпе.

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

6. «Прыгай вокруг!» И. п.: встать спиной друг к другу с внешней стороны обруча, положенного на пол. 1—8 — прыжки вокруг обруча на двух ногах; 1—8 — ходьба на месте. Повторить 4 раза.

Основные движения. Организация фронтальная.

Катание обручей друг другу. Толкнув свой обруч, каждый ребенок подхватывает катящийся к нему обруч партнера.

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

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

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

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

### Сумей удержать и удержаться

*Задача:* учить выполнять разные варианты упражнений с предметами и на предметах; развивать инициативу, самостоятельность; обогащать двигательный опыт.

*Оснащение:* веревка, гимнастическая скамейка, ленточки, флажок.

*Организация и методика проведения*

I. П е д а г о г. Дети, сегодня мы будем учиться выполнять упражнения с разными предметами. Они помогут вам стать сильными и ловкими, научат быстро и точно двигаться. Возьмите длинную веревку и встаньте по кругу на расстоянии шага друг от друга. Поиграем в игру «Сними руки». За веревку нужно держаться двумя руками. При приближении водящего успеть снять с нее руки. Если он сможет хлопнуть кого-либо по рукам, тот приседает, но продолжает играть. Посмотрим, кто окажется самым ловким.

Поиграть 3 минуты.

II. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. «Удержи палку на руке». И. п.: о. с., палку поставить на ладонь вытянутой руки. Удержать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять руку.

2. «Удержи палку на носке ноги». И. п.: о. с., палку поставить на носок согнутой в колене правой ноги. Удержать палку в вертикальном положении как можно дольше. Поменять ногу.

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

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

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

6. «Удержи палку ногами». И. п.: сидя, руки в упоре сзади, палка зажата между ступнями ног. 1 — поднять прямые ноги вверх, удержать палку; 2 — и. п. Повторить 12 раз.

Основные движения. Организация групповая.

*1-я группа:* лазание по гимнастической стенке одноименным (правая рука, правая нога), а затем разноименным (правая рука, левая нога) способом. Детям, затрудняющимся выполнять это движение, можно предложить ползание по-пластунски (движения похожие).

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

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

### III. «Передай флажок».

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

## Волшебные колпачки

*Задача:* совершенствовать навыки основных движений, используя нестандартное оборудование.

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

*Организация и методика проведения*

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

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

Это что за маскарад,  
И зверей, и птиц парад?  
Ничего не разберешь,  
Где тут белка,

А где еж?  
Приготовься и смотри:  
Лесная (морская, волшебная) фигура,  
На месте замри!

*Н. Юдина.*

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

— Третье задание **«Поймай мячик»**. Пусть каждый возьмет себе теннисный мячик. Будем выполнять такие упражнения: подбросить мячик вверх и с помощью колпачка поймать его, прокатить мячик по полу и, забегая вперед, колпачком поймать...

— Четвертое задание **«Попади в цель»**. Колпачок нужно поставить на пол. Необходимо, прокатывая мячик рукой или ногой, попытаться сдвинуть его с места или перевернуть с расстояния 1,5—2 м, забросить мячик в перевернутый колпачок партнера, который он держит в руках.

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

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

## **Занятие с элементами игры в футбол**

**Задача:** познакомить детей и научить выполнять основные технические элементы игры в футбол в условиях борьбы с соперником, действуя легко и непринужденно.

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

**Организация и методика проведения**

**I. Педагог.** Дети! Сегодня я познакомлю вас с азартной спортивной игрой — футбол. Она увлекает не только детей, но и взрослых. Чтобы в ней победить, нужно быть ловким, быстрым, хорошо владеть мячом, нужна специальная подготовка.

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

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



**П. П е д а г о г.** Основа техники игры — *удары по мячу ногами*. Возьмите мячи, и мы поучимся их выполнять:

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

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

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

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

— Встаньте парами на расстоянии 5—8 шагов друг от друга. Один ведет мяч, другой отнимает. Поучимся перехватом отбирать мяч.

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

### **Занятие с элементами игры в баскетбол**

**Задача:** познакомить детей с основными техническими элементами игры в баскетбол и научить выполнять их, действуя легко и непринужденно.

**Оснащение:** мячи по числу детей, баскетбольное кольцо.

**Организация и методика проведения**

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

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

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

— Выполним такое упражнение: подбрасываем мяч вверх и ловим его двумя руками (и. п. стоя на коленях).

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

Упражнения:

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

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

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

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

Отдохните немного и вспомните, как нужно играть в игру **«Охотник и орел»**. (Двигаясь по залу, нужно перебрасывать мяч друг другу, а выбрав удобный момент, целиться им в «орла» (назначенный ребенок). Тот может ловить мяч, тогда дети меняются ролями.) Сегодня мы «охотникам» дадим два мяча и выберем двух «орлов». Посмотрим, кто из них окажется самым ловким. (Поиграть 3—4 минуты.)

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

## Занятие с элементами игры в бадминтон

**Задача:** познакомить детей с особенностями полета волана, научить ударять по нему справа, слева, сверху, посылая его в цель; развивать глазомер, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

**Оснащение:** ракетки и воланы по количеству детей, мишени, расположенные горизонтально.

### Организация и методика проведения

**И. Педагог.** Ребята, посмотрите, у меня в руках необычный мяч с перьями. Называется он волан. Таким мячом играют в бадминтон. Это еще одна спортивная игра, в которую вы будете учиться играть. К нам игра пришла из английского города Бадминтона, поэтому и имеет такое название. Один англичанин, возвращаясь из Индии, привез в качестве сувенира ракетки и мячи с перьями. Игра быстро распространилась в Англии, а затем покорила весь мир. Она увлекает взрослых и детей разнообразными движениями.

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

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

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

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

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

- Элемент игры в бадминтон: *удар над головой*.
- Давайте поучимся:
- подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее число раз (на месте, в движении);
- подбивать волан ракеткой, поворачивая её для следующего удара другой стороной;
- подбивать волан ракеткой, перебрасывая ее из одной руки в другую;

- ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель;
- ударом ракетки по волану перебрасывать через линии (расстояние 6—10 м).

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

**III. Педагог.** Ребята, в следующий раз действия в игре в бадминтон будут более сложными, мы научимся перебрасывать волан друг другу через сетку. А сейчас вы самостоятельно можете выполнить с воланом и ракеткой те упражнения, которые вам особенно понравились...

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

**Задача:** использовать двигательный опыт в нестандартных игровых ситуациях.

**Оснащение:** гимнастическая палка и цветные короткие палочки разных размеров.

#### *Организация и методика проведения*

**I. Педагог.** Сегодня я научу вас играть в народные игры. В них играют взрослые и дети. Они веселые, шумные, с песнями, загадками, считалками. Многие учат ловкости, сообразительности. Часто игроки используют предметы (жгутики, веревки, деревянные шары и др.), которые помогают быстро двигаться и соблюдать игровые правила.

— В играх, которые мы разучим сегодня, главный предмет — палочка. Игроки ее называют палочкой-выручалочкой. Про нее даже песенка есть:

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

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

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

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

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

**II. Педагог.** В следующей игре «Пастух и козы» палочка называется «козой». Возьмите короткие цветные палочки и встаньте свободно. В этой игре есть пастух, он держит в руках конец веревки, привязанный к столбику. Положите возле столбика свои палочки и отойдите на некоторое расстояние от них. По сигналу вы будете подбегать к столбику, пытаясь ухватить свою палочку. Пастух вам этого сделать не позволяет. Он пытается «запятнать» игроков — дотронуться до них рукой. Если кому-нибудь удастся ухватить 2—3 палочки, пастух получает штрафное очко — он на четвереньках проползает в ворота (широко расставленные ноги детей). Пастуха выберем так: нужно наклониться вперед и пробросить между широко расставленными ногами короткую палочку. Чья палочка упадет ближе, тот и пастух. (Проводится игра.)

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

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

## **Замороженные** (на снежной игровой площадке)

*Задача:* учить детей использовать двигательный опыт в новых условиях.

*Оснащение:* снежные комья разной величины, цветная льдинка.

*Организация и методика проведения*

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

Белый пух,  
Снежный пух —  
Все-все-все в пуху вокруг!  
Пух на шапках,  
Пух на шубках,

Пух на бровках,  
Пух на губках.  
Как щекотно, ух!  
Кто щекочет?  
— Пух!

*Я. Сатуновский.*

**П. Педагог.** Сегодня в игры с вами будет играть Дед Мороз. Он любит с детьми шалить: то заморозить их пытается, то снегом побелить... Видите снежную горку? Давайте подойдем к ней, встанем вокруг и возьмемся за руки. Поиграем в игру **«Побелка»**. Будем двигаться по кругу, а на сигнал **«Дед Мороз, побели!»**, не разжимая рук и упираясь ногами, вы попытаетесь толкнуть своего соседа на снежную горку, чтобы **«побелить»** его. Кому это удастся сделать, тот помощник Деда Мороза.

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

— В игре **«Ледяная фигура»** Дед Мороз не просто **«морозит»** вас, а превращает в **«ледяные фигурки»**. Помогает ему снежная баба. Мы выберем ее считалочкой:

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

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

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

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

**Педагог.** Отдохните, ребята, немного и послушайте, в какую командную игру предлагает поиграть Дед Мороз. Называется она **«Снежное царство»**. Мы разделимся на две команды и построимся шеренгами за чертой-границей (на расстоянии 20 м одна от другой). У одной из команд — цветная льдинка. Вы будете ее ногой отбивать

в сторону команды-противника. Те ловят льдинку на своей границе или отбивают ногой. Если льдинка перелетит через черту-границу, команда, которая ее охраняет, отходит до того места, куда залетела льдинка. Про нее говорят: «Загнали в снежное царство». Посмотрим, какая команда защитит свою границу.

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

### **Команда быстроногих (в лесопарке)**

*Задача:* совершенствовать навыки выполнения движений в естественных условиях; развивать быстроту, ловкость, выносливость.

*Оснащение:* свисток, бубен, палки.

*Организация и методика проведения*

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

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

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

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

- пробежать по тропинке, но так, чтобы не хрустнула ни одна ветка;
- пробежать под низко растущими ветвями, не задев их;
- пробежать по тропинке, перепрыгивая через ямы и корни деревьев;

— пробежать по тропинке, подпрыгивая и доставая рукой свисающие ветви деревьев;

— попрыгать по тропинке на одной ноге;

— пробежать по тропинке спиной вперед;

— пройти по тропинке, наступая на шишки и камешки.

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

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

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

### **Горячее место** (на спортивной площадке)

*Задача:* учить детей быстро ориентироваться в пространстве, используя разные варианты двигательных действий, действовать согласованно.

*Оснащение:* цветные флажки.

*Организация и методика проведения*

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

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

— Первая игра **«Блин горит!»**. Нужно уметь быстро двигаться и уворачиваться от водящего, находя себе место среди других детей. Играть будем так. По считалке выберем водящего. Он подходит к кому-либо из игроков, кладет ему руку на голову — «печет блин». Ребенок приседает. Другой рукой водящий должен «запятнать» детей, которые со словами «Блин горит!» пытаются дотронуться до сидящего ребенка. Побеждает тот, кто сможет сделать это три раза.

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



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

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

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

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

Эх, катушка, ты катушка,  
Ты хорошая игрушка.  
Станем мы тебя вертеть —  
Начинай-ка ты худеть! —

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

## Приложение 2

### Подвижные игры, развивающие самоконтроль двигательных действий

#### Точные движения

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

## Волшебник

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

## Не ошибись!

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

## Фигуры во времени

Один из игроков назначается водящим. Дети разбегаются по залу, по сигналу они останавливаются, изображая застывшие фигуры спортсмена, работающего человека, животного, птицы и др. Водящий ходит среди фигур и выбирает наиболее удачную, затем он называет фигуру и время ее выполнения. Например: «Ласточка — 5». Дети держат равновесие на одной ноге в течение 5 с.

## Упрямые обезьянки

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

## Выставка картин

Воспитатель назначает трех «посетителей», остальные дети — «картины». По сигналу «Подготовить выставку!» они советуются друг с другом, что (кого) будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника и др.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочка, под ней зайчик, сказку «Репка» и т. п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку!» Дети становятся вдоль

площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу «Выставка закрыта!» дети принимают свободные позы.

### **Повтори**

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. Двигаясь влево (вправо) по кругу, они говорят:

Ровным кругом, друг за другом.  
Эй, ребята, не зевать!  
Все, что Коля нам покажет,  
Будем дружно повторять!

Водящий показывает какое-либо движение (вращает руками, приседает и др.). Дети должны в точности повторить темп упражнения.

### **Три движения**

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

### **Кто быстрее?**

Дети образуют круг, водящий в середине. Подойдя к игроку, водящий говорит одно из четырех слов — «воздух», «вода», «земля», «ветер» — и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и показать (в зависимости от заданного слова) птицу, рыбу, зверя или покружиться на месте (ветер). Кто не успел это сделать, выходит из игры.

### **Запомни и выполни больше движений**

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

### **Точные движения**

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

## Совушка

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

## Дружные хлопki

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

## Запрещенное движение

Воспитатель предлагает детям повторить за ней все движения кроме запрещенного, заранее установленного (например, нельзя поднимать руки вперед). Затем она выполняет разные движения, и дети их повторяют. Неожиданно она выполняет запрещенное движение. Тот, кто повторил его, получает штрафное очко.

## Приложение 3

### Программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении

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

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

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

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

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

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

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

1) задания, требующие от педагога воспроизведения информации по памяти;

2) задания, требующие творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре;

3) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

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

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

### **Тема 1. Формирование гармоничной личности — основная цель воспитания дошкольника**

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

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

Развитие мотивационной сферы дошкольника. Основные потребности, возникновение новых мотивов деятельности (игровые, познавательные, самоутверждения и др.). Формирование соподчиненности мотивов.

Развитие самосознания и самооценки в дошкольном возрасте. Формирование «образа Я» и позитивной «Я-концепции» дошкольника.

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

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

*Задания для самоанализа*

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

2. Продолжите фразу: «Психическое развитие — это ...», «Под социальной ситуацией развития понимается...», «Возрастное развитие — это ...», «Функциональное развитие — это ...».

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

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

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

5. Заполните таблицу «Мотивы, оказывающие влияние на поведение дошкольника». Впишите в таблицу характерные признаки поведения ребенка.

Мотивы, оказывающие влияние на поведение ребенка					
интерес к миру взрослых	игровой мотив	мотив положительных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками	мотив личных достижений, стремление к самоутверждению	познавательный мотив	нравственный мотив

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

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

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

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

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

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

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

### *Задания для самоанализа*

1. Ответьте на вопросы.

Из каких компонентов складывается профессиональное мастерство руководителя физического воспитания?

Из чего складывается педагогическая направленность личности?

Какими знаниями и умениями должен обладать руководитель физического воспитания?

Какими путями может педагог обеспечить понимание себя другими?

2. Упражнение «Самокритика». Чистый лист бумаги разделите на три полосы по вертикали (графы).

1-я: «Кто я?» Ответы (10 слов-эпитетов) записывайте быстро, точно в той формулировке, в какой они приходят в голову.

2-я: «Как на этот вопрос ответили бы Ваши коллеги?» (Можно выбрать одного из них.)

3-я: «Как на этот вопрос ответили бы Ваши знакомые, родители?»

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

3. Упражнение «Я умею».

Честно и откровенно закончите предложения:

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

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

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

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

6. Информация к размышлению. «Педагогический такт — это мера педагогически целесообразного воздействия педагога на детей, умение устанавливать продуктивный стиль общения». «Педагогический такт — это творческое, нестандартное применение норм педагогической этики».

Дайте вашу формулировку педагогического такта.

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

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

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

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

Наиболее типичные поводы, мотивы обращения ребенка к воспитателем, руководителем физического воспитания на физкультурном занятии



(уточнение заданий, вопросы на расширение эрудиции, просьбы и предложения, выяснение мнения воспитателя о чем-либо и др.).

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

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

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

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

#### *Задания для самоанализа*

1. Ответьте на вопросы.

Как Вы понимаете термин «педагогическое взаимодействие»? Выделите его существенные характеристики.

Что значит для педагога общение? Каков преобладающий стиль вашего общения?

Как можно показать восприимчивость в диалоге (специфические приемы: поддерживать постоянный контакт глаз; не прерывать собеседника; не давать советов; подводить итог тому, что вы услышали)?

Какие из предложенных рекомендаций не соблюдаются Вами?

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

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

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

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

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Вспыльчивость     | 16. Придирчивость     |
| 2. Прямолинейность   | 17. Бестактность      |
| 3. Горделивость      | 18. Лживость          |
| 4. Резкость          | 19. Беспринципность   |
| 5. Себялюбие         | 20. Двуличие          |
| 6. Упрямство         | 21. Неискренность     |
| 7. Обидчивость       | 22. Раздражительность |
| 8. Мстительность     | 23. Благодушие        |
| 9. Сухость           | 24. Амбициозность     |
| 10. Педантичность    | 25. Злобность         |
| 11. Медлительность   | 26. Агрессивность     |
| 12. Необязательность | 27. Подозрительность  |
| 13. Забывчивость     | 28. Злопамятство      |
| 14. Нерешительность  | 29. Притворство       |
| 15. Пристрастность   | 30. Равнодушие        |

6. Заполните таблицу «Деловые и личностные качества руководителя физического воспитания».

Личностное качество	Деловое качество

#### Тема 4. Двигательные способности дошкольника

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

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

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

анализаторе, способность тонко распределять напряжение мышц, координировать их сокращение и расслабление.

Роль взрослых в формировании двигательных способностей дошкольников.

#### *Задания для самоанализа*

1. Заполните пропуск в определении: «Под способностями понимаются такие особенности человека, которые обеспечивают...»

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

3. Заполните таблицу «Развитие двигательных способностей детей».

Развитие двигательных способностей		
Задача	Средство	Метод

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

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

Принцип доступности и индивидуализации	
назначение	характеристика

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

Тест	Назначение

## Тема 5. Воспитание у дошкольников интереса к физическим упражнениям

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

### Задания для самоанализа

1. Информация к размышлению.

«Интерес — это избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности».

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

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

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

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

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

- игровое разрешение двигательных проблем;
- физкультурно-развивающая среда;
- поисковая двигательная деятельность детей;
- педагогическая оценка двигательных действий;

- пример взрослых;
- опосредованное знакомство дошкольника с миром движений.

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

6. Заполните таблицу «Методы воспитания творческой активности детей».

Метод воспитания творческой активности	
описание	характеристика

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

Воля и ее функции в деятельности ребенка. Предпосылки развития воли. Становление этапов волевого действия у дошкольников. Личностный аспект развития воли. Особенности воли дошкольника и ее формирование. Возможности двигательной деятельности для развития воли дошкольника. Взаимосвязь двигательного и волевого развития. Развитие воли дошкольника в процессе приобщения его к физической культуре. Роль физических упражнений как фактора формирования произвольности действий. Методы и приемы воспитания волевых действий детей на физкультурных занятиях. Метод тренировки, разъяснения детям целей и задач занятия; стимулирование волевых усилий путем достижения умственной и моральной основы волевых действий, контроля и учета степени их развития, применения игровых и соревновательных методов, правильной оценки достижений детей. Творческие задания как средство формирования произвольности действий.

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

#### *Задания для самоанализа*

1. Педагогическая ситуация. Чтобы овладеть волевой регуляцией своего поведения, дети должны ориентироваться в физической среде (пространстве и времени) и социальной (разных ситуациях общения и деятельности). Проанализируйте, как этими умениями владеют Ваши дети.

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

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

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

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

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

Метод развития волевых действий дошкольника	
описание	характеристика

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

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

8. Приведите примеры упражнений и игр, используемых в целях волевого развития детей.

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

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

### **Тема 7. Воспитание самостоятельности в процессе занятий физической культурой**

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

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

продуктивному взаимодействию детей друг с другом; сюжетно-ролевые игры, требующие ответной реакции детей на слова и действия водящего; игры с правилами, обучающие детей работе по собственному плану).

Стремление к самосовершенствованию — форма самостоятельности детей. Взаимосвязь физического самосовершенствования и уровня знаний и представлений ребенка о здоровом образе жизни, пользе занятий физическими упражнениями. Учет возрастных и индивидуальных возможностей при формировании самостоятельности детей.

#### *Задания для самоанализа*

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

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

Возраст детей	Задача формирования самостоятельности
Младшая группа	
Средняя группа	
Старшая группа	

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

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

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

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

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

#### **Тема 8. Воспитание у дошкольника основ здорового образа жизни**

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

Личная гигиена и рациональное питание как элементы здорового образа жизни. Создание оптимальных гигиенических условий внешней среды для правильного физического и психического развития ребенка:

гигиена помещения, температурный режим, гигиенические требования к одежде и обуви, правильный подбор мебели, физкультурного оборудования и инвентаря.

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

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

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

#### *Задания для самоанализа*

##### 1. Информация к размышлению.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относят укрепляющий, ритмичный, аскетический, энергетически обеспеченный образ жизни. К социальным принципам относят образ жизни эстетичный, нравственный, волевой, самоограничительный. Проанализируйте, какими социальными и биологическими принципами должен руководствоваться педагог при организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

2. Заполните таблицу «Характеристика составляющих здорового образа жизни дошкольника».

Группа	Составляющая здорового образа жизни					
	оптимальный двигательный режим	основы физкультурных знаний	закаливание	личная гигиена	рациональное питание	положительные эмоции
Младшая						
Средняя						
Старшая						



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

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

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

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

Основная форма занятий физическими упражнениями	
описание	характеристика

7. Выберите правильный ответ.

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

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

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

Усвоение руководителем физического воспитания содержания программы самообразования будет способствовать формированию ценностных ориентаций в профессиональной сфере, обусловит успешность выполнения педагогической деятельности, направленной на формирование личности дошкольника средствами физической культуры.

## Литература

1. *Адашкявичене, Э. Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. М., 1992.
2. *Алямовская, В. Г.* Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. М. 1993.
3. *Бернштейн, Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. М., 1990.
4. *Богина, Т. Л.* Современные методы оздоровления дошкольников / Т. Л. Богина, И. Б. Курина, Е. А. Сагайдачная. М., 2001.
5. *Бочарова, Н. И.* Оздоровительный, семейный досуг с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бочарова. М., 2002.
6. *Вавилова, Е. Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. М., 1983.
7. *Викулов, А. Д.* Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. Ярославль, 1996.
8. *Воротилкина, И. М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И. М. Воротилкина. М., 2005.
9. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / под ред. С. А. Козловой. М., 2002.
10. *Выготский, Л. С.* Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. Детская психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. М., 1984.
11. *Давыдов, В. В.* Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментально-психологического исследования / В. В. Давыдов. М., 1986.
12. *Запорожец, А. В.* Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. М., 1960.
13. *Кантан, В. В.* Раннее физическое развитие ребенка / В. В. Кантан. СПб., 2001.
14. *Колодницкий, Г. А.* Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницкий. М., 2003.
15. *Коломинский, Я. Л.* Примерная программа самообразования для воспитателей и руководителей физического воспитания в дошкольном учреждении / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, В. Н. Шебеко // Пралеска. 1998. № 8. С. 35–42.
16. *Кузнецова, М. Н.* Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н. Кузнецова. М., 2002.
17. *Кудрявцев, В. Т.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. М., 2000.
18. *Лебедева, Н. Т.* Двигательная активность в процессе обучения младших школьников: гигиенические основы физического воспитания / Н. Т. Лебедева. Мн., 1979.
19. *Лебедева, Н. Т.* Профилактическая физкультура для здоровых детей / Н. Т. Лебедева. Мн., 1993.

20. *Маханева, М. Д.* Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева. М., 2000.
21. *Ноткина, Н. А.* Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н. А. Ноткина. М., 2003.
22. *Осокина, Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. М., 1986.
23. *Панько, Е. А.* Физическая культура и развитие личности дошкольника : методические рекомендации / Е. А. Панько, В. Н. Шебеко // Пралеска. 1999. № 4. С. 16–21.
24. *Поддьяков, Н. Н.* Проблемы психического развития ребенка / Н. Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. 2001. № 9. С. 68–75.
25. *Рунова, М. С.* Двигательная активность ребенка в детском саду / М. С. Рунова. М., 2000.
26. Сказочный театр физической культуры : физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт.-сост.: Н. А. Фомина [и др.]. Волгоград, 2003.
27. *Степаненкова, Э. Я.* Методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. М., 2001.
28. *Тихомирова, Л. Ф.* Упражнения на каждый день : уроки здоровья для детей 5–8 лет / Л. Ф. Тихомирова. Ярославль, 2002.
29. *Филиппова, С. О.* Мир движений мальчиков и девочек / С. О. Филиппова. СПб., 2001.
30. *Фомин, Н. А.* Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., 1991.
31. *Шебеко, В. Н.* В мире движений : учебное наглядное пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, родителей / В. Н. Шебеко. Мн., 2005.
32. *Шебеко, В. Н.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина, Н. Н. Ермак. Мн., 1998.
33. *Шебеко, В. Н.* Физкультурные праздники в детском саду / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. М., 2003.
34. *Шишкина, В. А.* Какая физкультура нужна дошкольнику? / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. Мозырь, 2005.
35. *Шишкина, В. А.* Хочу быть здоровым : учебное пособие для воспитанников старшей ступени (от пяти до семи лет) учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. А. Шишкина. Мн., 2003.
36. *Шпак, В. Г.* Элементы спортивных игр в детском саду / В. Г. Шпак. Мн., 2004.
37. *Юрко, Г. П.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко. М., 1978.

## Содержание

Предисловие .....	3
<b>ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ .....</b>	<b>6</b>
Ранний возраст .....	6
Младший дошкольный возраст .....	10
Средний дошкольный возраст .....	16
Старший дошкольный возраст .....	22
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ .....</b>	<b>32</b>
Ритмическая гимнастика в детском саду .....	33
Азбука акробатики .....	37
Элементы художественной гимнастики .....	39
Спортивный танец .....	45
Элементы спортивной гимнастики .....	48
Экспериментирование со способами выполнения движений .....	49
<i>Приложение 1. Конспекты физкультурных занятий по овладению детьми новыми движениями (старший дошкольный возраст) .....</i>	<i>52</i>
<i>Приложение 2. Подвижные игры, развивающие самоконтроль двигательных действий .....</i>	<i>72</i>
<i>Приложение 3. Программа самообразования педагога-организатора физического воспитания в дошкольном учреждении .....</i>	<i>75</i>
<b>Литература .....</b>	<b>89</b>