**Лекции на тему:**

 Подвижные игры в системе физического воспитания ДОУ

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Основные понятия о подвижных играх
2. Содержание и методика проведения подвижных игр в дошкольных учреждениях.
3. Основы профессиональной педагогической деятельности при проведении подвижных игр.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, – обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Педагог должен стремиться:

– укреплять здоровье занимающихся;

– воспитывать необходимые морально-волевые качества;

– формировать организаторские способности;

– содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не падал и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

– из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;
– оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
– место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено.

П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов – приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

– создают условия для их активности;

– предоставляют возможность выбора;

– создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;

– предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;

– нацеливают на способ достижения результата;

– учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;

– развивают учебно-познавательные мотивы.

При подборе игр желательно больше внимания уделять таким, которые проводятся на свежем воздухе. В этих играх решается задача адаптации детей к неблагоприятным условиям внешней среды.

Ведущее значение имеют имитационные игры, творческие или сюжетно-ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

ля решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр.

Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей). С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-состязания).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений играющих: а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

а) по форме организации занятий (игры на занятии – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);
б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
в) с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

В таблице 1 приводится классификация подвижных игр дляподготовительной группы , разработанная в соответствии с задачами физической культуры.

**Таблица. Классификация подвижных игр**

|  |  |
| --- | --- |
| Формулировки задач уроков | Наименование игр |
| Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) | «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!» |
| Общеразвивающие упражнения в игре | «Запрещенное движение», «Делай, как я» |
| Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха | «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета» |
| Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!» |
| Выработка быстроты и прямолинейности бега | «Вызов номеров», «День и ночь» |
| Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей | «Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка» |
| Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами | «Лес, озеро, болото», «Перемена мест» |
| Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча | «Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку» |
| Развитие меткости при метании мяча в цель | «Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг» |
| Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча | «Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг» |
| Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы | «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему» |
| Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча | «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели» |
| Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой | «Чемпионы скакалки», «Удочка» |
| Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину | «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |
| Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости) | «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове» |
| Закрепление навыков лазанья, перелезания | «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием» |
| Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега | «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Прыгни через шнур» |
| Формирование умения расслабляться, развитие гибкости | «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч» |
| Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники | «Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)» |
| Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений | «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка» |
| Развитие умения выполнять подражательные движения | «Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др. |
| Коррекция (переключение и распределение) внимания | «Что изменилось?», «Запретное движение» |
| Психофизическое восстановление | Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка) |

 Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д.

Рассматривая подвижные игры по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновение с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Рассмотрим классификацию подвижных игр по следующим признакам

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);

- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);

- по сезону (летние и зимние);

- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности.

Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств

Ловкость Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)

Быстрота Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях

Сила Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера

Выносливость Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила - обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

 **Выбор игры** прежде всего зависит от задачи, поставленной перед

уроком. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности

детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей и

условия проведения игры.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена,

занятие отряда, группы, праздник, прогулка). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и

разной подготовленности.

 **Выбор игры** непосредственно зависит от места ее проведения.

 В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В

большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных

игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся зимние игры на лыжах, на

коньках, на санях, игры с постройками из снега.

 При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние

погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно. Надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду

лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

 Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за

отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра

может расстроиться.

 Руководитель использует игры из программы по физической куль-

туре, сборников, хорошие игры, бытующие среди детей, новые варианты игр самостоятельного и коллективного творчества детей и руководи-

теля. Творчески переработанные игры приобретают новые формы, часто

более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

 Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки

или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи,

скакалки и т. п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким,

заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По

размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих (см.

программу по физической культуре для общеобразовательных школ).

Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

 Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр.

**Разметка площадки**

 Если разметка площадки требует много времени, то это делается

до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно

с рассказом содержания игры или же до ее начала, а при рассказе лишь

указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

 Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр

намечаются не ближе 3 м от забора, стены или от другого предмета, о

который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за

границу «домов».!

**Предварительный анализ игры**

 Руководитель обязан, наметив игру, предварительно продумать

весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт,

нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее про-

думать, как предотвратить эти нежелательные явления.

 Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает,

кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль от-

вести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и

пассивных игроков.

 Для проведения некоторых игр он заранее намечает помощников

из участников, определяет их функции и, если нужно, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники за-

ранее знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Объяснение игры

 **Объяснение игры**

 Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. При-

ступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

 Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной,

увлекательной форме.

 Рассказ должен быть логичным, последовательным.

 Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

 1) название

игры;

 2) роль играющих и их места расположения;

3) ход игры;

 4) цель;

5) ее правила.

Рассказывая о ходе игры, автор, безусловно, коснется

правил, но в конце рассказа на них необходимо остановиться еще раз,

чтобы дети лучше их запомнили.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание учащихся на тот или другой момент содержания.

 B рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделять

водящих можно разными способами.

**Выбор водящего**

 По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего,

учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа: быстро выбран

наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется

инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае,

когда дети не знакомы друг с другом, мало времени или надо назначить

водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящих руководитель должен кратко объяснить свой выбор,

чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к от-

дельным игрокам.

 Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может

быть произведен путем расчета, метания и другими способами. Для рас-

чета дети становятся в круг и начинают какую-либо «считалку». Произнося каждое слово «считалки», они указывают по очереди на игроков.

На кого придется последнее слово «считалки», тот становится водящим

или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех

пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ «считалки» требует сравнительно много времени; им обычно пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. В отдельных случаях

«считалку» применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей

после сильного возбуждения. «Считалки» с осмысленным текстом со-

действуют развитию речи детей.

 Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке».

Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, затем

третий и т. д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец и

удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим

при 2—4 играющих.

 Можно при жребии применять метания. Водит тот, кто дальше

всех бросит палку, камень, мяч и т. д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

 Определение водящего по жребию не всегда удачно. Однако дети

часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не

вызывает у них споров.

 Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по

выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он

позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегает, прыгает, попадает в цель и т. п.

 Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

 Можно назначить водящего, по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее

ловким, быстрым и т. д. Об этом надо сообщить участникам заранее,

чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не

смогут быть слабые и менее ловкие дети.

 Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры,

количества играющих и их настроения.

Распределение игроков на команды

 **Играющие распределяются на команды** по усмотрению руководи-

теля в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам.

Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр с учащимися старших классов. При таком способе играющие активного участия в составлении команд НР. принимают.

 Можно распределять играющих на команды путем расчета: строят

в шеренгу, рассчитывают на первый-второй; первые номера составят

одну команду, вторые — другую. Таким же способом можно разделить

и на 3—4 команды. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры.

 Но при данном способе разделения команды не всегда равны по

силам.

 Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть

столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд

при этом способе бывает случайным и часто не равным по силам.

 Два последних способа удобны для игр, проводимых на уроках,

так как они не требуют много времени и позволяют организованно перейти от одного вида упражнений к другому.

 Применяется также способ разделения команд по сговору. Дети

выбирают капитанов (командиров), разделившись на пары (примерно

равные по силам), сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают

их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по

силам. Этот способ дети очень любят, так как он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра

не ограничена временем (в основном во внеурочное время).

Способ разделения по назначению капитанов. Дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков в свою команду. Этот

способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны.

Отрицательной стороной данного способа является то, сто слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам

среди играющих. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить

выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по на-

значению капитанов следует применять только в играх с учащимися

старшего школьного возраста, которые хорошо знают игроков и умеют

правильно оценить их силы.

 **Выбор капитанов команд**

 В организации командных игр важная роль отводится капитанам

или командирам команд, которые отвечают за поведение всей команды

в целом и отдельных играющих. Капитаны — непосредственные помощники руководителя. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе

игры.

 Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель.

Когда играющие сами избирают капитанов, они приучаются оценивать

друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно

организованны или плохо знают друг друга, то руководитель сам назначает капитанов. Иногда он назначает капитанами (в воспитательных целях) пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера.

 Капитанов выбирают и назначают обычно тогда, когда составлены

команды. Только при разделении на команды путем выбора и путем

сговора капитанов выбирают заранее.

 В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

 **Выделение помощников**

 Помощники, выбранные руководителем, наблюдают за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Помощники — это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли в течение учебного года или лагерного периода побывали все учащиеся.

 Количество помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения.

О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

 В зависимости от сложности игры и от задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель

может заранее назначить физически слабых лете! на роль помощников.

Заблаговременно надо выделить помощников для игр на местности,

чтобы совместно с ними подготовиться к предстоящей игре. Для игры с

разделением на команды (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры, учитывая подготовленность детей.

Приучать детей к обязанностям помощников рекомендуется с 1-го класса. Вначале им следует давать простые поручения (например, следить за

тем, чтобы играющие не выбегали за границы площадки, не заступали

за черту до сигнала, не выбегали раньше окончания речитатива и т. п.),

а затем, постепенно усложняя их, довести помощников до роли вторых

руководителей.

 **РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ**

 Наблюдение за ходом игры и поведением играющих

 Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной

степени зависит от правильного руководства ею.

 Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка

снижает пред игровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

 Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок

в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять раз-

личные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель за-

ранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только

после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли со-

держание игры и заняли соответствующие места.

 Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за по-

ведением отдельных игроков и направляет их действия.

 Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе

игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель делает поправки и замечания, не

останавливая общего хода игры. Но если большинство играющих до-

пускают одинаковую ошибку, он игру останавливает и вносит поправки.

 При проведении сложной игры руководитель сначала знакомит

детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно вводит

дополнительные правила.

 Не следует останавливать игру криком, резкой командой. Надо

приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!», по

свистку.

 В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее

доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если

участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность.

 Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой,

увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами

и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а иногда и участвовать

в игре, увлекая детей своим поведением. В то же время руководитель не

должен, увлекаясь, забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные

тактические комбинации.

 Если руководитель не участвует в. игре, то, наблюдая, он совместно с участниками переживает их удачи и неудачи.

 Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная

дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. В результате игра становится более увлекательной..

Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему по-

ведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими

товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда!». Особенно много внимания приходится уделять детям, не привыкшим играть в коллективе.

 В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра

не понравилась, надо учесть по какой причине: очень проста или, на-

оборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (осложнять

или упрощать), в крайнем случае, сокращать длительность игры.

 Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты

в игре i (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз

с высоты, бег около снарядов, стены) и быть готовым к страховке. К

этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

 Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся- Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций

(обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Необходимо избегать излишнего возбуждения, упорядочивать взаимоотношения участников.

 Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

 Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном разделении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки надо устранять немедленно, как только они обнаружены.

 Часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. С ними надо

вести индивидуальную воспитательную работу: можно поручать им ответственные роли водящего, судьи, а иногда, наоборот, отстранить от игры. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы.

 Между играющими должны быть здоровые товарищеские отношения. Нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса

к игре у побежденных.

 Взаимодействия играющих должны быть построены на чувстве

дружбы и товарищества.

**Судейство**

 Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит

за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

 Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с

разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая

команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

 Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

 Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится

передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игрока-

ми.

 Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

 **Дозировка нагрузки в процессе игры**

 В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

 Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки

следует чередовать с отдыхом.

 Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер

предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра про-

водится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в классе или работы в поле), надо предложить игру

малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

 Во время занятий следует чередовать интенсивные игры с малоподвижными.

 Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния

играющих нагрузка в игре возрастает.. Играющие, увлеченные игрой,

теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают

своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей

контролировать и регулировать свои действия в игре.

 Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют

наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться

на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях

занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку

младшим школьникам надо увеличивать постепеннее, нежели старшим.

Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не почувствовали

потребности в отдыхе.

 Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей

подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратко временные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения

правил, назначения помощников, сокращать дистанции для перебежек,

уменьшать число повторений в игре и т. п. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствия, увеличивая дистанцию.

**Окончание игры**

 Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

 Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное

окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

 Продолжительность игры зависит от количества участников (чем

меньше их, тем короче игра), их возраста (дети младшего школьного

возраста не могут быть долго в напряжении), содержания игры (игры,

требующие большого напряжения, должны быть короче), от места про-

ведения, темпа, предложенного руководителем, от опытности руководи-

теля (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от

других причин.

 Руководитель должен определить момент окончания игры. Как

только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, на-

рушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное про-

явление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

 Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1—3 мин до окончания установленного времени надо предупредить участников.

 Перед началом командной игры желательно сообщить участникам,

сколько раз ее надо повторить.

 Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем до тех пор, пока не

сменится водящий», «Играем еще 1—2 минуты» и т. п. Окончание игры

не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Непредвиденный конец игры вызывав её отрицательную реакцию у детей.

 Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же

она проводится во внеурочное время, то может быть длительнее и в

большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая

игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

 Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны,

эмоциональны.

 **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ**

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты.

Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты.

Объявлять результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

 **Разбор игры**

 При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав

на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры

полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в раз-

витии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших от-

дельные роли. Необходимо отмечать детей, которые соблюдали

правила игры и проявляли творческую инициативу.

 При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить,

насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

 В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры

очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей,

условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм,

от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение

игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

 Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно

анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

**Выучить все правила проведения игры, будет контрольная работа.**

**Составление конспекта проведения комплекса общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.**

**Структура плана-конспекта физкультурного занятия**

При подготовке плана-конспекта возможно использование текстовой и табличной форм записи.

Текстовая форма предполагает написание плана в виде текста, а табличная — в виде таблицы. Обе формы широко используются на практике. Как показывает опыт, при составлении развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия предпочтительней пользоваться табличной формой записи, которая позволяет:

* чётко отобразить структуру и содержание предстоящего занятия;
* детализировать содержание каждой его части;
* избежать перегруженности и перенасыщенности плана.

Данный вариант оформления плана-конспекта является наиболее информативным, понятным и удобным в использовании как для самого педагога, так и для других специалистов, которым он может быть представлен.

*Структура развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия в форме таблицы включает:*

1. **Общие сведения о занятии** (возраст детей, название занятия, место и дату проведения, форму проведения). Из перечисленных сведений в обязательном порядке следует указывать возраст детей, место и дату проведения занятия. Название занятия и форму его проведения (учебно-тренировочная, игровая, сюжетная, тематическая, корригирующая и др.) можно не отражать. Однако именно эти сведения усиливают творческую составляющую плана-конспекта, свидетельствуют о системных проектировочных аспектах в деятельности конкретного специалиста.
2. **Задачи занятия** (оздоровительную, образовательную, воспитательную). Информативная и предельно лаконичная формулировка комплекса задач занятия начинается, как правило, с глагола в повелительной форме. Например: формировать, учить, обучать, закреплять, развивать, совершенствовать, укреплять и др. В плане-конспекте указываются только главные задачи, решаемые преимущественно в основной части занятия. Вместе с тем, оздоровительные и воспитательные задачи могут планироваться для любой части занятия. Педагогические задачи необходимо формулировать как можно конкретнее, избегая лишних слов и словосочетаний. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются в неразрывном единстве, поэтому их комплексность и взаимосвязь — одно из главных условий эффективности физкультурного занятия.
3. **Оборудование и инвентарь.** Следует перечислить не только основные ресурсы занятия, но и указать их количество. Например: мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 баскетбольных кольца, 5—6 стоек, 6 обручей, маска медведя, магнитофон. Данная информация поможет педагогу заранее подготовить материально-техническое обеспечение занятия, рационально пометить его в пределах физкультурной площадки или зала, не упуская из вида малейшие детали. Стационарное оборудование, которое закреплено и всегда присутствует в специально организованных для физкультурных занятий местах (гимнастические лестницы, спортивно-игровые комплексы и др.), указывать не обязательно.
4. **Таблицу плана-конспекта,** состоящую из трёх частей (вводной, основной, заключительной) и трёх столбцов (содержание, дозировка, организационно-методические указания).

*Рассмотрим подробнее структуру таблицы, содержание её частей и столбцов.*

Каждую часть занятия лучше выделить отдельной строкой по ширине таблицы, а не столбцом. Это позволит расширить полезную площадь таблицы, что значительно уменьшит объём документа. В строке записывается название части занятия и её продолжительность в минутах.

**В столбце «Содержание»** последовательно указывается по частям занятия все предусмотренные физические упражнения и подвижные игры. Во вводной части занятия расписывается содержание разминки, в которую включаются разновидности ходьбы, бега, подвижные игры и игровые упражнения с элементами ходьбы, бега, строевых упражнений и др. Заканчивается вводная часть, как правило, динамическими дыхательными упражнениями.

**Содержание основной части занятия** отражает решение комплекса педагогических задач, в первую очередь — образовательных. В связи с этим в ней записывается следующий дидактический материал: комплекс общеразвивающих упражнений; специальные упражнения, направленные на решение образовательной задачи (основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр и др.); подвижные игры (подвижные игры высокой и малой интенсивности, игры-эстафеты, игры-соревнования и др.). Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняющий подготовительную к основным видам движений функцию, содержит от 5 до 10 упражнений в зависимости от возраста детей. На наш взгляд, подробное описание этих упражнений следует вынести за пределы таблицы в отдельное приложение, что сделает план-конспект компактным и удобным в использовании. Групповой способ организации детей в основной части занятия предусматривает запись соответствующих заданий для каждой группы. Такие организационные моменты, как расстановка и уборка оборудования, указываются только в случае непосредственного участия в них детей.

**В заключительной части** отражается содержание используемых средств восстановления после физической нагрузки (динамические дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, подвижные игры малой интенсивности, ходьба и др.). В данной части занятия может быть уделено внимание таким рефлексивным аспектам, как краткий анализ занятия педагогом, самооценка занятия детьми, совместная рефлексия содержания учебного материала, подведение итогов и др.

**В столбце «Дозировка»** указываются количество повторений каждого упражнения и (или) затраты времени на выполнение упражнения (в минутах или секундах). Например, 5—6 раз, 2 мин, 30 сек. Для цикличных видов движений и спортивных упражнений (ходьба, бег, катание на самокате, велосипеде и др.) можно определять длину дистанции в метрах (10 м, 60 м, 100 м). В дозировании физической нагрузки важно соблюдать теоретико-методические требования структурного построения занятия и его основного принципа — постепенного наращивания нагрузки и её плавного снижения к окончанию занятия. Дозировка упражнений должна соответствовать возрасту детей, а также методической целесообразности распределения времени для каждой части занятия.

**В столбце «Организационно-методические указания»** обозначаются требования, команды, распоряжения, общие методические указания, касающиеся организационных основ управления процессом обучения, координации деятельности педагога и детей по времени и пространству, их успешных совместных действий. Применительно к технике физических упражнений организационно-методические указания отражают наиболее типичные ошибки в их выполнении, на которые следует обратить внимание воспитанникам и педагогу. Например, «ноги в коленях не сгибать», «наклониться ниже» и др. При описании коллективных совместных действий уточняются способы организации детей на занятии (фронтальный, групповой, подгрупповой и др.), варианты построений и перестроений (в круг, в шеренгу, в колонну и др.), правила подвижных игр («по окончании игры выбирается новый водящий», «не выбегать за границы площадки» и др.). Данная информация предусматривает индивидуализацию и дифференциацию физической нагрузки («ослабленным детям снизить нагрузку», «мальчики выполняют упражнения с большими мячами, девочки — с маленькими», а также записи по обеспечению техники безопасности на занятии («под скамейку положить мат», «обеспечить страховку на канате», «соблюдать расстояние», «при падении сгруппироваться» и др.).

**Формы работы по физическому воспитанию**

**План:**

1. Формы работы по физическому воспитанию
2. Физкультурные занятия
3. Физкультурные занятия на воздухе
4. Активный отдых
5. Физкультурный досуг
6. Туризм

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.
Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в ис*I*пользовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.
**Физкультурные занятия** способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость — это двойная радость.
**Успешное решение образовательных задач** возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.
Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.
Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом I или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.
Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50е годы XX в. Была доказана целесообразность и полезность включения в работу с детьми спортивных видов физических упражнений: плавания, обучения ходьбе на лыжах, катания на коньках; предусматривалось включение в обучение элементов спортивных игр: баскетбола, тенниса, бадминтона и т.д. Это содержание было значительно ширю названия занятия по обучению движениями, оно стало именоваться занятием физическими упражнениями.
**Схема построения физкультурного занятия и ее обоснование**С самого начала в разработке схемы построения физкультурного занятия были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений в сравнении с занятиями по другим областям знании Например, если на занятиях по математике, развитию речи и ДР

самый сложный материал для усвоения предлагается в самом начале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты различные мышечные группы, постепенно подведены к увеличению физиологической нагрузки сердечнососудистая и дыхательная системы, т.е. основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.
В методических разработках для воспитателей и в практике работы детского сада утвердилась трехчастная структура**. В вводной** части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. **В основную часть** включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. **Заключительная часть** преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи.

Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений.

связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Так, при обучении детей младшего дошкольного возраста мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений включить «пружинки», которые оживят мышечные ощущения, составляющие основу мягкого приземления, или для усвоения техники подлезания в общеразвивающие упражнения включить выгибание и прогибание спины. Несомненно, подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений. Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.
Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия.

**В вводной,** как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

**В основной части** с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные Ьасти тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

**Основные движения** включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.
**В заключительной части** предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.
Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной — до 35 мин.
**Типы физкультурных занятий** характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия походы (элементарный туризм).
Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный типы занятий.
Занятие может также предусматривать только закрепление и Совершенствование движений. Используется и контрольный тип, Когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура физкультурных занятий не Меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

**формы работы по физическому воспитанию**:

1. Физкультурные занятия - проводится три раза в неделю (один раз

на воздухе)

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
* Утренняя гимнастика
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
1. Активный отдых:
* физкультурный досуг;
* физкультурные праздники;
* дни здоровья;
* каникулы.
1. Самостоятельная двигательная активность детей - проводится на прогулке.
2. Задания на дом - форма работы с родителями.
3. Индивидуальная работа с детьми - проводится на прогулке.

Разберем эти формы работы в отдельности.

*Физкультурное занятие-это* ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия я подбираю физические упражнения, определяю последовательность их выполнения, составляю план-конспект, продумываю методику проведения, готовлю оборудование, размещаю его, слежу за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится три раза в неделю (два раза в зале, один раз на воздухе). Летом все занятия проводятся на воздухе. Целью и задачами занятий является:

1. формировать двигательные умения и навыки
2. развивать физические качества
3. удовлетворять естественную потребность в движении
4. обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка, через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки
5. дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них
6. создать условия для разностороннего развития детей.

Характерными чертами занятия являются:

* ярко выраженная дидактическая направленность
* руководящая роль воспитателя
* строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки
* постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее должно быть связано с

последующим и составлять систему занятий; важно обеспечить оптимальную двигательную активность детей. Занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. На них надо использовать физкультурно- оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Продолжительность занятия от 35-40 минут в подготовительной группе. Занятие состоит из трёх частей. Каждая часть имеет свои специфические задачи и своё содержание.

**I часть - вводная. Задача:**ввести группу в занятие, организовать, создать бодрое настроение, сосредоточить внимание на данном занятии, развивать подвижность нервных процессов. Содержанием этой части являются упражнения в построениях, ходьбе и лёгком беге, включаются упражнения на внимание и быстроту реакции на сигнал.

Иногда первая часть занятия может носить характер игры, основным содержанием которой является ходьба, легкий бег и построение, например «Найди себе пару», «Быстро ко мне».

Продолжительность первой части может изменяться в зависимости от подготовленности детей, от условий занятий и характера предстоящей нагрузки во второй части занятия. В среднем от 2-3 минут до 4-5 мин.

**II часть - основная. Её задача:**укрепление крупных мышечных групп, подготовка организма к последующим более интенсивным физическим упражнениям; обучение детей основным движениям, закрепление навыков этих движений; обучение детей самостоятебльному применению уже освоенных движений в усложнённой ситуации; воспитание физических и нравственно-волевых качеств; совершенствование всех физиологических функций организма ребёнка.

Содержанием основной части составляют:

• комплекс общеукрепляющих упражнений (ОРУ). Во второй младшей группе их 3-5, в средней группе 5-6, в старшей группе 6-7, в подготовительной к школе группе 7-8. В комплекс входят упражнения из разных исходных положений. Комплексы составляются как без предметов, так и с предметами: гимнастические палки, мячи, обручи т.п.

* основные виды движений. На одном занятии можно дать упражнения в 2-х, 3-х видах основных движений.
* Подвижная игра. Основное назначение игры - освоение новых для данного человека форм деятельности. Игры служат одним из основных средств воспитания, в том числе и физического. Они способны обеспечить развитие всех необходимых физических качественна, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость). Отличие от упражнений, игра не сводится к набору движений, а является целостной деятельностью, своеобразной моделью жизни, поведения человека, включая нравственную, эстетическую, трудовую, умственную, даже правовую и другие их стороны. Ведь, вступая в игру добровольно, каждый её участник сам берёт на себя обязательства выполнять правила и традиции игры. Игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и педагогами в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь. Подвижная игра должна соответствовать следующим требованиям: в игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети; кроме того, во избежание чрезмерной нагрузки после упражнений в прыжках не следует давать игры с быстрым бегом, но и игры с долгим ожиданием своей очереди в игре, например, «Горелки», «Перемени предмет».

Продолжительность второй части 35-40 минут (старшая группа) - 2/3 общей продолжительности занятия.

**III часть** - заключительная. Её задача - урегулировать состояние организма ребёнка. Содержание и продолжительность этой части зависит от нагрузки предыдущих частей, на неё может быть от 3-4 минут до 5-7.

Лучшим физическим упражнением, регулирующим работу организма после сравнительно больших нагрузок организма, полученных во второй части, являются различные виды ходьбы. Это танцевальные шаги, рассказывание стихов во время ходьбы, малоподвижные игры («Найди и

промолчи», «Кто так ходит»), хороводные игры. Где под пение выполняются спокойные плавные движения.

**Существует несколько типов занятий:**

* Учебно-тренировачное занятие. Здесь решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствования умений и навыков(50% всех занятий).
* Сюжетное физкультурное занятие. Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям. ( См. приложение №2).
* Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д. (См. приложение№3).
* Комплексное занятие. Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
* Тематическое физкультурное занятие. Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
* Контрольное занятие. Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

**Физкультурные занятия на воздухе** способствуют развитию сердечно сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям,

формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях. Структура занятий традиционная: оно включает вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Утренняя

гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние,         -

углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Проводится ежедневно до завтрака, в течение 10- 12 мин., на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условиях). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

В своей работе я использую различные варианты проведения утренней гимнастики. Это **утренняя гимнастика игрового характера** (две-три подвижные игры разной интенсивности), с использованием полосы препятствий (с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия), с включением оздоровительных пробежек (проводится обязательно на воздухе во время приема детей; в начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений развивающего характера, затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-300 метров, в зависимости от индивидуальных особенностей детей и времени года), классическая (См. приложение №4).

Самостоятельная двигательная активность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно- сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Для большей эффективности **самостоятельной двигательной** деятельности у детей я организую

* культурно-игровую среду: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий.
* закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке: во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна в вечернее время.

Прогулки способствуют повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становиться подвижными, ловкими, смелыми, укрепляют мышечную систему, повышают жизненный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем, способствуют воспитанию любви к родному краю, воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Во время прогулок я использую: подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами (такие, как бабки, серсо, кольцеброс, кегли). В старших группах-элементы спортивных игр (таких, как волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей). В жаркую погоду провожу игры с водой, спортивные упражнения-езда на велосипеде; зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. Организуются спортивные развлечения, провожу физкультурные праздники. Физкультурные праздники способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

В программу праздника включаю подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, танцы, аттракционы, Общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально ритмические

движения используются игровые приемы, музыкально ритмические движения. Использую игровые приёмы, игровые упражнения, загадки.

В подготовке физкультурного праздника мне помогает коллектив дошкольного учреждения, родители.

Организация физкультурного праздника следующая

* Открытие праздника (выход участников на площадку, построение, парад участников).
* Показательное выступление, состоящее из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами.
* Проведение игр с элементами соревнования, эстафет различных видов спортивных упражнений и спортивных игр.
* Включение в содержание праздника «сюрпризного момента».
* Подведение итогов. Награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников. Так же провожу и досуг.

**Физкультурный досуг** - одна из более эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание смелость, упорство, организованность.

При проведении досуга я ставлю следующие задачи:

* развивать у детей умение творчески применять свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,
* приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурные досуги могут проводиться в различных вариантах:

1. вариант. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах).

движения используются игровые приемы, музыкально ритмические движения. Использую игровые приёмы, игровые упражнения, загадки.

В подготовке физкультурного праздника мне помогает коллектив дошкольного учреждения, родители.

Проведение игр с элементами соревнования, эстафет различных видов спортивных упражнений и спортивных игр.

.

**Физкультурный досуг** - одна из более эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

При проведении досуга я ставлю следующие задачи:

* развивать у детей умение творчески применять свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,
* приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурные досуги могут проводиться в различных вариантах:

1. вариант. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах).

Родителям даю рекомендации по методике выполнения задания. Делаю это через родительские уголки, папки - передвижки, при посещении детей на дому и в индивидуальных беседах.

Домашние задания даю и детям, но обязательно в занимательной форме.

Часть домашних заданий для родителей одинаковы: проводить дома в выходные дни утреннюю гимнастику (даётся комплекс упражнений), закаливание (предварительно родители наблюдают процедуру закаливания в детском саду); физкультурный досуг в день рождения ребёнка, оформить физкультурный уголок в квартире (предлагаются чертежи, схемы).

Другая часть - диференцированые задания по определенным направлениям. Оформляются они в папке передвижке. Подбирается интересный материал, также разрабатывается рекомендации для выполнения задания в семье.

Если родители добиваются успеха, с их опытом знакомлю остальных, оформляю фотовыставку, им выражаю благодарность.

Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Они испытывают чувства подъема от проявленных двигательных действий.

**Формы здоровьесберегающих технологий.**

В своей работе я также использую здоровьесберегающие технологии, которые обеспечивают сохранение, укрепление и коррекцию здоровья дошкольников:

* адаптация;
* режим дня;
* рациональное питание;
* дыхательная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* закаливание;
* физкультминутка;
* психогимнастика;
* логоритмика;
* психогимнастика;
* бодрящая гимнастика после сна; и другие

В основе физического воспитания лежат психогигиенические, эколого- природные факторы. Психогигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования и т.д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физвоспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка.

**Физкультминутки** - кратковременные физические упражнения.

Целью таких минуток является: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры

головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки проводятся в различных формах, это:

В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

* текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
* преимущество отдается стихам с четким ритмом;
* содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями. Использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

В проведении физкультминуток существуют определенные требования:

* Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин занятия - в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
* Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
* Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
* Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
* Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
* Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
* Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.(См.приложение№8).

Рассмотрим следующий вид здоровьесберегающих технологий направленных на здоровье детей, это психогимнастика.**Психогимнастика -**это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Задача психогимнастики - обучение элементам техники выразительных движений, воспитание эмоций и высших чувств, приобретение навыков и саморасслабление, преодоление барьеров в общении , развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Так как внимание детей в дошкольном возрасте неустойчиво, отличается большой подвижностью и впечатлительностью, на занятиях предусмотрена частая смена упражнений, заданий, а также минутки шалости. В качестве своеобразного отдыха - подвижные игры, сеанс отдыха -

саморасслабление. Занятие длится 30 минут. Дошкольников в группе не должно быть больше 8 человек.

Начинается занятие с отработки отдельных эмоциональных состояний в виде мимических и пантомических этюдов. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимики, жестом, позой, той или иной походкой, выражением основных эмоций (радость, интерес, гнев и др.). Затем расширяются уже полученные детьми раннее сведения, относящиеся к их социальной компетентности. Этюды и игры на изображении чувств, порождаемых социальной средой (жадность, честность, доброта и т.д.). На каждом занятии проводится коррекция настроения отдельных черт характера ребёнка, тренинг моделированных стандартных ситуаций. И заканчивается психологической тренировкой для снятия психологического напряжения, внушением желательного настроения, поведения и черт характера,

Также оказывает положительное влияние на общий тонус, настроение и в особенности на моторику ребёнка логоритмика. Основная задача логоритмики заключается в том, чтобы путём особых музыкально - ритмических приёмов помочь исправить моторику и речь; обеспечить полноценное развитие ребёнка.

Принцип системы музыкально - ритмического воспитания заключается в тесной связи движения с музыкой.

Музыка наиболее доступный вид искусства, оказывает эмоциональное влияние, обладает большеством средств выразительности. Это всё даёт возможность разнообразить приёмы движения, характер упражнений.

Психомоторное развитие протекает в тесной связи с моторным развитием. Движения тела ребенка и восприятие им различных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и др.), на начальных этапах развития является средством познания окружающего мира на более элементарном уровне, чем интеллектуальное познание. При нарушении психомоторного развития осуществляется неполный или неправильный

нализ ощущений различных модальностей. При этом с исключением одного из анализаторов порога чувствительности остальных понижается.

Большое значение в укреплении здоровья детей играет и**гимнастика после дневного сна.** Цель этой гимнастики - помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится при открытых фрамугах в течение 7- 15 минут.

В любой комплекс гимнастики после сна включаю разные виды ходьбы, бега, прыжков, корректирующих упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках, руки за головой, ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе; ходьба в приседе, руки на поясе.

Стараюсь использовать разные виды гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежки по массажным дорожкам (эти упражнения желательно проводить в сочетании с контрастными воздушными ванными и проводятся не менее двух раз в неделю по 5-7 минут). ( См. приложение№9).

Целью**корригирующей гимнастики** является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи: активизация общих и локальных обменных процессов; формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

Общие задачи решаю путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза,

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

Задача нашего дошкольного учреждения - обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы и методы** | **Содержание** |
| **Обеспечение здорового ритма жизни** | Щадящий режим (адаптационный период) |
| Создание комфортной обстановки и микроклимата |
| **Физические упражнения** | Утренняя гимнастика |
| Физкультурные занятия |
| Подвижные игры |
| Игры - хороводы |
| Релаксационные упражнения |
| Профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия) |
| Спортивные игры |
| Спортивный час |
| Ритмика |
| Прогулки (организация двигательной активности детей) |
| Коррекционно-развивающая гимнастика после сна |
| Занятия на тренажерах |
| Физминутки |
| Динамические паузы |
| **Коррекция физического развития детей** | Пальчиковая гимнастика |
| Дыхательная гимнастика |
| Индивидуальная работа |
| Кружок "Здоровый дошкольник" (профилактика плоскостопия) |
| **Гигиенические и водные процедуры** | Мытье рук |
| Обливание ног |
| Увлажнение воздуха |
| **Свето-воздушные ванны** | Проветривание помещений |
| Прогулки на свежем воздухе |
| Обеспечение температурного режима |
| **Активный отдых** | День здоровья |
| Физкультурно-спортивные праздники |
| Физкультурный досуг |
| **Светотерапия** | Обеспечение светового режима |
| **Музотерапия** | Музыкальное сопровождение учебного процесса |
| Музотеатральная деятельность |
| Пение |
| Слушание музыки |
| **Психогимнастика** | Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы |
| Телесные игры |
| **Физиотерапия** | УФО (общее ) |
| Ингаляции носоглотки (2 раза в год) |
| КУФ (2 раза в год) |
| **Массаж** | Массаж общий, воротниковой зоны, языка |

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

"Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни".

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

**Формы проведения физкультурных занятий в МДОУ "Колокольчик"**

* Обучающие занятия
* Комплексные занятия
* Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет)
* Тематические (сюжетно-игровые)
* Занятия по методу круговой тренировки
* Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида
* Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров)
* Занятия - зачеты
* Контрольные занятия
* На полосе препятствий
* Походы
* Дни здоровья
* Спортивные тренировки

**Формы проведения утренней гимнастики в МДОУ**

* Общеразвивающие упражнения без предметов
* Общеразвивающие упражнения с предметами
* На полосе препятствий
* Танцевально-ритмические упражнения
* Типы физкультурных занятий

Предлагаются типы физкультурных занятий:
- Образно-игровое (для детей с 3 лет);
- Сюжетно-игровое (для детей с 3 лет);
- Предметно-образное (для детей с 3 лет);
- По сказкам (для детей с 3 лет);
- По литературным произведениям (для детей с 3 лет);
- В форме круговой тренировки (для детей с 4 лет);
- В форме эстафет и соревнований (для детей с 5 лет);
- По интересам (для детей с 3 лет);
- На свободное творчество (для детей с 5 лет, а для детей с 3–4 лет в индивидуальном порядке);
- Контрольное (для детей с 3 лет)

**Образно-игровое**

(для детей с 3 лет)

**Цель**. Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.

**Варианты**. 1. На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы.

2. На протяжении всего занятия один образ воплощается в разных движениях.

**Методические рекомендации**. Заинтересовать детей образом и помочь им «войти» в него. Фиксируя внимание на точном подражании образу, добиваться техники выполнения движения. С помощью музыкального сопровождения развивать творческое исполнение подражательного движения.

**Сюжетно-игровое**

(для детей с 3 лет)

**Цель**. Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

**Варианты**. 1. Через игру «В гости к куклам» или «Перелетные птицы» и т. д. дети учатся преодолевать игровые препятствия в выполнении движений, ориентировке в пространстве и т. п.

2. Через сюжетную игру с определенным назначением, например «Помогите Буратино найти золотой ключик», уже вначале перед детьми ставится цель, для достижения которой необходимо преодолевать двигательные трудности,  уметь разрешать  проблемную ситуацию.

3. Через сюжет чисто спортивного назначения, например «Путешествие в страну «Спортландию», дети должны выполнить разные предлагаемые спортивные движения.

4. Игровой сюжет с неожиданностями, например «Путешествие в страну чудес»,  где разные сказочные  герои дают задания, от выполнения которых зависит достижение цели и т. д.

**Методические рекомендации**. Сначала назвать игру и ее назначение, а затем поставить цель. Провести психологическую подготовку к преодолению трудностей. Развитие сюжета происходит с нарастающей физической нагрузкой (кульминация и достижение цели), затем спад физической нагрузки.

**Предметно-образное**(для детей с 3 лет)

**Цель**. Учить детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

**Варианты.**1. На занятии с одним снарядом или предметом, например «Праздник мяча» или «Лесенка-чудесенка», дети выполняют с мячом разнообразные движения, упражнения, игры и т. д.

2. В занятии используются однотипные снаряды или предметы с разнообразной двигательной деятельностью, например «Палки, биты, городки – в игру с собой бери» ит. д.

**Методические рекомендации.**Закрепить полученные двигательные навыки на одном из снарядов (или однотипных) и с одним предметом, например «Школа мяча». Заинтересовать детей движениями на данном снаряде или играми с одним предметом, например со скакалкой или кеглями.

**По сказкам**

(для детей с 3 лет)

**Цель.**Через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.

**Варианты.**1. Занятие построено на сюжете одной сказки, например «Рукавичка».

2. Занятие построено на встрече с героями из разных сказок, например «Путешествие в страну сказок».

3. На  протяжении всего занятия присутствует один сказочный герой, например Буратино.

4. Дети и взрослые придумывают свою сказку и по ней действуют ит. д.

**Методические рекомендации.**Заранее познакомить детей со сказкой. В начале занятия заинтересовать их сказкой и ввести в сказочный мир, а затем ставить цель и начинать двигательную деятельность.

*Примечание.*В течение всего занятия дети выполняют движения под веселую музыку, шутки, прибаутки, песни и потешки. Занятие может сочетаться и с другими типами занятий: по интересам, творчеству и т. д.

**По литературным произведениям**

(для детей с3 лет)

**Цель.**Обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность, через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

**Варианты.**1. Занятие построено на одном литературном произведении (например С. Маршак «Кто найдет колечко?», М. Пришвин «Лисичкин хлеб», К. Чуковский «Доктор Айболит» и т. д.).

2. Занятие построено на встрече с одним персонажем литературного произведения, например «Доктор Айболит закаляться нам велит!» От лица данного персонажа осуществляется вся двигательная деятельность. Занятие может быть сюжетно-игровым или просто обучающим.

3. «В гостях у литературных героев». Во время двигательной деятельности дети «случайно» находят заранее спрятанные предметы из знакомых литературных произведений, например «лисички хлеб».

**Методические рекомендации.**Используемые литературные произведения должны быть знакомы детям и доступны их восприятию.

Когда же рассказывать детям содержание произведения и беседовать о нем?

Если все занятие строится на сюжете одного произведения, то вначале.

Если стихотворение несюжетное, то оно читается детям тогда, когда это уместно в процессе занятия, например «Снегири» А. Прокофьева и т. д.

Если предстоит встреча с предметами или персонажами из литературных произведений, то можно, например, найти висящий на дереве мешочек, а в нем лисичкин хлеб из произведения М. Пришвина и т. д.

**В форме круговой тренировки**

(для детей с 4 лет)

**Цель.**Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

**Варианты**. 1. На занятии используются разнообразные снаряды (предметы) и соответствующие движения.

2. Подбор разнообразных снарядов или предметов для однотипных движений, например, мячи, палки, мешочки, кольцебросы, летающие тарелки – для метания; гимнастическая стенка, канат, шест, веревочная лесенка, щит – для лазанья и т. д.

3. Выполнение движений по карточкам. Например, около каждого лежит карточка с графическим изображением данного движения. Дети переходят от мата к мату и смотрят по карточке, что им предстоит выполнить.

**Методические рекомендации**. Все снаряды (предметы) и движения на них должны быть хорошо знакомы детям, так как это занятие проводится для закрепления навыков. Следует использовать безопасные движения при выполнении детьми упражнений, в основном такие, где вообще не нужна страховка.

**В форме эстафет и соревнований**

(для детей с 5 лет)

**Цель**. Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.

**Варианты**. 1. Наличие элементов соревнования в игровых упражнениях.

2. Наличие  элементов эстафет в игровых упражнениях.

1. Элементы эстафет и соревнований в процессе всего занятия.
2. «Веселые старты» – занятие проводится в форме эстафет и соревнований.
3. Занятие типа КВН построено в форме эстафет и соревнований с делением детей на команды (преодоление препятствий, выход из проблемных ситуаций). Соревнование по одному виду движения или спорта, например лыжи и т. д.

**Методические рекомендации**. Начинать занятия с частичного включения элементов соревнования, а затем эстафет с постепенным расширением и усложнением двигательной деятельности. В соревнованиях и эстафетах использовать знакомые детям движения и снаряды, со страховкой (по необходимости). Распределять детей на команды по равным силам и возможностям (сильные участники – в середине и в конце команды, а слабые между ними). Каждому ребенку независимо от его физической подготовленности дать возможность вести команду. Подобрать для него те движения, где бы он мог  показать себя не хуже других, а если сумеет, то и лучше.

**По интересам**

(для детей с 3 лет)

**Цель**. Выявлять интерес детей к какому-либо виду спорта с учетом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

**Варианты**. 1. В форме развлечения с музыкальным сопровождением, например «Сказочный базар», «Ярмарка», «Веселая карусель» и т. д. Перед занятием вдоль стены выставляются спортивные пособия или снаряды. Дети выбирают их по интересам.

2. Дети самостоятельно и по желанию выбирают любимые игры, снаряды и пособия; по карточкам определяют и выбирают любимые спортивные упражнения.

**Методические рекомендации**. Такие занятия можно проводить с детьми любого возраста, но с использованием техники безопасности при применении предметов и снарядов. Переход от одного спортивного снаряда или игры к другим осуществляется через 2– 5 минут по сигналу или самостоятельно (в старшем возрасте). Оказывать помощь в выявлении интересов детей к тому или иному виду спорта с учетом их двигательных возможностей.

**На свободное творчество**

(для детей с 5 лет, а для детей с 3–4 лет

в индивидуальном порядке)

**Цель**. Выявлять и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Вырабатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него. Выработать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

**Варианты**. 1. Занятие построено так, чтобы чередовать движения: с заданной программой выполнения и на свободное творчество.

2. Первая половина занятия в заданном направлении, а вторая на свободное творчество с использованием тех же снарядов и предметов.

3. Все занятие посвящается свободному творчеству с использованием разнообразной двигательной деятельности.

4. Занятие в заданном направлении (например, «Праздник гимнастов») на развитие  творчества с элементами спортивной и художественной гимнастики и акробатики и т. д.

**Методические рекомендации**. С детьми 3–4 лет двигательная деятельность на свободное творчество организуется индивидуально через занятия по интересам. Со старшего дошкольного возраста занятия проводятся, когда имеется определенный двигательный опыт, есть интересы и способности детей к разным видам спорта. Вначале с частичным включением движений на творчество, затем полностью, но с осуществлением техники безопасности и страховки. Нельзя мешать детям пробовать свои творческие возможности в любом виде двигательной деятельности, независимо от их физической подготовленности. При выполнении отдельных движений или целой программы на свободное творчество не спешите подсказывать, пусть ребенок сам ищет, подбирает, составляет и творит. Вы только осуществляете страховку для его безопасности и направляете, если это необходимо.

**Контрольное**

(для детей с 3 лет)

**Цель**. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для их дальнейшего развития.

**Варианты**. 1. Занятие проводится в форме игровых упражнений (подгруппами и всей группой) с использованием образов, сюжетов сказок.

2. Занятие в форме соревнований и эстафет.

3. Занятие по принципу круговой тренировки.

4. Занятие по интересам с использованием одного вида движения.

5. Занятие с использованием свободного творчества.

6. Спортивные досуги и праздники, походы и т. д.

Варианты типов физкультурных занятий

1 .Игровое:

• Образно-игровое *(по литературным произведениям)*

1. На протяжение всего **занятия** разные движения имеют разные образы.

2. На протяжении всего **занятия** один образ воплощается в разных движениях

3. **Занятие** построено на одном литературном произведении.

4. **Занятие** построено на встрече с одним персонажем литературного произведения, оно может быть обучающим.

5. *«В гостях у литературных героях»*

2. Сюжетно- игровое *(по сказкам)*

1. Через игру *«В гости к куклам»*

2. Через сюжетную игру с определенным назначением *(Помогите Буратино найти ключик)*

3. Через сюжет чисто спортивного назначения *(Путешествие в страну чудес)*

4. **Занятие** построено на сюжете одной сказки.

5. На протяжении всего **занятия** присутствует один сказочный герой *(Буратино)*

6. **Занятие** построено на встрече с разными героями из разных сказок *(Путешествие в страну сказок)*

7. Дети и взрослые придумывают свою сказку и по ней действуют.

3. В форме эстафет и соревнований

1. Наличие элементов эстафет в игровых упражнениях

2. Элементы эстафет и соревнований в процессе всего **занятия**.

3. *«Веселые старты»*- **занятие** проводится в форме эстафет и соревнований

4. **Занятие** типа КВН построено в форме эстафет и соревнований с делением детей на команды *(соревнования по одному виду движения или спорта)*

4. Традиционное:

1. **Занятие** обучающего характера направлено на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям,знакомство с правилами,содержанием,техникой выполнения разных видов движений)

2. **Занятие** смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится на повторение пройденного материала.

3. **Занятие вариативного** характера основано на хорошо знакомом материале,но включает усложненные **варианты** двигательных заданий *(в подвижных играх,на полосе препятствий,в играх- эстафетах)*

5. Аэробика

1. Ритмическая гимнастика

2. Сюжетно-ритмическая гимнастика

6. Тематическое:

Предметно-образное:

1. На **занятии** с одним снарядом или предметом *(Праздник мяча)*

2. На **занятии** используются однотипные снаряды или предметы с разнообразной двигательной деятельностью *(Палки,биты,городки,ракетки)*

7. Туризм

8 .Круговая тренировка:

1. Подбор разнообразных снарядов или предметов для однотипных движений *(мячи,палки,мешочки,канат,веревочная лестница)*

2. Выполнение движений по карточкам

9. Контрольно-зачетное:

1. **Занятие** проводится в форме игровых упражнений *(подгруппами и всей группой)*с использованием образов,сюжетов сказок

2. **Занятие** в форме соревнований и эстафет

3. **Занятие** по принципу круговой тренировки

4. **Занятие** по интересам с использованием одного вида движения

5. Спортивные досуги,и праздники. походы.

10. На свободное творчество:

1. **Занятие построено так**. Чтобы чередовать движения:с заданной программой выполнения и на свободное творчество

2. 1. половина **занятия** в заданном направление, половина на свободное творчество с использованием тех же снарядов и предметов

3. Все **занятия** посвящены творчеству с использованием различной двигательной деятельности

4. **Занятие** в заданном направлении *(например праздник гимнаста)* на развитие творчества с элементами спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

11. По интересам:

1. В форме развлечения с музыкальным сопровождением *(Сказочный базар,Ярмарка, Веселая карусель)*

2. Дети самостоятельно и по желанию выбирают любимые игры. снаряды,пособия,по карточкам определяют любимые спортивные упражнения.

### ****Занятие традиционного типа****

**Занятие традиционного типа**, который может носить обучающий, смешанный, вариативный характер.

* Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и   функциональных   возможностей   детей;   включает   большое   количество циклических музыкально - ритмических движений, элементы акробатики и т.д.
* Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет, игр - аттракционов.
* Сюжетное занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию.
* Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
* Занятие ритмической гимнастикой.
* Занятие по интересам направлено на развитие двигательных способностей   и   творчества   детей, где им предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями.
* Тематическое занятие проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис и др.
* Комплексное занятие включает элементы развития речи, математики т.д., а также дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений.
* Занятие на воздухе содержат большое количество интенсивных движений (бега, прыжков)
* Контрольно - проверочное занятие - своеобразный итоговый зачет, направленный на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.
* Занятие «Туризм»  дает возможность закрепить двигательные навыки и умения, полученные ранее с использованием разных пособий и природного окружения.

### ****Занятие по принципу круговой тренировки****

**Ю.Ф. Змановским**   разработаны   принципы   организации   двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию [6].

* Преобладание циклических, прежде всего, беговых (скорость 1-1,2 м/сек.), упражнений во всех видах**двигательной активности** детей для тренировки и совершенствования **общей выносливости** - наиболее ценного оздоровительного качества.
* Ежедневные   занятия   физической   культурой,   преимущественно   на открытом воздухе, подготовленные специалистами при участии воспитателей.
* Частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12 -16) одного упражнения.
* Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок по улице.
* **Моторная плотность** занятий по физической культуре - не менее 80%.
* Обязательное музыкальное сопровождение занятий.
* Достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений.
* Достижение мышечного расслабления - необходимого компонента большинства занятий по физической культуре.
* Создание   положительных   эмоций во всех видах **двигательной активности** детей.
* Эстетическое выполнение движений на занятиях.

### ****Ритмическая гимнастика****

**Ритмическая гимнастика**- это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями [36; с.7].

О благотворном воздействии ритмической гимнастики на развитии детей писали Т.С. Лисицкая (1989), С.В. Шарманова (1995), Н.А. Фомина (1996), В.Н. Курысь (1998), С.Ю. Максимова (2002), Е.Н. Прописнова (2003) и др.

Говоря о достоинствах ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка, Н.А.Фомина отмечает, что выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

**Ритмическая гимнастика** для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

* повышать эмоциональный настрой детей;
* воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
* формировать двигательную культуру;
* способствовать формированию правильной осанки;
* повышать физическую работоспособность;
* развивать основные физические качества;
* совершенствовать чувство ритма, музыкальность.
* НОД проводятся 2 раза в неделю.
* - Младший возраст- 10 – 15 мин. ,
* - средний возраст – 15-20 мин. ,
* - старший возраст –20-25мин.

**Игровое занятие по физической культуре во второй младшей группе "Магазин игрушек"**

**Программное содержание:**

* Упражнять детей в ходьбе на носках, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в выполнении прямого  галопа.
* Учить детей лазать по гимнастической стенке высотой 1,5 – 2 м.
* Совершенствовать умение ходить по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.
* Развивать у детей эмоциональность выразительность в имитации движении

**Элементы здоровьесбережения:**дыхательные упражнения: «Отдыхаем», «Дудочка»

**Наглядные пособия:**  игрушки – кукла, заяц, лошадка, матрёшка, слон, гусь, медведь, лиса, скакалка, дудка, обезьянка, бегемот (или иллюстрации с изображением этих игрушек); гимнастическая стенка, скамейка гимнастическая.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Вводная часть**

– Дети, мы сегодня с вами пойдём в магазин, в котором продаются яркие, весёлые, задорные игрушки.  Вы ведь любите игрушки?
– Да!
– Тогда пошли в магазин игрушек.

Дружно мы идём в магазин игрушек.
В магазин машин, кукол и петрушек.
*(Обычная ходьба.)*
В магазине куклы есть, всех по пальчикам не счесть.
А ещё есть мишки, кролики и мышки.
*(Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу.)*
Заводные зайчики
Прыгают как мячики.
*(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд,)*
Там лошадки дружно скачут
Ну, как будто по лугам.
*(Прямой галоп,)*
Вот и близко магазин,
До него мы добежим.
*(Бег по кругу.)*

**Упражнение на дыхание «Отдыхаем»**

Перед тем, как внутрь заёдём,
Мы немного отдохнём.

*И.П. основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – вдох, потянуться вверх, подняться на носки.
2 – выдох с произнесением « ух», вернуться в исходное положение (4 раза).*

**2. Основная часть**

**Общеразвивающие  упражнения**

– Вот и прибыли мы в магазин, посмотрите, сколько игрушек.

1) Для рук

Разноцветные матрёшки
Дружно хлопают в ладошки.

*И.П.: О.С., руки вдоль туловища. Подняться на носки, хлопок над головой, исходное положение (6 раз).*

2) Для шеи.

Слон – весёлый озорник,
Головой качать привык.

*И.П.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
1 – наклон головы вперёд.
2 – наклон головы назад  (по 3 раза в каждую сторону, в  медленном темпе).*

3) Наклоны туловища

Бьёт крылом гусь и  гогочет,
Улететь  наверно хочет.

*И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони в стороны.
1 – наклон вперёд, руки отвести назад, потрясти кистями рук и произнести « га – га – га».
2 – исходное положение (6 раз)*

4) Приседание

Зайка делает зарядку –
Приседает и встаёт и совсем не устаёт.

*И.П.: руки на поясе, ноги узкой дорожкой.
1 – присесть, обхватить колени руками, на выходе произносить « ух».
2 – Исходное положение (6 раз)*

5) Для спины

Лиса – рыжая плутовка,
Пригибает спину ловко.

*И.П.: стоя на четвереньках.
1 – прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох.
2 – выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох (5-6 раз)*

6) Прыжки с чередованием с ходьбой

Очень нужная игрушка
Прыгалка – скакалка –
Подготовка в мастера,
Верная закалка!

*Прыжки без скакалки: на двух ногах на месте, на двух ногах вокруг себя, «быстрые ножки», выбрасывая прямые ноги вперёд (3 раза по 10 прыжков в чередовании с ходьбой).*

7) «Велосипед»

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

*И.П.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются в пол.*

**Основные виды движений:**

1) Лазанье по гимнастической стенке высотой 1,5-2 м.

Озорные обезьянки не бояться высоты,
Быстро лазят по деревьям, а залезь туда и ты!

2) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой,          сохраняя равновесие.

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

3) Подвижная игра «Лошадки» (с бегом)

Я лошадка серый бок.
Цок! Цок! Цок! Цок!
Я копытами стучу.
Если хочешь, – прокачу.

*Соревнование пар: «лошадка – наездник». По двое, один держит за талию второго, дети бегут через зал. Потом  «лошадки» и «наездники» меняются ролями.*

4) Упражнение на дыхание «Дудочка»

Воздух мы сейчас вдохнём,
В дудку мы дудеть начнём.

*И.П. ноги  вместе, руки вдоль туловища.
1 – вдох, подняться на носки руки через стороны поднести к губам.
2 – выдох с произнесением «ду-у-у», вернуться в исходное положение: (4 раза)*

**3 . Заключительная часть**

Игра средней подвижности «Мячик»

Вот любимый звонкий мяч,
Вновь пускается он вскачь.
Бьют его, а он не злиться.
Он всё больше веселится
Как ни странно, без битья
Нет для мячика житья!

*(Дети выполняют энергичные движения руками, вытянутыми вперёд, имитируя игру с мячом.)*

Нам пора идти назад
В наш любимый детский сад!

*(Обычная ходьба).*

**Конспект игрового сюжетно-ролевого
занятия по физкультуре «Веселые зайчата»**

**во 2 младшей группе**

***Цель:*** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой

***Задачи:***
***Обучающие:***  закреплять навыки ходьбы и бега; учить прыжкам на двух ногах через предмет; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

***Развивающие:*** развивать внимание, реакцию на сигнал, координацию движений.

***Воспитательные*:**  воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение уступать, помогать.

***Пособия***: Игрушечный зайчик, кубы, бруски, конусы, шапочки зайчат, ребристая дорожка.

***1 часть.*** Дети входят в зал без построения. Воспитатель обра­щает внимание детей на зайку.

Зайчик приглашает ребят к себе в гости на волшебную лесную полянку, где происходят разные чудеса… И предупреждает: «Путь будет непростым. Не боитесь трудностей? Тогда, за мной!»

Ходьба в колонне по одному за воспитателем с выполнением заданий:

1. Ходьба на носках (руки вверху)
2. Ходьба на пятках (руки за головой)
3. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе)
4. Ходьба по ребристой дорожке
5. Бег в колонне по одному за воспитателем
6. Ходьба
7. Построение в круг

 Ну, вот мы и оказались на волшебной полянке. Начинаются волшебные превращения. Дети надевают шапочки зайчат и произносят:

***«Влево, вправо повернись и в зайчишку превратись».***

***В-ль:*** Сколько зайчат!

***В-ль*** задает вопросы***:***

* А у зайчат в лесу есть враги? (ответы)
* А как зайчик от них спасается? (ответы)
* Чтобы его не поймали, каким он должен быть? (ответы).

Предлагаю размяться, набраться сил:

***2 часть****.* ***Общеразвивающие упражнения***

**1. «Мы – силачи»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу; 1-2 – поднять руки, сжатые в кулачки, к плечам, 3-4 – и.п. (5-6 р.)

**2. «Мы – боксеры»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение:

1-2 – вынести правую руку, сжатую в кулак, вперед,

3-4 – и.п.

5-6 – вынести левую руку, сжатую в кулак, вперед,

7-8 – и.п. (5-6 р.)

**3. «Мы – гимнасты»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2 – присесть, руки вперед, колени развести в стороны;

3-4 – встать, руки вверх, подняться на носочки, прогнуть спинку;

5-6 – и.п. (5-6 р.)

**4. «Деревья на ветру»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2 – наклон туловища вправо, вынести левую руку над головой вправо

3-4 – и.п.

5-6 – наклон туловища в влево, вынести правую руку над головой влево;

7-8 – и.п.

**5. «Попрыгаем»**

И.п. – основная стойка.

Выполнение:

1-4 – прыжки на двух ногах на месте, руки внизу;

5-8 – ходьба на месте (5-6 р.).

**Основные виды движений**

***игровые задания:***

**1. «Проползи – не задень»**

Проползите между кустиками, не задев их, чтобы вас лисичка не заметила»

(1-2.р.): Проползти между кеглями, не задев их

**2. «Перешагни через сугроб»:**

Перешагивание через кубы

**3. «Перепрыгни через поваленные деревья»:**

Перепрыгивание через бруски

***В-ль:*** Ребята, Зайка хочет с вами поиграть

***Игра «Зайка беленький сидит»***

 ***В-ль:*** Ребята, а давайте мы зайку научим другой игре «Заинька, выходи…»

***Игра «Заинька, выходи…»***

 ***(****игра малой подвижности под музыку)*

***Зайка:*** Ребята, мне было с вами очень весело играть. Я хочу вас угостить.

 *(подает муляж морковки с угощением внутри). Дети благодарят Зайчика.*

***В-ль:*** Поиграли мы в зайчат весело, непринужденно. А теперь нам пора превращаться в ребят и возвращаться в группу.

***«Влево, вправо повернись и в ребяток превратись».*** *(Снимают маски)* ***3 часть.*** Итог занятия, похвала

***Сюжетно-игровое занятие по физической культуре во 2 младшей группе***

***«Колобок»***

*Цель:* формирование у детей потребности в двигательной активности, интереса к физическим упражнениям

*Задачи:*

* Развивать физические качества: крупную и мелкую мускулатуру, силу,  ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту, равновесие;
* Закреплять навыки в беге, в беге змейкой, ползание на четвереньках, перешагивании;
* Продолжать развивать у детей умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, прокатывать его по дорожке.
* Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
* Воспитывать у детей эмоциональное положительное отношение к  занятиям физическими упражнениями на основе русского народного фольклора;

Ход НОД.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**I часть**

Инструктор: Ребята, сегодня у нас будет необычное занятие, мы с вами отправимся в путешествие в сказку "Колобок". Что бы попасть в сказку нужно встать в колонну, и сделать длинный поезд на котором мы и отправимся в сказку. Повернулись друг за другом и поехали.

* *Ходьба обычная в колонне.* Сначала наш поезд едет медленно.
* *Ходьба на носках*. А теперь наш поезд должен ехать очень тихо, чтобы нас некто не услышал.
* *Ходьба с высоким подниманием колен.*Теперь нужно высоко поднимать колени, потому что впереди болото.
* *Обычный бег*. Ребята мы опаздываем, чтобы успеть нам нужно бежать.
* *Бег "змейкой".* Дорога все сложней и сложней бежим змейкой.
* *Ходьба с разным положением рук.*Ребята мы с  вами уже приехали в сказочный лес.

**II часть**ОРУ с мячом

**1.«Лепим колобка".**И.п. ноги на ширине плеч, имитируем движений "лепка".

**2. "Покажи колобка».**И.п. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх и опустить -  6 раз.

**3.** **«Покатился  колобок»** И.п. то же. Присесть и покатить мяч от ладони к ладони. Встать. Выпрямится - 5 раз.

**4.** **«Встреча с зайцем»** И.п. ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на 2-ух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой  - 2 раза.

**4.** **«Встреча с волком»**И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе, наклоны. 1 – наклон в правую сторону, нога отрывается от пола, 2 – и.п., 3,4 – тоже самое в другую сторону. - Молодцы  - 2-3 раза.

**5.** **«Встреча с медведем»**И.п. лёжа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочерёдное сгибание и разгибание ног - 4 раза.

**ОВД:**

**1.** **«Лиса и колобок» -**бросание мяча вверх и ловля его руками. Встретились колобок с лисой и захотелось им поиграть. А потом хитрая лиса захотела съесть нашего колобка, а он раз и убежал.

**2.** **«Убежал колобок по дорожке» -** ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и колени.

**III часть:** Ходьба в колонне по одному. **«Поезд»** Ребята пора возвращаться в детский сад. а то игрушки уже соскучились по деткам.

**Тематическое физкультурное занятие**

**в старшей группе**

**«Мы – будущие космонавты»**

**Программные задачи:**

а) Образовательная область «Здоровье»:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- продолжать работу по закаливанию организма.

б) Образовательная область «Физическая культура»:

- упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивая внимание.

- упражнять в прыжках на 2-х ногах через предметы с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола.

- учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной площади опоры, с мешочком на голове.

- упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

- упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек, в подвижно-игровой эстафете «Достань до луны»; развивать выносливость, быстроту движений.

- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;

- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

в) Образовательная область «Познание»:

- обогащать знание детей о космосе;

г) Образовательная область «Коммуникация»:

- пополнять и активизировать словарь детей.

д) Образовательная область «Художественная литература»:

- продолжать приучать детей слушать стихи.

е) Образовательная область «Безопасность»:

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.

**Материал, оборудование:**

1.Две скамейки

2.Мешочки с песком по 2 штуки на подгруппу детей

3.Кубики – 8 штук

4.Две луны (плоскостные)

5.Игрушка «Спутник»

6.Эмблемы «Земляне» и «Марсиане» (по количеству детей)

**Ход занятия**

**В-ль**: - Ребята, отгадайте загадку:

«У ракеты есть водитель, невесомости любитель.

По-английски: «Астронавт», а по-русски… (Космонавт)

**В-ль**: - Кто такой космонавт? (Ответы детей)

**В-ль**: - «Человек сидит в ракете, смело в небо он летит.

И на нас в своём скафандре он из космоса глядит!»

- Как вы думаете, каким должен быть космонавт? (ответы детей)

- А вы хотели бы стать космонавтами и отправиться в космос?

(желание детей)

- А что нужно делать, чтобы стать космонавтом?

**Дети**: - «В космос путь далёк, но, чтоб туда добраться

Надо каждый день зарядкой заниматься».

**В-ль**:- Ну, что же, сегодняшнее занятие мы посвятим своему здоровью, чтобы стать крепкими, сильными, выносливыми, как наши герои – лётчики-космонавты.

- Слушай мою команду:

Равняйсь! Смирно! Направо!

За направляющим шагом - марш!

1 часть: вводная

- А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.

(Ходьба в колонне друг за другом)

- На носки поднимись, а потом руки вниз.

(Ходьба на носках, руки вверх, ладони образуют «купол» ракеты, ходьба на пятках, руки внизу)

- Вот проверили осанку и свели лопатки.

- А теперь, друзья, в полёт отправляем «Луноход».

(Ходьба на руках и ногах)

- Через кустики и кочки, через ветви и пенёчки

Мы стремительно бежали, не споткнулись, не упали.

(Бег с высоким подниманием колена)

- А теперь бег «змейкой» и переходим на ходьбу.

(Перестроение в 3 колонны)

2 часть : основная (ОРУ+ОВД)

В-ль: - Чтобы сильным стать и ловким, приступаем к тренировке.

а) И.п. – о.с., руки на поясе

1,2,3,4 – наклон головы вправо (к плечу), влево

(повтор 6-8 раз)

б) И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1.2.3,4 – круговые вращения рук, согнутых в локтях, (к себе – от себя)

( по 4 раза в обе стороны)

в) И.п. – о.с., руки на поясе

1 – шаг вправо (влево), руки в стороны

2 – наклон вперёд

3 – выпрямиться

4 – И.п.

(повтор 6-8 раз)

г) И.п. – сидя, ноги в стороны, руки на поясе

1 – наклон к правой (левой) ноге, руки достают до носка

2 – И.п.

(по 4 раза)

д) И.п. – лёжа на левом (правом) боку, рука под головой, ноги прямые

1 – 8 – махи прямой (правой – левой) ногой

(повтор 2 раза)

е) И.п. – о.с., руки на поясе

1-8 – прыжки с поочерёдной сменой ног вперёд-назад, чередуя с ходьбой

(повтор 2-3раза)

ж) Дыхательное упражнение:

- Проверим свои лёгкие

1 – вдохнули воздух через нос

2 – выдохнули через рот

(2 раза)

**В-ль**: - За направляющим шагом – марш!

(перестроение в колонну по одному)

- Чтобы стать космонавтом, необходимо много тренироваться, и сейчас я вам предлагаю проверить себя в умении сохранять равновесие и в прыжках с продвижением вперёд.

( В-ль расставляет спортивный инвентарь и привлекает к показу ребёнка)

-У нас сегодня две команды: «Земляне» и «Марсиане» (дети делятся на 2 команды и строятся у скамеек)

1 задание

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, спина прямая.

(Выполняют «Земляне»)

2 задание

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

(Выполняют «Марсиане»)

После двух повторов, команды меняются местами.

3 задание

Прыжки через предметы (высота 10-15 см) поочерёдно, на 2-х ногах, руки на поясе.

(Выполняют обе команды одновременно)

**В-ль**: - А теперь поупражняемся в быстроте. Соревнование называется – «Достань до луны».

(Две команды на скорость: должны подняться по гимнастической стенке, дотронуться рукой до «Луны», прикреплённой вверху гимнастической стенки, быстро спуститься и передать эстафету другому)

- Наступать надо на каждую рейку, делать захват рейки рукой сверху.

После соревнования подводится итог – Победила дружба!

3 часть: заключительная

**В-ль** (берёт в руки предмет – Спутник):

«Что там за родственник луны,

Племянник или внучек, мелькает между тучек?

- Да это Спутник! (показывает детям)

- Он спутник каждого из нас, и в целом – всей Земли.

Руками спутник сотворён, а после на ракете

Доставлен в дали эти.

Игра малой подвижности «Найди спутник»

**В-ль**: - Я сейчас спрячу его в нашем зале, а вы должны будете его найти. Кто его заметит, подойдёт ко мне, шепнёт на ушко и сядет на стул.

( Дети закрывают глаза, в-ль прячет спутник, дети начинают искать).

**В-ль**: - Стройся! Все молодцы! Скажите, ребята, что вам понравилось? С чем вы справились? Что было трудным для вас? Как думаете, годитесь ли вы в космонавты? (ответы детей)

**В-ль**: - Направо! Шагом – марш!

«И опять в ракету мы спешим, на свою планету полетим!

Руки, поднимая вверх, назад, вот по трапу вверх идёт отряд!»

### ****Занятие традиционного типа****

**Занятие традиционного типа**, который может носить обучающий, смешанный, вариативный характер.

* Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и   функциональных   возможностей   детей;   включает   большое   количество циклических музыкально - ритмических движений, элементы акробатики и т.д.
* Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет, игр - аттракционов.
* Сюжетное занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию.
* Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
* Занятие ритмической гимнастикой.
* Занятие по интересам направлено на развитие двигательных способностей   и   творчества   детей, где им предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями.
* Тематическое занятие проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис и др.
* Комплексное занятие включает элементы развития речи, математики т.д., а также дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений.
* Занятие на воздухе содержат большое количество интенсивных движений (бега, прыжков)
* Контрольно - проверочное занятие - своеобразный итоговый зачет, направленный на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.
* Занятие «Туризм»  дает возможность закрепить двигательные навыки и умения, полученные ранее с использованием разных пособий и природного окружения.

### ****Занятие по принципу круговой тренировки****

**Ю.Ф. Змановским**   разработаны   принципы   организации   двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию [6].

* Преобладание циклических, прежде всего, беговых (скорость 1-1,2 м/сек.), упражнений во всех видах**двигательной активности** детей для тренировки и совершенствования **общей выносливости** - наиболее ценного оздоровительного качества.
* Ежедневные   занятия   физической   культурой,   преимущественно   на открытом воздухе, подготовленные специалистами при участии воспитателей.
* Частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12 -16) одного упражнения.
* Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок по улице.
* **Моторная плотность** занятий по физической культуре - не менее 80%.
* Обязательное музыкальное сопровождение занятий.
* Достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений.
* Достижение мышечного расслабления - необходимого компонента большинства занятий по физической культуре.
* Создание   положительных   эмоций во всех видах **двигательной активности** детей.
* Эстетическое выполнение движений на занятиях.

### ****Ритмическая гимнастика****

**Ритмическая гимнастика**- это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями [36; с.7].

О благотворном воздействии ритмической гимнастики на развитии детей писали Т.С. Лисицкая (1989), С.В. Шарманова (1995), Н.А. Фомина (1996), В.Н. Курысь (1998), С.Ю. Максимова (2002), Е.Н. Прописнова (2003) и др.

Говоря о достоинствах ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка, Н.А.Фомина отмечает, что выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

**Ритмическая гимнастика** для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи - оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

* повышать эмоциональный настрой детей;
* воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
* формировать двигательную культуру;
* способствовать формированию правильной осанки;
* повышать физическую работоспособность;
* развивать основные физические качества;
* совершенствовать чувство ритма, музыкальность.