

Суворова Ирина Борисовна
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
Муниципальное учреждение
«Научно-методический информационный центр»

Использование современных форм и методов физической культуры
в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности
детей дошкольного возраста

Суворова Ирина Борисовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 28 города Белгорода

2020

Содержание

Информация об опыте	3
Технология описания опыта	10
Результативность опыта	14
Библиографический список	16
Приложение к опыту	17

РАЗДЕЛ I.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ.

Условия возникновения и становления опыта.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №28 находится по адресу: г. Белгород, улица Некрасова, д.22, микрорайон «Западный». В саду шесть групп. Развитая инфраструктура микрорайона способствует созданию вокруг дошкольного образовательного учреждения развивающей среды - это Дворец культуры «Сокол», кинотеатр «Радуга», кукольный театр, детская библиотека, Белгородский государственный научно-исследовательский университет (НИУ БелГУ), Белгородский институт развития образования (БелИРО), средняя общеобразовательная школа №27, гимназия № 2, музыкальная школа.

Потребность в движении является одной из общебиологической особенности организма, которая играет важную роль в его жизнедеятельности. В настоящее время двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности ребенка.

Педагогическими исследованиями доказано, что уменьшение времени, объёма и интенсивности двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности детей. Об остроте проблемы свидетельствуют исследования Т.А. Волосниной, Л.Н. Волошиной, М.А. Руновой, согласно которым двигательный режим дошкольной образовательной организации позволяет реализовать потребность в движении ребенка лишь на 55-60%. Подобная ситуация складывается вследствие подмены в системе дошкольного образования развивающих и оздоровительных занятий информационно-образовательными.

Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребенка к школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, поэтому о полноценном образовании можно говорить тогда, когда в нем присутствуют здоровьесберегающие и здоровьеформирующие составляющие.

Актуальность опыта.

Актуальной задачей физического развития является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей, обеспечивая реализацию права каждого ребенка на полноценное развитие, поскольку оно обеспечивает будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое. Доказано, что низкая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда интенсивное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется подобающей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая чувствительность к движениям позволяют вырабатывать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента появления на свет, применяя при этом целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры (В.И. Усаков, 2000).

Возможности человеческого организма огромны, но реализовать их, и эффективно использовать не всегда удастся. Наиболее доступным средством поддержания здоровья является физическая культура и двигательная активность.

Основным компонентом каждого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения, поэтому необходимо глубоко изучать двигательную активность ребенка в единстве с его

деятельностью и тесной взаимосвязью с различными сторонами его развития (М.А. Рунова, 2004).

Дефицит двигательной активности может выступать в качестве тормозящего фактора реализации интеллектуального и физического потенциала ребенка. По данным И.А. Аршевского, ребенку, с первых месяцев его существования необходимо обеспечить определенную двигательную активность, и это - задача родителей. Получая меньше кислорода и питательных веществ (до определенного предела), младенец реагирует на это сокращением мышц. В условиях недостаточной двигательной активности рост тормозится, развитие идет медленнее. Здоровье можно определить как состояние полного физиологического, психологического и социального благополучия. Однако главный источник развития и укрепления ресурсов здоровья человека состоит в систематической активности в течение всей жизни.

В конечном счете, физическая активность должна стать необходимой составной частью образа жизни каждого человека.

В настоящий момент произошли большие изменения в требованиях к дошкольному образованию. Мы живем во времена перемен. Мы работаем по федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, который направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Физическое развитие, по требованию ФГОС ДО, включает приобретение опыта в таком виде деятельности детей, как двигательная, в том числе: связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и

мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [24, 3].

Необходимо отметить и значимость инновационной деятельности в реализации муниципального проекта в детском саду, направленной на повышении двигательной активности, укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей

Противоречие.

Наблюдая, в процессе работы за воспитанниками, родителями и педагогами, пришли к выводу, что существует противоречие между необходимостью стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активностью детей в режиме дня дошкольного образовательного учреждения и в семье, с одной стороны и недостаточной разработанностью этого вопроса в современных формах методах с другой стороны.

Ведущая педагогическая идея опыта.

С учетом данного противоречия проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста 3-6 лет.

Длительность работы над опытом.

Педагогический эксперимент был организован на базе МБДОУ №28 города Белгорода.

Работа над обобщением опыта велась в течение 3 лет с 2017 по 2020 гг. и заключалась в реализации трех его этапов: подготовительный, основной и заключительный:

Подготовительный этап проходил с июня по август 2017г и включал в себя анализ литературы по проблеме поиска современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста. Было проведено наблюдение, подбирались современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста. Учитывался уровень двигательной активности, определялись критерии ее эффективности, проводилось предварительное тестирование, анкетирование по выделенным критериям в ходе констатирующего эксперимента, что позволило выделить однородные группы (экспериментальную и контрольную) для проведения эксперимента.

Основной этап проходил с сентября 2017г. по апрель 2020г. где были апробированы современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста на основе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию. В современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста включались следующие упражнения: с отягощением: на платформе, на фитболе, с гимнастическими резинками, на степ.платформах, с гимнастическими палками, с элементами скандинавской ходьбы, подвижная развивающая игра Вэй Той, Дары Фребеля, кинезеологические упражнения с жонглированием, упражнения с элементами йоги, акробатики, корректирующие упражнения, оздоровительные игры, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после сна (дневного), физкультминутки, сюжетные, физкультурно-оздоровительные занятия, физкультурные досуг, праздники с родителями, дни

здоровья, анкетирование и консультирование с родителями, тестирование с детьми 3-6 лет. На этом этапе систематизировался полученный материал.

Работа включала в себя средства оздоровительной физической культуры (физкультурно-оздоровительные методики) и внешней физкультурно-спортивной среды (достаточное для движений пространство, чередование и многообразие оборудования), направленные на выработку у детей потребности в двигательной активности.

Заключительный этап проходил с апреля по май 2020г и был посвящен выявлению результативности проделанной работы и оцениванию ее эффективности. В ходе данного этапа исследования обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде опыта работы.

Диапазон опыта.

Рассмотренные современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста могут быть интересны не только для дошкольного образования, но и начального общего образования. Материалы опыта могут быть использованы педагогами дошкольных образовательных учреждений и муниципальных бюджетных образовательных учреждений, родителями дошкольников и младших школьников при формировании здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Теоретическая база.

Методологической и теоретической основой исследования явились: теоретические положения об организации и построении физкультурно-оздоровительных занятий с помощью современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста (Н.Н. Васильева, Б.А. Куранов, Н.Г. Гаськова, Э.Я. Степаненкова).

В своей деятельности детский сад руководствуется примерной общеобразовательной программой Н.Е. Веракса «От рождения до школы» с

опорой на современные технологии, дополнительные программы и методические рекомендации такие как: «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания» (В.Г. Алямовская), «Игры которые лечат» (А.С. Галанов), «Двигательная активность в детском саду» (М.А. Рунова), «Занимательная физкультура» (К.К. Утробина), «Знай свое тело» (В.А. Пармз).

Многие исследователи отмечают ведущую роль активной двигательной деятельности в гармоничном развитии дошкольников (А.Г. Сухарев, В.К. Бальсевич, В.А. Шишкина, И.П. Волков, А.П. Антропова, Э.Н. Вайнер, В.А. Доскин, Е.А. Сальникова, М.А. Правдов, В.В. Сударь, А.А. Ежов, Л.Б. Волошина, Г.П. Позднякова, и др.).

Большинство исследователей, которые занимались изучением двигательной активности, говорят о том, что она, является биологической потребностью, незаменимым фактором жизнедеятельности человека (И.А. Аршавский, Т.Ю. Логвина, С.М. Погудин, В.Н. Зимонина). Было отмечено, что как у взрослых, так и у детей, в одних и тех же условиях жизнедеятельности организма, наблюдается тенденция постоянной поддержки своей активной двигательной деятельности, при этом компенсируя постоянно отклонения от среднего уровня (А.Г. Сухарев, Э.А. Колидзе, В.Г. Шилько).

Биологическая потребность многих дошкольников в движениях не удовлетворяется, особенно это связано с недооцениванием родителями значения активной двигательной деятельности детей в семье, что показывают многочисленные исследования Т.И. Сулимцева, А.И. Рачинского, Г.П. Голубевой. Многие ученые в своих исследованиях (Ю.Г. Юрко, В.А. Шишкина, М.А. Рунова, Г.Н. Голубева, В.В. Сударь) определили ориентировочные параметры активной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. По мнению исследователей, распространенным способом исследования двигательной активности ребенка в режиме дня является подсчет количества движений. Оценка двигательной активности подсчитывается по объему выполненной работы, суточным энергозатратам времени на часах, затрагиваемое на организованные и самостоятельные формы активной двигательной деятельности, соотношению

статического компонента деятельности мышц в режиме дня и динамической работы, показаниям ЧСС.

Новизна опыта: заключается в проведении педагогического эксперимента и поиска современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Раздел II

Технология описания опыта

Цель: рассмотреть и применить наиболее эффективные современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме поиска наиболее эффективных современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

2. Проверить эффективность современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

3. Оценить эффективность выделенных современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста в режиме дня и в семье будет более эффективным, если учитывать уровень двигательной активности и физической подготовленности детей.

Содержание образования и средства достижения цели

Поставив перед собой цель и задачи мы совместно с «Белгородским государственным национальным исследовательским университетом» (НИУ «БелГУ»), на базе МБДОУ №28 города Белгорода провели педагогический эксперимент, где были выделены контрольная и экспериментальная группы по 12

человек в каждой. Педагогический эксперимент проводился совместно со всеми участниками педагогических отношений дошкольного образовательного учреждения (воспитатели, специалисты, родители)

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы:

Анализ научно-методической литературы, который позволил определить направление исследования, разработать методологический аппарат исследования, выделить наиболее эффективные современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста при проведении педагогического эксперимента, определить и подобрать критерии оценивания эффективности педагогического эксперимента.

Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года.

Тесты определения антропометрических данных: рост стоя (см), вес (кг) и окружность грудной клетки (см).

Тесты физической подготовленности: бег 10 м (сек), прыжок в длину с места (см), наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см), ловля мяча с 2-мя хлопками (кол-во раз за 30 сек), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз).

Тесты определения уровня двигательной активности: определение моторной плотности занятий, хронометраж, шагометрия.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал анализ литературных источников по проблеме исследования, выбор наиболее эффективных современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста, предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной группы.

Основной этап, в котором осуществлялось внедрение наиболее эффективных современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты.

Работая над опытом, были выделены наиболее эффективные современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Содержание системы физкультурно-оздоровительной деятельности.

В любом виде деятельности однообразие не приносит положительных результатов, это только угнетает ребенка. Чтобы разнообразить утреннюю гимнастику, мы в детском саду применяем несколько способов проведения утренней гимнастики: это и подвижная игра, полоса препятствий, ОРУ с предметами и без предметов, ритмопластика, аэробика, гимнастика «мимом» или беговая тренировка в медленном темпе. На лестничном марше проводим: осложненная ходьба (ходьба с подъемом), тренирующая сердечную мышцу, упражнения с мячами на голове, закрепляют правильное положение спины при ходьбе, подъем и спуск развивает мышцы рук и ног. Используем упражнения на степ платформах(приложение 12), упражнения с резинками,(приложение 11) на фитболах.(приложение 13), с набивными мячами (приложение 10) Корректирующая гимнастика с применением нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и осанки.(приложение 15) Специальные оздоровительные игры. Применение кинезиологических упражнений в жонглировании (приложение 14). Использование подвижной, развивающей игры Вей Той (приложение 7), Дары Фребеля. Неотъемлемой частью работы являются родители, которым предлагаются анкеты, комплексы упражнений с детьми, совместные спортивные праздники и развлечения, квест игры.(приложение 2,3,5,6,8,).

Пользуясь методикой автора Утробинной К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» проводим веселый тренинг с элементами акробатики, йоги(приложение 9), который позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы и понимать, как они владеют своим телом. На всех физкультурных мероприятиях дети занимаются босые (кроме карантинного периода) и заканчиваются эти мероприятия эмоциональной разрядкой дать детям возможность покричать, повизжать. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Релаксация позволит восстановить организм и вернуть ЧСС в первоначальное состояние, и заканчиваются эти мероприятия водными процедурами.

Дети обтираются влажными салфетками, обливают верхние части конечностей, так как при активных движениях через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных веществ и через несколько минут начинается обратное всасывание приносящее организму только вред. Используем комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более, глубокому дыханию. Упражнения с физкультурными пособиями активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом.

Гимнастика после дневного сна, ее основная цель – профилактика нарушений осанки. Основное содержание гимнастики после дневного сна – ОРУ корригирующей и профилактической направленности, водные, закаливающие процедуры. Беговые тренировки, являются отличным средством профилактики психоэмоционального напряжения детей. Но практика показала, что в зимний период беговые тренировки не так эффективны и мы решили ввести скандинавскую ходьбу.

Особенностью проведения скандинавской ходьбы в холодный период было повышение двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Использовались фронтальные, и групповые методы организации ходьбы. НОД начинались с разминки: ходьба в среднем темпе, ОРУ с скандинавскими палками для разогревания мышц плечевого пояса, туловища и ног. В начале проведения педагогического эксперимента и обучения скандинавской ходьбы у детей не было полной синхронности движения рук и ног, однако скоро стали уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Подготовительным этапом для этого мы использовали упражнения, при котором дети держат в руках флажки, гимнастические палки и попеременно размахивают ими. Когда дети осваивали эти элементы, подключалась ходьба. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима.

Раздел III

Результативность

Степень достоверности (р) находили по таблице t-критерия Стьюдента: если $p < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным, если $p > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

Таблица 1.

Показатели развития антропометрических данных воспитанников

Показатели физического развития	Возраст (годы) детей				Группа
	3года	4года	5лет	6лет	
Девочки					
Длина тела (см)	96см±0,3	103см±0,3	109см±0,3	115±0,3	Контрольная Группа
	104см	110см	115см	120см	Экспериментальная группа
Масса тела (кг)	13.8кг±0,3	16.8кг±0,3	17,6кг±0,3	19,9кг±0,3	Контрольная Группа
	17.1кг	19.8кг	20кг	22кг	Экспериментальная группа
Окружность грудной клетки (см)	52,3см±0,3	54см±0,3	56см±0,3	58см±0,3	Контрольная Группа
	54см	56см	58см	60см	Экспериментальная группа
Мальчики					
Длина тела (см)	99см±0,3	105см±0,3	109см±0,3	125см±0,3	Контрольная Группа
	105 см	110см	118см	130см	Экспериментальная

					группа
Масса тела (кг)	14,7кг $\pm$ 0,3	16кг $\pm$ 0,3	18кг $\pm$ 0,3	20кг $\pm$ 0,3	Контрольная Группа
	17кг	19кг	20кг	23кг	Экспериментальная группа
Окружность грудной клетки (см)	52см $\pm$ 0,3	54см $\pm$ 0,3	57см $\pm$ 0,3	58см $\pm$ 0,3	Контрольная Группа
	54см	56см	58см	60см	Экспериментальная группа

Результаты антропометрических данных были получены при участии врача МБДОУ №28. Все результаты соответствовали возрасту испытуемых по требованиям физического развития детей дошкольного возраста. Показатели антропометрических данных остались недостоверно отличными, так как в нашем исследовании стояла оздоровительная задача, а не снижения веса и увеличения роста.

Уровень физической подготовленности определялся по выделенным критериям непосредственно инструктором по физической культуре и с помощью воспитателя группы.

Таблица 2

Данные физической подготовленности детей в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Дети 3-4 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	3.9	3.8	3.8	3.8
3	Прыжок в длину с места	50 см	45см	51 см	45см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	4 см	5 см	4 см	5 см
5	Поднимание туловища лежа на спине	8 раз	6 раз	9 раз	6 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	3 р	3 раз	3 раз	3 раз

Дети 4-5 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	2.9	2.7	2.3	2.5
3	Прыжок в длину с места	90 см	85 см	91 см	85 см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	6 см	9 см	6 см	9 см

5	Поднимание туловища лежа на спине	9 раз	10раз	10 раз	10 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	5раз	5 раз	5 раз	5 раз

Дети 5-6 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	2.5 сек	2.6 сек	2.5 сек	2.5 сек
3	Прыжок в длину с места	1м	95 см	1м	96 см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	10 см	14см	11 см	15 см
5	Поднимание туловища лежа на спине	11раз	13 раз	11 раз	12 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	7 раз	8 раз	8 раз	8 раз

Сравнив между собой полученные данные уровня физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп, было выяснено, что вначале педагогического эксперимента у детей не было существенных отличий ($p>0,05$), что подтверждало правильную выборку участников эксперимента.

Таблица 3

Данные физической подготовленности детей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Дети 3-4 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	3.9	3.8	3.5	3.4
3	Прыжок в длину с места	50 см	45см	75 см	60см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	4 см	5 см	7 см	8 см
5	Поднимание туловища лежа на спине	8 раз	6 раз	11 раз	13 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	3 р	3 раз	5 раз	5 раз

Дети 4-5 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	2.9	2.7	2.3	2.5

3	Прыжок в длину с места	90 см	85 см	105 см	110 см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	6 см	9 см	8 см	11 см
5	Поднимание туловища лежа на спине	9 раз	10раз	13 раз	15 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	5раз	5 раз	7 раз	8 раз

Дети 5-6 лет

№п/п Контрольные упр. (тесты)		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 10 м	2.5 сек	2.6 сек	2.1 сек	2.3 сек
3	Прыжок в длину с места	1м	95 см	130 см	120 см
4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	10 см	14см	13 см	17 см
5	Поднимание туловища лежа на спине	11раз	13 раз	16 раз	18 раз
6	Ловля мяча с 2-мя хлопками за 30 секунд	7 раз	8 раз	10 раз	11 раз

В конце педагогического эксперимента у детей, которые относились к экспериментальной группе был получен прирост в показателях уровня физической подготовленности, который считался достоверным по t-критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

Таблица 4

Протокол измерений интенсивности двигательной активности воспитанников

Контрольная группа		
Возраст (годы)	Кол-во локомоций (показатели шагомера)	Продолжительность в минутах
3 4 года	6400	6 часов
4-5 лет	8500	8 часов
5-6 лет	10500	10 часов
Экспериментальная группа		
Возраст (годы)	Кол-во локомоций (показатели шагомера)	Продолжительность в минутах
3 4 года	9300	6 часов
4-5 лет	10500	8 часов
5-6 лет	10500	10 часов

Для детей при 9-часовом нахождении в дошкольном образовательном учреждении в среднем трех лет - 9,0-9,5 тыс. шагов; четырех лет - 10-10,5 тыс.

шагов; пяти лет - 11-12 тыс. шагов и шести лет -13-13,5 тыс. шагов. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети не устают.

Определение плотности занятия представлено в приложении 1.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подобранные современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста являются эффективными.

Выводы.

В ходе проведенного педагогического эксперимента было установлено, что показатели физической подготовленности детей 3-6 лет показали положительный результат, заболеваемость снизилась: 2017 -2018 учебном году заболеваемость составила 9,4 % по МБДОУ №28, в 2019 -2020 учебном году заболеваемость составила 7,5 % по МБДОУ №28.

Проведенный эксперимент по проблеме стимулирования двигательной активности детей позволил установить наличие достаточно большого количества форм и методов по совершенствованию физического воспитания и образования детей дошкольного возраста. Выяснили, что системный подход к выбору современных форм и методов физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста с учетом уровня двигательной активности детей дошкольного возраста, является эффективным.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подобранные нами и использованные в педагогическом эксперименте современные формы и методы физической культуры в режиме дня и в семье для стимулирования двигательной активности детей дошкольного возраста являются эффективными.

Итогом работы стало представление материалов опыта работы в сборнике «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта»

Материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием.

Библиографический список

1. Анисимова М.С.,Хабарова Т.В.,Двигательная деятельность детей 5-7 лет, Детство-Пресс 2020 г,- 256 с
2. Алямовская В.Г. Оптимизация оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении Н.Новгород 2001г.
3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания Н.Новгород,2000г.
4. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.:"Просвещение". 2008 – 215 с.
5. Аракелян О.Г., Карманова Л.В. Ежедневные физические упражнения в старшей группе детского сада. Армянская ССР, 2000 – 145 с.
6. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М.: "Просвещение". 2003 – 104 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: «Физкультура и спорт», 2008.- 56с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] /М.М. Боген. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 200с.
9. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозайка-Синтез, 2005 – 112 с.
10. Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике [Текст] / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 70с.
11. Воронова Е.К.Формирование двигательной активности детей 5-7 лет, Учитель 2020г.127с.
12. Волошина Л.Н ,Елецкая Н.М.,Гавришова Е.В.,Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников,Учитель ,2020г,-169с
13. Волкова, Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников [Текст] / Л.М. Волкова: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2008. – 40с.

14. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: "Просвещение". 2002 г. – 112с.
15. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте / Пособие для воспитателя. М.: "Просвещение". 2001 – 230 с.
16. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 2007
17. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. – М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.
18. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М., 1995.
19. Доскин А.А., Голубева Л.Г. Растем здоровым. – М., 2005
20. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 2008 – 130 с.
21. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М.А. Рунова. - М.: «Мозайка-синтез», 2005. – 234с.
23. Соломенникова Н.М.,Машина Т.Н.,Организация двигательной деятельности детей, Учитель 2018г.
24. Суянгулова, Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста [Текст] / Л.А. Суянгулова: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Омск, 2006. -19 с.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: "Академия", 2008. – 423с.

Приложения

Приложение 1

Определение плотности занятия

Занятие 1 (классического типа, поточно групповой способ организации.

Задачи: учить детей пролезть в обруч боком, закреплять умение перепрыгивать

через модули, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь, сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием предметов, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Дети выполняли движения двумя потоками повторяли упражнения 4 раза. Общая плотность составила 79%. Этот показатель входит в рамки низкого уровня двигательной активности

Занятие 2 (классического типа, поточно-круговой). Задачи: обучить ползать по пластунски, закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие, совершенствовать умение прыгать из обруча в обруч, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь, подлезать под дугой гуськом. На данном занятии, по определению уровня двигательной активности, общая плотность составила 86% на среднем уровне.

Занятие 3 (по сюжету, поточно-круговой). Задачи: совершенствовать умение детей сохранять равновесие, энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках, координировано ползать, отбивать мяч рукой.

Двигательная плотность занятия составила 90% на среднем уровне

Занятие 4 (по сюжету, поточно-круговой, фронтальный). Задачи: учить сохранять равновесие при перешагивании с высоты, закреплять умение энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках, подлезать под дугу, группируясь, отбивать мяч одной рукой. Общая плотность занятия составила 92%, средний уровень

Занятие 5 (по сюжету, станционный, поточный, фронтальный). Задачи: совершенствовать умение энергично отталкиваться в прыжках из обруча в обруч, координировать движения при лазании, сохранять чувство равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове, упражнять в отбивании мяча двумя руками. Общая плотность составила 94% высокий уровень двигательной активности

Оценка двигательной активности подсчитывается по: объему выполненной работы, суточным энергозатратам, времени на часах, затрачиваемое на организованные формы активной двигательной деятельности, соотношению статического компонента деятельности мышц в режиме дня и динамической работы, показаниям ЧСС.

Анкета для родителей

В МБДОУ д/с № 28 г. Белгорода проводит плановое обследование дошкольников. Основная цель опроса – выявить наиболее интересные средства двигательной активности дошкольников в процессе образовательной деятельности, поэтому просим вас очень ответственно отнестись к ответам на вопросы анкеты. Пожалуйста, внимательно прочтите вопросы! Заполняя анкету, следует пользоваться краткой инструкцией, которая дается к вопросу, если инструкция отсутствует, то ответ дается в свободной форме. Заранее благодарим за участие в опросе и желаем успехов.

1. Укажите, пожалуйста, возраст Вашего ребенка _____ лет;
2. Укажите пол Вашего ребенка _____;
3. Укажите, пожалуйста, количество детей проживающих в семье _____;
4. Укажите, пожалуйста, кто чаще всего водит Вашего ребенка в детский сад?
 - а) Мама;
 - б) Папа;
 - в) Бабушка;
 - г) Дедушка;
 - д) Другой вариант ответа _____;
5. Чем больше всего Ваш ребенок любит заниматься в свободное время?
 - а) Рисовать, лепить;
 - б) Читать;
 - в) Смотреть телепередачи;
 - г) Играть;
 - д) заниматься спортом;
 - е) Гулять;
 - ж) Другой вариант ответа _____;
6. В какие подвижные игры Ваш ребенок больше всего любит играть?
Указать какие _____;
7. С кем Ваш ребенок любит больше всего оставаться в свободное время?
 - а) Мама;
 - б) Папа;
 - в) Бабушка;
 - г) Дедушка;
 - д) Другой вариант ответа _____;
8. Занимается ли Ваш ребенок в какой-нибудь спортивной секции (если да, то указать в какой)?
 - а) Да;
 - б) Нет;

- в) Если да, то в какой _____;
9. Сколько раз в неделю Ваш ребенок посещает спортивную секцию?
Указать свой вариант ответа _____;
10. Как Вы сами оцениваете двигательную активность вашего ребенка (по 5 балльной шкале, 5 максимальный ответ, 1 минимальный)?
- а) 5 баллов;
 - б) 4 балла;
 - в) 3 балла;
 - г) 2 балла;
 - д) 1 балл;
 - е) Другой вариант ответа _____;
11. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома?
Указать какой _____;
12. Как часто вы гуляете с ребенком на улице в свободное время?
- а) Каждый день;
 - б) Через день;
 - в) Ребенок гуляет только в детском саду;
 - г) Когда есть время у родителей;
 - е) Другой вариант ответа _____;
13. Как часто Вы сами (родители) занимаетесь двигательной активностью (спортом)?
- а) Только по выходным;
 - б) Каждый день;
 - в) Никогда;
 - г) Иногда;
 - д) Другой вариант ответа _____;
14. Чем занимается Ваш ребенок после детского сада?
Указать свой вариант ответа _____;

Огромное спасибо

Приложение 3

«Всей семьей на старт»

(Методическая разработка семейного физкультурно оздоровительного праздника.)

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и родителей, в том числе их эмоциональное благополучие, сплоченность в семье. приобщение к ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные: формировать у детей представления зависимости здоровья от выполнения физических упражнений.

Развивающие: развивать двигательные навыки, представления детей о своём здоровье и о средствах его укрепления.

Воспитательные: воспитывать желание двигаться и заниматься физкультурой.

Ход мероприятия

Здравствуйтесь ребята, здравствуйтесь взрослые! Сегодня мы собрались вместе, чтобы отметить очень теплый и добрый праздник-День семьи.

Семья-это самое главное в жизни для каждого из нас-это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению.

Семья-это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья это праздник, семейные даты
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья –это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья-это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, семью берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хочу чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая ваша семья!

Господа и дамы!
Ребята и мамы!
Папочки родные!
Гости дорогие!

Мы рады приветствовать вас сегодня на нашей конкурсной программе
«Неразлучные друзья – взрослые и дети!»

Сегодня вас без исключения
Ждут интереснейшие приключения!
Честь семьи вам надо отстоять,
Что вы лучшие, всем надо доказать!

Итак,сегодня в нашем детском саду пройдут соревнования самых решительных, самых веселых и находчивых.Принимают участие в соревнованиях _____ семей.Каждая семья представляет собой команду из трех человек:мама,папа, и ребенок.Название команды получают по имени ребенка.

Приветствуем

Команда семьи _____Общий вес _____
Общий рост _____метра _____сантиметра!

Команда семьи _____Общий вес _____

Общий рост _____ метра _____ сантиметра!

Нельзя сегодня обойтись и без компетентного жюри, которое справедливо оценят старания наших конкурсантов.

Что ж, всех я представила. Остается пожелать нашим семейным командам творческих успехов и героических побед!

И перед соревнованиями предлагаю провести разминку.

Разминка.

1. «Семейный очаг»

(оббежать с факелом до ориентира и обратно)

2. «Мой дом – моя крепость»

(у каждого участника модули, нужно построить дом, бегут семьями)

3 «Обычное утро»

(папа надувает два шарика, мама одевает ребенка в д\сад)

Игра «Мои привычки и интересы»

4. « Собери семью»(папа бежит в обруче оббегает ориентир, забирает маму оббегают ,забирают ребенка, оббегают)

5. «Семейный портрет» (вся команда рисуют семейный портрет, по очереди семьями)

6. «Переберись всей семье»(ребенок переводит родителей на другую сторону площадки через препятствия с закрытыми глазами у родителей)

7. «Генеральная уборка»(кто больше соберет шариков)

8. «Символ семьи» (вырезают и клеят ромашку)

9. Интеллектуальный конкурс «Загадки в пословицах и поговорках».

Если догадываетесь об ответе после первой поговорки, получаете 3 балла, после второй 2 балла, после третьей 1 балл. Чем меньше подсказок вам потребуется, тем полученные баллы будут выше.

1-загадка

- Прикинулся бы он козой, да хвостик не такой
- Как его не корми , он все в лес смотрит.
- Его ноги кормят.(волк)

2-загадка

- И она помнит, кто ее кормит.
- Не бойся ее брехливой, бойся молчаливой.
- Она на сене: сама не ест и другим не дает. (собака)

3- загадка

- Не мечите бисер перед ними
- Она грязь всегда найдет
- Посади ее за стол, она и ноги на стол. (свинья)

4-загадка

- Человек без них, что дерево без корней
- Они познаются в беде

- Не имей сто рублей, а имей их сто (друзья)

5-загадка

- Птица рада весне, а дитя ей
- Сердце ее лучше солнца греет
- Роднее ее родни нет (мать)

6-загадка

- От скуки бери его в руки
- Оно не комар, от него не отмахнешься
- Оно мастера боится (дело)

7-загадка

- Оно пуще стрелы ранит
- Оно не воробей, вылетит-не поймаешь
- Оно серебро, а молчание-золото (слово)

8-загадка

- Ее и доверие теряют только один раз
- Она на коленях позорнее смерти
- Ее пережить-не поле перейти (жизнь)

Что ж, пока жюри совещаются и подводят итоги, объявляется конкур пап:

«Перетягивание каната»

Музыкальная пауза

Игра «Мое настроение»

Пришло время подвести итоги нашей встречи. Слово предоставляется уважаемому жюри

Вот и подошла к концу наша веселая конкурсная программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети». По большому счету проигравших сегодня нет. Ведь то, что это время было проведено в кругу любимой и дружной семьи- уже победа.

Мы вам желаем от души,
Чтобы были дела хороши!
Чтобы в дом не стучалась беда
Чтоб грустить не пришлось никогда.
Всех благ вам в жизни и здоровья,
Богатства, доброго тепла,
Семья, согретая любовью,
Всегда надежна и крепка.

Благодарим всех, кто принял участие в нашей конкурсной программе. До свидания! До новых, увлекательных встреч!

Тема «Где прячется здоровье»

в старшей группе

(Методическая разработка физкультурного занятия с оздоровительной направленностью).

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

Задачи:

Образовательные: формировать у детей представления зависимости здоровья от выполнения физических упражнений, элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о гигиенических навыках, полезной пищи, полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

Развивающие: развивать двигательные навыки, познавательный интерес, представления детей о своём здоровье и о средствах его укрепления.

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Методы и приемы: чтение художественной и методической литературы, создание проблемных ситуаций, беседа, обращение к жизненному опыту детей, работа детей в подгруппах.

Предшествующая работа: рассматривание детских энциклопедий, беседа о гигиене, режиме дня, правильном питании, пользе физкультуры, чтение пословиц, формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

Материалы и оборудование: бутылочка, стаканчики, коктейльные трубочки, корзинка с продуктами, интерактивная [презентация](#), мультимедийный проектор, проекционный экран, музыкальный центр, детские тренажеры, султанчики, платочки, шнурки, мячики, палочки, гимнастические палки, обручи, дуги, канат, гимнастическая скамейка, шведская стенка, мячи средние резиновые, тоннель кочки, корригирующие дорожки, мальберт, солнышко с лучиками.

Ход

Вход детей под музыку Е. Ермолаева «Солнышко»

Инстр: Ребята у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

Дети: - Здравствуйте!

Инстр: А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – здоровья желаем. Сегодня ребята будем говорить, о здоровье и где оно прячется, и предлагаю вам послушать одну старинную легенду

(легенда звучит в записи).

(Слайд)

«Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили боги

спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних пор, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Инстр. Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым?

Ответы детей: (Быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным, красивым).

Инстр. А давайте посмотрим и послушаем репортаж, что говорят другие о здоровье. **Интервью с сотрудниками ДОУ, детьми.**

Что такое здоровье? Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? (видео).

Инстр: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Вы хотите узнать, где спрятано здоровье?

- Посмотрите что это? (Слайд).

Ответ детей: Часы.

Инстр: Скажите, а зачем нужны часы?

Ответы детей: (часы показывают, когда вставать, играть, обедать, спать).

Инстр: Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, когда проснуться, когда заниматься, идти родителям на работу, детям в д/с и т. д). Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

Наш первый лучик здоровья - это **Режим дня** (выкладываем лучик)

Ребята, а подскажите, с чего в детском саду начинается день?

Правильно чтобы быть бодрыми, и здоровыми каждый день по утрам нужно делать всем зарядку. Я предлагаю выполнить зарядку.

ОРУ с султанчиками под музыку «Утренняя зарядка в детском саду».

Комплекс упражнений (с султанчиками)

1.и.п.о.с. 1-2 встать на носки, потянуться, руки вверх 3-4 и.п. (3-4 раза)

2.и.п..о.с. 1-2,3-4 наклоны головы влево, вправо (3-4 раза)

3.и.п.о.с. 1-4 рывки руками перед грудью (3-4 раза)

4.и.п. о.с 1-4 наклоны туловища влево, вправо (3-4 раза)

5.и.п.о.с. 1-4 приседания (3-4 раза)

6.и.п. 1-2 выпад вправо с вращающими движениями рук,3-4 тоже влево (3-4 раза)

7.и.п.-о.с. подскоки вокруг себя с махами рук над головой влево, вправо (6-10 подскоков)

Инстр: Ребята, так как же называется первый лучик здоровья?

Ответы детей: (Режим дня).

Инстр: Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека?

Ответы детей: (нужно умываться, чистить зубы)

Инстр: А связаны ли гигиена, чистота и здоровье?

Ответы детей: (да.....)

Инстр: Потому и говорят «Чистота – залог здоровья»

Давайте вспомним правила чистоты (слайд)

Ответы детей:

Инстр: И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела и комнаты, в которой вы находитесь, но в нашем зале небольшой беспорядок, предлагаю навести порядок, соберем платочки, карандаши, массажные мячики и колпачки, но не обычным способом, а пальчиками ног.

Игра «Платочки и колпачки» (дети захватывают пальцами ног предметы: массажные мячики, платочки, палочки, шнурки, ленточки и т.д. и кладут в обруч).

Инстр: как же будет называться второй лучик здоровья?

Ответы детей: Чистота (выкладываем лучик).

Инстр: Обратите внимание на экран и постарайтесь определить, как же будет называться наш следующий лучик. (слайд)

Инстр: Сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется третий лучик здоровья. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Ответы детей: Там ничего нет

Инстр: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки). Что за невидимка сидел в бутылочке?

Ответы детей: Это воздух.

Инстр: Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Подойдите к столу, возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух).

Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,
Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Ответы детей: потому что наш организм не может жить без воздуха.

Инстр: Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух». Давайте с вами вспомним упражнение на дыхание?

Комплекс на дыхание. Ребята мы выполняем упражнение на дыхание, чтобы наш организм обогащать кислородом, закалять и укреплять его. Сделайте свободный вдох, и задержите дыхание. Сложить губы трубочкой и сделайте три коротких, редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу «фу-фу-фу», повторить несколько раз.

Инстр: Так как же называется третий лучик здоровья?

Инстр: Правильно – **Воздух** (выкладываем лучик).

Инстр: Ребята у нас есть еще неоткрытые лучики. Хотите узнать, какие у них имена? Как вы думаете, а какую пользу для нашего организма приносят физические упражнения?

Ответы детей: (укрепляют мышцы, тренируют сердечнососудистую систему, дарят нам хорошее бодрое настроение и т.д)

Инстр: А где и когда вы выполняете физические упражнения? (слайд)

Ответы детей: (на физкультурных занятиях, подвижных играх, физкультминутках)

Инстр: Молодцы ребята! Чтобы в постели не лежать, нужно спорт нам уважать!

А какие пословицы о спорте знаете вы?

Ответы детей: Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

- Двигайся больше – проживешь дольше.

- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Здоровье не купишь – его разум дарит

- Чистота – половина здоровья

Движение - это жизнь.

Инстр: А сейчас ребята, я предлагаю вам заняться физкультурой. Вы готовы?

Дети делятся на подгруппы: одна подгруппа выполняет полосу препятствий, другая группа занимается на детских тренажерах, третья группа занимается с мячами (по команде подгруппы меняются).

Полоса препятствий: дуги, обручи, канат, гимнастическая скамейка, шведская стенка, кочки, тоннель, ребристая доска, корригирующие дорожки - нестандартное оборудование.

Детские тренажеры: беговая дорожка, вращающий диск, велосипед, эллиптический тренажер «лыжи».

Тренировка с мячами :отбивание мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча правой и левой рукой между предметами.

Инстр: Так как же будет называться этот лучик? **Физические упражнения** (выкладываем лучик).

Инстр:.Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и соленой ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

Инстр: В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Ответы детей: (да.....)

Инстр: Хорошо ребята сейчас мы проверим ваши знания в игре.

Разделимся на две команды, одна команда будет выбирать полезную еду, а другая команда вредную. **Игра «Полезное, вредное»**

Инстр: Ребята мы с вами выяснили, кто ест полезную еду, тот здоров, и как же будет называться наш лучик здоровья? **Полезная пища** (выкладываем лучик)

Инстр: Как вы думаете, наше здоровье зависит от нашего настроения? Здоровый человек всегда веселый и радостный? А как вы думаете, чем мы можем поднять настроение?

Ответы детей: (играть, веселиться)

Инстр: Я предлагаю вам поиграть. Игра «Хвостики».

Инстр: Этот лучик мы с вами назовем **Хорошее настроение**.

Инстр: Ребята посмотрите

Инстр: А сейчас предлагаю вам сесть в круг, по турецки: восстанавливаем дыхание, вдох, выдох, эмоциональный всплеск (кричим, визжим), в позе йоги, соединили пальчики и 30 сек. сидим с закрытыми глазами. Восстановили дыхание и теперь вспомним все лучики здоровья, которые мы сегодня нашли (дети перечисляют лучики). Скажите, а какой лучик больше всего вам запомнился или понравился?

Ответы детей: (называют лучики здоровья).

Инстр: Всем спасибо, ребята вы большие молодцы, запомните, что здоровье - это бесценный дар, который нужно беречь. До свиданья!

Приложение 5

Консультация

«Организация двигательной активности и физкультурно-познавательных занятий дошкольников»

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника. Она зависит:

- от организации физического воспитания детей,
- от уровня их двигательной подготовленности,
- от условий жизни,
- от индивидуальных особенностей,
- от телосложения и функциональных возможностей растущего организма

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются:

- жизнерадостностью,
- бодростью духа,
- высокой работоспособностью

Мы считаем, что при организации двигательной активности необходимо уделить большое внимание планированию, что наиболее рационально делать по этапам:

1-ый этап педагогического процесса – «Утро»

2-ой этап – «Прогулка»

3-ий этап – «Вторая половина дня»

Этапы – это условное деление физкультурно- оздоровительной работы в режиме дня, они имеют свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы.

«Утро» - самый короткий по времени этап, но самый насыщенный по воспитательно-образовательным мероприятиям. Поэтому целесообразно

планировать двигательную активность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Необходимо заранее создать условия для самостоятельной деятельности, продумать размещение физкультурного инвентаря, различных материалов.

Мы предлагаем в группе сделать уголок «спортсмена», где бы помещалось всё необходимое оборудование, дидактические игры («Назови вид спорта», «Кому, что нужно для игры»), рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах, альбомов и журналов «Забочусь о своём здоровье».

На данном этапе желательно планировать игры малой и средней подвижности:

«Пронеси предмет между кеглями»,

«Кто больше наберёт очков»,

«Кто быстрее сматывает верёвочку»,

«Не намочи ноги»,

«Настольный баскетбол» и другие.

Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изобразительность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большей подвижности:

«Колокольчик»,

«Кто быстрее построит башню»,

«Бездомный заяц»,

«Перетяжки»,

«Кто быстрее соберёт предметы»

Если предстоит физкультурное занятие, то планируем спокойную деятельность:

«Найди, что спрятано»,

«Подбрось – поймай»,

«Угадай, кого нет»,

«Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем»

Можно организовать подготовительные упражнения для разогрева определённых групп мышц. Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушения слуха, нервной системы, ожирения.

Второй этап процесса – «Прогулка». В течение дня она организуется дважды: утром и вечером.

При планировании необходимо учитывать, какие занятия предшествовали ей: если носили подвижный характер, то лучше начать с наблюдения, если дети, наоборот, были ограничены в движениях, то лучше начать с подвижных и спортивных игр.

Мы рекомендуем проводить одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами, а также игровые упражнения для индивидуальной работы. Хорошим средством для закрепления основных элементов движений или с целью отработки двигательного навыка является подвижная сюжетная игра.

Важно в прогулку включать и игры спортивного плана (зимой – хоккей; весной, летом, осенью – футбол, баскетбол, бадминтон, городки), а также спортивные упражнения (зимой – катание на санках, ледянках, ходьба на лыжах, катание на коньках; весной, летом, осенью – катание на велосипеде, самокатах, роликах).

Третий этап пед.процесса – «Вторая половина дня». Основная задача которого – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации мы создаём положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому ребёнку было комфортно. Во вторую половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающих процедур мы планируем активный отдых детей.

Компоненты активного отдыха – это физкультурные праздники, досуг, дни здоровья. Деятельность, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической рекреации детей, расслаблению организма после умственных нагрузок,креплению их здоровья.

Также во второй половине дня важно организовывать и самостоятельную двигательную деятельность с использованием карточек для выполнения заданий – упражнений. Вечером, перед уходом детей, лучше предлагать спокойные, настольные игры, дыхательные упражнения, тренинги, релаксацию под музыку.

На формирование детских интересов влияет отношение родителей к физической культуре, к увлечению детей спортом. Поэтому мы постоянно предлагаем родителям наглядные консультации, проводим Дни открытых дверей, приглашаем к участию в спортивных праздниках.

В дополнение к обычным физкультурным занятиям мы предлагаем раз в неделю проводить физкультурно-познавательные занятия, основные задачи которых:

- воспитывать интерес к движениям и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- углублять знания о пользе физических упражнений;
- о роли двигательной активности;
- формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека;
- о полезных и вредных привычках;
- о предупреждении некоторых заболеваний и травматизма;
- учить приёмам расслабления, аутотренингу, самомассажу;
- воспитывать нравственные качества дошкольников.

Нами разработаны темы физкультурно-познавательных занятий:

«Как стать силачом», «Мои помощники», «Сколькими способами может передвигаться человек», «Что лучше: руки или ноги?», «Футбольное поле чудес», «Здравствуй! «Белый медвежонок»» и другие.

Физкультурно-познавательные занятия помогают формировать у дошкольников интерес к физической культуре и потребность в здоровом образе жизни.

Приложение 6

Военно-патриотическая игра «Зарница»

для детей старшего дошкольного возраста

(игра проводится традиционно,ежегодно с участием специального отряда подразделения «Сокол» и с родителями)

Зарница– это военно-спортивный праздник, который дает детям бурю эмоций в реализации индивидуальных навыков по начальной военной подготовке, наглядное представление имитации боевых действий, совершенствование военно-

патриотической и спортивной работы в ДООУ. В ходе игры дошкольники старших групп делятся на команды и выполняют задания в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами.

Цели:

- Развивать традиции военно – патриотического воспитания дошкольников;
- Формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.
- Воспитание у молодого поколения духа патриотизма.
- Формировать патриотические чувства на основе ярких впечатлений, полученных от игры.
- Привлечь дошкольников к занятиям спортом, развивать силу, ловкость, смекалку.
- Форма проведения мероприятия: военно – спортивная игра
- Место проведения: д\с №28
- Общий сбор: спортивная площадка

Ход мероприятия:

1. Построение команд, общий сбор.
2. Представления судей на этапах (в этом качестве выступают приглашенные (студенты) .
3. Объяснение правил игры.
4. Сдача рапорта.
5. Вручение капитанам команд маршрутных листов.
6. Прохождение маршрутов по этапам.
7. Линейка, подведение итогов, награждение победителей.

Описание игры:

Игра начинается с общего построения на спортивной площадке. Все участники делятся на четыре команды: «Разведчики», «Моряки», «Летчики», «Танкисты» заранее выбирают себе командира отряда, название отряда, девиз. Капитаны команд получают маршрутные листы-карточки. Команды различаются экипировкой. Вся игра проходит на основе прохождения ребят этапов (боевых заданий, где в качестве судей стоят студенты, у каждого своё задание для ребят (практическое и теоретическое - загадки). На последнем этапе игры, ребята, одновременно по команде ищут, по указанным в маршрутном листе стрелкам, секретный пакет с зашифрованным словом (которое нужно расшифровать). Та команда, которая пройдет все этапы с наибольшим количеством набранных баллов, найдет пакет, разгадает шифровку, и доставит пакет в штаб, становятся финалистами!

Ход игры:

Звучит маршевая музыка, дети старшей и подготовительной групп под руководством командира отряда собираются на площадке, выстраиваются по периметру.

Ведущая. Ребята, сегодня в нашем детском саду необычный день, посвященный спорту. Вы знаете, что в этом году вся страна отмечает значимое событие – 75-летие Великой Победы. Я предлагаю объединить спорт и военную подготовку и провести военно-спортивную игру «Зарницу». Вам предстоит

пройти испытания и показать свою ловкость, выносливость, спортивную подготовку. Начнем «Зарницу» торжественным открытием.

Упражнения с флажками (гр.№ 5)

Песня «Физкульт-Ура!» гр.№2

Ведущий. Одной семьёй живут народы,
Крепка Россия как гранит.
На страже мира, счастья и свободы
Солдат Российской армии стоит!
Кто умеет состязаться? (дети: «Мы»)
Кто без дела не сидит? (дети: «Мы»)
Кто хочет силой потягаться? (дети: «Мы»),-
Для вас, ребята, праздник наш открыт!

Итак, начинаем спортивные состязания «Зарница», посвящённые тем, кто служил и будет служить в рядах Вооружённых сил Российской Федерации, кто охраняет и кому предстоит охранять покой граждан и мирное небо над головой! Я передаю слово....

Под торжественную музыку выходит генерал.

Генерал: Здравие желаю, товарищи, бойцы!

Дети: Здравствуйте!

Генерал: Товарищи бойцы, в генеральном штабе произошло чрезвычайное происшествие: из сейфа были похищены очень важные документы. Ваша задача заключается в том, чтобы найти документы и доставить их в штаб. Это задание очень сложное, вам нужно будет преодолеть много препятствий. Вам потребуются мужество, отвага, смелость, решительность для достижения цели. Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы?

Дети: Готовы!

Генерал: Командирам отрядов подготовиться к сдаче рапортов, доложить о готовности. Командиру отряда разведчиков сдать рапорт!

Командир отряда “Разведчики” (гр.№2): Отряд равняйся, смирно! Наш девиз, (все):

Нервы	железные,	дух	несгибаем,
Выстрелы			метки...

Мы же в Разведке.

Командир маршевым шагом подходит к генералу и докладывает:

Командир. Товарищ генерал! Отряд “Разведчики” к выполнению боевого задания готов! Командир отряда Тригуб Дмитрий. Рапорт сдан!

Генерал. Рапорт принят! В строй шагом марш!

Командир отряда “Разведчики” становится в строй.

Генерал: Командиру отряда моряков сдать рапорт!

Командир отряда “Моряки” (гр.№2): Отряд равняйся, смирно! Наш девиз:

Мы команда, как семья.

Не разлей вода – друзья!

Моряки мы смелые, сильные, умелые!

Командир маршевым шагом подходит к генералу и докладывает:

Командир.Товарищ генерал! Отряд “Моряки” к выполнению боевого задания готов! Командир отряда Никишин Александр. Рапорт сдан!

Генерал:Рапорт принят! В строй шагом марш!

Командир отряда “моряки” становится в строй.

Генерал: Командиру отряда танкистов сдать рапорт!

Командир отряда “Танкисты” (гр№4):Отряд равняйся, смирно! Наш девиз:

Геройские танки Т-34

Стреляют по цели, как снайперы в тире!

Танкистам - ура! Танкистам – ура!

Танкисты к бою готовы всегда!

Командир маршевым шагом подходит к генералу и докладывает:

Командир.Товарищ генерал! Отряд “Танкисты” к выполнению боевого задания готов! Командир отряда Нудель Марк. Рапорт сдан!

Генерал:Рапорт принят! В строй шагом марш!

Командир отряда “танкисты” становится в строй.

Генерал: Командиру отряда летчиков сдать рапорт!

Командир отряда “Летчики” (гр№4):Отряд равняйся, смирно! Наш девиз:

Водят смелые пилоты боевые самолеты.

Над землею полетим.

Родину мы защитим!

Командир маршевым шагом подходит к генералу и докладывает:

Командир.Товарищ генерал! Отряд “Летчики” к выполнению боевого задания готов! Командир отряда Землянский Артем. Рапорт сдан!

Генерал:Рапорт принят! В строй шагом марш!

Командир отряда “танкисты” становится в строй.

Генерал:Для выполнения этого задания вам необходимо будет пользоваться маршрутным листом, где указано в какой последовательности вы должны выполнять задания (этапы) на выполнение каждого этапа дается время 5 мин,после сигнала команды следуют маршрутным листам, переходят к следующим этапам, на последнем этапе команды одновременно начинают выполнение задания, нужно найти конверт с зашифрованным словом ,расшифровать слово и доставить его в штаб, стрелками показан путь, по которому вам нужно передвигаться. Когда вы найдёте документ, вам нужно будет собраться здесь и доложить о выполнении задания. Задание понятно? Командирам отрядов получить план маршрута.

Генерал: Отрядам приступить к выполнению задания.

1 этап «Артиллеристы»

Сбить вражеский самолет и почувствовать себя героями.

(вражеский самолет из бумаги подвешен в середине обруча, снаряды – маленькие мячи). Каждый участник из команды делает выстрел (3 броска мячом).

Загадка - теоретическая часть.

Говорят, что я ручная

Почему сама не знаю

У меня характер колкий

Помнит враг мои осколки(граната) .

2 этап «Сапёры»

Обезвредить мины (на футбольном поле закапываются пластиковые бутылки, тот кто обнаружил мину откручивает пробку)

Загадка - теоретическая часть.

Ночью в полдень на рассвете

Службу он несет в секрете

На тропе, на берегу

Прекращая путь врагу(пограничник) .

3 этап«Полоса препятствий»

Пройти полосу препятствий состоит из прохождения:подлезание в дугу, перепрыгивание из обруча в обруч не оступаясь, проползти в (на живот)по гимнастической скамейке),пролезть в тоннель, перепрыгнуть через кубики, пройти по гимнастической скамейке с гимнастической палкой на плечах , перепрыгнуть из колечка в колечко, обойти кегли змейкой.

Загадка - теоретическая часть.

Ползет черепаха стальная рубаха(танк) .

4 этап «Перенеси снаряды»

Команда должна перенести снаряды (мячи) из одного обруча в другой

Он гудит и чертит мелом

Он рисует белым-белым

На бумаге голубой

Сам рисует, сам поет

Что же это (самолет)

5 этап «Оказание медицинской помощи»

Команда распределяется по парам, один раненый другой медик, нужно перебинтовать (руку, ногу, голову), помочь перебраться раненому за линию и разбинтовать.

А матросская фуражка

Не имеет козырька

Называется фуражка -

(бескозырка моряка)

6 этап «Отряд особого назначения»

У каждой команды на руках маршрутный лист в котором стрелками указан путь к секретным документам, в пакетах с документами зашифрованное слово, его нужно расшифровать:Найденный пакет с документами доставить главнокомандующему.Команды начинают старт одновременно.

«Разведчики» - стрелки красного цвета

«Моряки» -стрелки синего цвета

«Танкисты» -стрелки зеленого цвета

«Летчики» -стрелки черного цвета

Подведение итогов и награждение.

Вот и подошла к концу военно-спортивная игра «Зарница». С задачей игры все ребята справились отлично. Вы показали себя, не только ловкими, сильными, смелыми, быстрыми, но и дружными, умеющими быть единой командой. Сегодня

мы познакомились с некоторыми знаниями и умениями, которыми должен обладать защитник Отечества. Защита Отечества – священный долг гражданина России.

Награждение команд кубками

Ведущий: По дороге, громохочая,
Едет кухня полковая
Повар в белом колпаке
С поварешкою в руке
Он везет обед шикарный
Суп с трубою самоварной.

Выходят поворота – 6 девочек с половниками и приглашают попробовать солдатскую кашу.

Приложение 7

VAY TOY

(подвижная развивающая игра)

«Играю. Двигаюсь. Учусь»

Задачи:

- проводить занятия в подвижной форме, объединив интеллектуальное развитие детей и двигательную активность;
- проводить занятия всей группой;
- использовать игры для раннего возраста, усложняя и упрощая задания.
- вырабатывать навыки совместной игры и коммуникаций у детей;
- развивать воображение, логику, мышление;

Занятия с играми **VAY TOY** затрагивают все образовательные области и способствуют комплексному развитию детей на основе здоровьесберегающей технологии обучения в подвижной форме.

Логика, память, внимание, пространственное мышление, развитие речи у малышей — важные результаты общения с этой игрой. Кроме того, именно эти игры удовлетворяют естественную потребность ребенка в движении. Развитие в игре!

Главный посыл развивающей игры **VAY TOY** заключается в том, что обучение должно проходить в веселой, активной форме. Замените однообразные занятия за столом, подвижными играми.

Во время упражнений на коврике, из набора, дети получают новые сведения об окружающем мире, закрепляют информацию на практике, развивают математическое мышление. Более того — они удовлетворяют естественную потребность в движении и улучшают эмоциональную сферу. Пособие подходит как для индивидуального использования дома так и для групповых занятий.

Из чего состоит подвижная развивающая игра

VAY TOY

Игровой набор «Форма. Цвет. Размер»

В комплект входят: цветные мешочки, игровое поле, перечень примерных игр и упражнений, а главным материалом игры являются геометрические фигуры, которые различаются по трем признакам:

- форма (круг, квадрат, треугольник)
- размер (большие и маленькие)
- цвет (красный, желтый, синий)

Все составляющие комплекта просты в уходе: их легко стирать и мыть. Игровое поле достаточно просторно, чтобы расстелить его на полу и играть компанией. Благодаря непромокаемой основе, занятия можно перенести на свежий воздух!

Обучение состоит из нескольких этапов:

- Определение основных признаков (цвет, размер, форма) по отдельности
- Распознавание фигуры по всем трем критериям в совокупности
- Узнавание фигуры по описанию
- Развитие логики, внимания и наблюдательности
- Формирование элементарных математических понятий

Фигуры крупные и средние, поэтому малыш может буквально ощутить их особенности и отличительные признаки: углы, плавные линии, размер. Покажите, как они двигаются: покатайте круг, установите квадрат на ребро и так далее.

На поверхности поля нарисованы все эти фигуры. Для выполнения большинства заданий ребенку предстоит разложить объемные тела на соответствующих силуэтах, собрать фигуры по цвету и т.д.

Игровой набор «Логика»

В комплект входят: геометрические фигуры большого размера, блокнот с заданиями, игровое поле.

1. «Решаем sudoku».

Ребенок выбирает одну из карточек с заданием, расставляя фигуры на поле, как показано на карточке. Далее его задача поставить недостающие фигуры в свободные места на поле так, чтобы не повторялась форма и цвет фигур по горизонтали и вертикали. Сложность задания увеличивается с уменьшением фигур на карточке.

2. «Развиваем зрительную память».

Показываем ребенку одну из карточек блокнота. Ребенок запоминает фигуры и расположение. Далее он по памяти выкладывает на поле ту же схему. Сложность заданий увеличивается с увеличением числа фигур на карточке.

«Медовое сражение»(полотно)

Командное сражение, попади в цель и набери наибольшее количество очков.

Что развивает эта подвижная игра?

В ходе игры малыш задействует сразу несколько видов памяти: зрительную, тактильную и слуховую (когда вы озвучиваете ему информацию). Благодаря этому он усваивает новые знания быстрее и надежнее.

Ощупывая фигурки, он обогащает осязательные ощущения, развивает чувствительность пальцев, совершенствует моторику.

Задания направлены на знакомство с основными понятиями, формирование логического и математического мышления. А занимательная форма – подвижные игры – обеспечивает также физическое и эмоциональное развитие.

Если игра проходит в компании, дети параллельно тренируют навыки общения, командного взаимодействия. Соревновательный момент усиливает заинтересованность в результате.

Игры VAY TOY позволяют вам реализовать ваш педагогический талант, став автором новых заданий, развлечений, а детям доставит удовольствие от занятий в подвижной форме.

Не только интеллект ребенка, но и его чувства, эмоции возбуждаются к жизни движением: ребенок не только мыслит, но и чувствует мускулами.

Е.А.Аркин

Приложение 8

Примерный комплекс упражнений для родителей.

(правила проведения занятий с малышами 😊)

- 1. Продолжительность занятий с детьми 4 лет должна составлять 15-20 минут, соответственно с детками 5-7 лет — 20-30 мин.*
 - 2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.*
 - 3. Каждое упражнение необходимо выполнять от двух до шести раз в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребёнка.*
 - 4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.*
 - 5. Силовые упражнения должны быть преподаны ребёнку в виде имитационных движений и игр.*
 - 6. Каждому упражнению придумайте шуточное название.*
 - 7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.*
 - 8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.*
 - 9. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка.*
- Зная эти девять правил, каждый из Вас сможет правильно подобрать упражнения для малышей и грамотно составить комплекс. А пока мы предлагаем Вам разучить с детьми следующие упражнения...*

Комплекс силовых упражнений для детей 4-6 лет:

1. «Маятник».

И.П.: стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед.

2. «Волна».

И.П.: стойка – ноги врозь, руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. «Вертушка».

И.П.: стойка – ноги вместе, руки параллельно корпусу вниз. На каждый счёт вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. «Мельница».

И.П.: стойка ноги на ширине плеч с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то вправо, то влево.

5. «Крокодилчик».

И.П.: упор лёжа, передвигаться вперёд на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. «Ножницы».

И.П.: лёжа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочерёдно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели».

И.П.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. «Лягушка».

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног, постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик».

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру».

И.П.: стойка **ноги** вместе, руки внизу. Сильно оттолкнуться от пола, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Силовые упражнения в парах с детьми:

1. «Пружинка».

И.П.: стоя лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. «Качели».

И.П.: стоя друг напротив друга и взявшись за руки, выполнять по очереди приседания.

3. «Велосипед».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счёт поочерёдно выполнять сгибание и разгибание ног.

4. «На лодочке».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера, взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

5. «Гусеница».

И.П.: сидя согнув ноги. По команде «Марш!», помогая руками и ногами продвигаться вперёд, а затем назад.

6. «Ласточка».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Удерживая равновесие на одной ноге, отвести назад другую. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно, а не по очереди.

7. «Пистолетик».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. 1-2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперёд; 3-4 — вернуться в и.п.

8. «Корзиночка».

И.П.: упор лёжа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1-2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

9. «Вертолёт».

И.П.: сидя ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять, не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

10. «Стойкий оловянный солдатик».

И.П.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на другой ноге.

11. «Карусель».

И.П.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить руки и кружиться влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

Приложение 9

Волшебная йога для малышей

Детская йога – это очень приятное времяпрепровождение, которое может принести много пользы для Вашего ребёнка. Йога поможет ему стать сильнее физически и эмоционально, поможет развиваться умственно – и весь процесс будет очень весёлым! Маленькие дети любят чудеса и волшебные вещи. А сказки и волшебные персонажи могут стать отличными идеями для занятия по детской йоге, которое наверняка понравится Вашему малышу. Попробуем?

Проветрите комнату, наденьте на малыша удобные штанишки и свободную футболку. Вот Вы и готовы к сказочной зарядке.

1.Треугольник

Становимся прямо, широко расставив ноги и при этом максимально втянув живот. Далее, носок правой ноги разверните в сторону, при этом следите, чтобы колени были прямые. Руки медленно поднимите на высоту плеч. Глубоко вдохнув, медленно опустите правую руку на правое колено, а на выдохе левую руку вытяните вверх. Повторите это же упражнение в другую сторону.

2.Львиный рык

Это упражнение поможет малышу обрести уверенность в себе, усилит голос и укрепит мышцы шеи. Для выполнения упражнения, нужно сесть на колени, чуть наклониться вперёд, приподняв ягодицы над пятками, и опереться о пол ладонями. Далее, вместе с малышом высовываем язык так далеко, как только получится, и громко рычим, будто большой лев!

3.Мостик

Лёжа на спине, согните ноги в коленях, а руки вытяните вдоль тела. Далее, глубоко вдыхая, медленно приподнимите таз и спину над полом, при этом стопы должны оставаться прижатыми к полу. Делаем три вдоха и выдоха в таком положении, а потом медленно опускаем спину.

4.Кошечка

Выполняя это упражнение, малыш тренирует мышцы живота, растягивает позвоночник и заднюю поверхность ножек. Чтобы правильно выполнить упражнение, прежде всего, нужно сесть на коврик, выпрямив ноги. Теперь, делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся, пытаюсь дотронуться носом до колен.

5.Самолёт

Полетаем? Для полета потребуется внимательно изучить инструкцию. Итак, левая нога – опорная, прямые руки вытянуты в стороны, а правая нога поднимается назад. Тело малыша при поддержке родителей можно чуть наклонить вперёд. Во время наклона, проследите, чтобы малыш сделал пару вдохов и выдохов, а затем поменял ногу.

6.Маленькая пальма

Становимся прямо и сгибаем правую ногу, развернув колено в сторону. Затем прислоняем ступню правой ноги к внутренней стороне левой. Сохраняя равновесие, поднимаем сложенные ладони над головой. Дышим глубоко. Если у малыша плохо получается сохранять равновесие, подстрахуйте его, держа за спину.

7.Бабочка

Садимся рядом на коврик вместе с малышом, разворачиваем колени, соединяем ступни, обхватив их ладонями. Теперь на вдохе поднимаем колени, а на выдохе опускаем, как бы имитируя ими взмахи крыльев. Проследите, чтобы, выполняя упражнение, спинка ребёнка находилась в ровном положении.

8.Дыхание тыквы

Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки. Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое глубокое дыхание наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.

9.Ведьминская метла

Становимся ровно, ступни вместе, руки вытянуты над головой и соприкасаются ладонями. Колени согнуты, будто Вы хотите присесть на воображаемый стул позади Вас. Начинаем полёт через пространство, слегка отклоняясь то вправо (небольшой наклон вправо), то влево (небольшой наклон влево). Делаем мёртвую петлю, совершая полный круг руками в одну и в другую сторону. Представляем себя Гарри Поттером или ведьмой на метле и наклоняем «метлу» прямо вперёд, «наращивая скорость». Обращаем внимание на позвоночник, он всегда прямой.

10.Ведьминская шляпа

Шляпа ведьмы имеет форму треугольника. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.

11.Летучий корабль

Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

12. Русалочка

Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бёдра малыша находились в одной плоскости. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды. Расслабьтесь. Почувствуйте, как мягко тянется бедро и суставы.

Приложение 10

Упражнения для развития силы для детей

3-4 года

Упражнения с мячом.

1. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.

Толкай мяч. Сидя на полу напротив друг друга. Катим мяч отталкиваем его двумя руками.

Упражнения для развития силы для детей

5-6 лет

Упражнения без предметов

1. И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить.
2. И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3-5, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить ещё 2-3 раза.
3. И. п.: лёжа на животе. Поднять обе руки, выполнить 3-5 хлопков в ладоши, лечь, отдохнуть.
4. И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй.
5. И. п.: стоя парами прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.
6. И. п. сидя парами на полу, держась за одну палку, ноги прямые. Поочередно тянуть палку к себе, не сгибая ног (тот, кто тянет, отклоняется назад, второй наклоняется вперёд ногами).

7. И. п.: стоя на скамейке на коленях, руками держаться за края (четыре пальца снизу, большой сверху). Переставляя руки, подтягиваться на коленях вперёд.

8. И. п.: лёжа на скамейке на животе, руками держаться за край скамейки (четыре пальца снизу, большой сверху). Сгибая руки, подтягиваться и продвигаться вперёд.

Упражнения с набивными мячами

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700 - 1000 г). Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложенных усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толкании мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по мере преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

Упражнения для мышц ног

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

2. И. п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

3. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

4. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.

5. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

Усложнение: выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.

6. И. п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.

7. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.

8. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.

9. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

Приложение 11

Комплекс упражнений с резинками

1. «Планка»

Зафиксировать фитнес резинку чуть ниже коленей, опереться на ладони и пальцы ног, ладони расположить под плечами. Спину удерживать ровной, без прогибов в пояснице.

2. Махи ногами лежа

Зафиксировать мини петлю на голени, лягте на живот, положив голову на руки. Попеременно поднимайте прямую ногу вверх, старайтесь переносить нагрузку на пресс, а не на поясницу.

3. Боковая планка

Одеть резинку на верхнюю часть голени, обопритесь на локоть и внешнюю часть стопы. Держите корпус ровно, не провисая вниз.

На выдохе поднимите ногу.

4.Велосипед

Зафиксировать эластичную петлю на стопах лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Выполнять скручивания, стремясь соединить локоть с противоположным согнутым коленом.

5.Аист

Зафиксировать резинку для фитнеса на лодыжках.

Стоя, рабочая нога чуть позади. На выдохе плавно отведите ногу назад.

Спину держите ровной, не допускайте прогиба в пояснице.

6.Ходьба с резинкой

Зафиксировать резинку на лодыжках.

Стоя, стопы под плечами. Коленные суставы немного согнуты. Корпус наклонен вперед, сделать по 10-15 шагов вперед и назад.

7.Ягодичный мост

Зафиксировать резинку немного выше колен, лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять ягодицы и спину от пола. Точки опоры: лопатки и стопы.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

8.Выпады- реверанс

Зафиксировать резинку немного выше колен.

Стоя, ноги врозь. Сделать выпад назад и в сторону. Опустить колено так, чтобы образовался прямой угол, вернуться в и.п.

9.Глубокие приседы

Зафиксировать резинку немного выше колен.

Стоя, ноги врозь. Присесть до тех пор, пока бедра не окажутся параллельно полу. Таз отвести назад, угол в колене сохранять прямым. Колено не должно выходить за линию стоп. Вернуться в и.п..

10.Лягающийся ослик

Зафиксировать резинку на лодыжках.

Стоя на четвереньках, опора на ладони и колени. Согнутую в колене ногу, поднять. Подъем голени, зафиксировать резинку на стопу опорной ноги и лодыжке рабочей ноги.

Приложение 12

Упражнения на степе

Комплекс № 1

Подготовительная часть 1. Ходьба обычная на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Комплекс № 2.

Подготовительная часть 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п.

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть. 1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

Комплекс № 3

. Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть. 1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ- платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Комплекс № 4

Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Комплекс № 5

Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Комплекс № 6

Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Комплекс № 7

Подготовительная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Комплекс № 8

Подготовительная часть. 1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте, на степе.

4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.

Приложение 13

Картотека основных упражнений на фитболе

1 «Ходьба».

Исходное положение — сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая, двигать мяч под ягодицами в различных направлениях, ходьба. Поочерёдно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе. Вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

а) выполнять различные упражнения для рук и плечевого пояса; наклоны вперёд, вправо и влево.

б) покачиваться на мяче.

2 «Стрелочка».

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой.

Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Бёдра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Удерживать это положение и медленно перекатывать мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

Лицо смотрит в пол, ноги прямые.

Усложнение: перекатиться на мяче, пока предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч.

Вытянуть ноги вверх (ноги держать вместе).

а) когда ноги вверху, делать шаговые движения, затем снова соединять ноги вместе.

б) выполнять ногами движения, как при плавании кролем.

Удерживать спину прямой, не прогибаясь в пояснице.

3 «Лягушка».

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой.

Лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить.

Удерживать это положение.

Усложнение: поочерёдно отрывать от пола одну из ладоней. Лицо смотрит в пол, спина прямая.

4 «Самолёт».

Исходное положение — стоя на коленях, мяч перед собой.

Лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч. Руки в стороны.

Удерживать

равновесие.

Усложнение:

а) вытянуть правую руку вперёд и слегка вверх (чтобы она составляла

единую линию с корпусом), ладонь повёрнута внутрь. Вытянуть левую руку назад, ладонь смотрит вверх;

б) вытянуть обе руки назад, ладони смотрят вверх;

в) вытянуть обе руки вперёд, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

5 «Горка».

Исходное положение — лёжа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы упираются в мяч.

Поднять таз, спину — вверх до уровня лопаток, удерживать, напрягая мышцы ног и бёдер. Мяч должен оставаться неподвижным.

6 «Мост».

Исходное положение — лёжа на полу, руки под головой. Ноги согнуты в коленях, подошвы на мяче. Упереться ногами в мяч, приподнять таз, спину. Затем медленно опускать таз. Мяч должен оставаться неподвижным.

7 «Кран».

Ложимся на пол. Лежа на спине, ноги сгибаем в коленях, кладем их на фитбол, разместив его под колени. Поочередно поднимаем правую и левую ногу вертикально вверх. Начинаем с 5-7поднятий для каждой ноги. Упражнение помогает укрепить мышцы нижней зоны спины.

Приложение 14

Кинезиологические упражнения.

Упражнения в перекладывании предмета

1 Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - руки в стороны - вдох; 3-4 - руки вниз перед собой (или за спину), мешочек переложить в левую руку - выдох. То же, мешочек в левой руке.

2 Стойка: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. На счет 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, не сгибая коленей; переложить мешочек в левую руку за правой пяткой; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (и.п.). То же, но наклон к левой ноге.

3 Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1 - руки в стороны; 2 - правую согнутую ногу поднять, спина прямая; 3 - руки в стороны, ногу опустить; 4 - и.п. То же, но согнуть и поднять левую ногу.

4 Положение сидя, ноги врозь, мешочек в правой руке у бедра. На счет 1 - руки в стороны - вдох; 2-3 - наклон к левой ноге, переложить мешочек в левую руку - выдох; 4 - и.п. То же, но наклон к правой ноге.

5 Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, переложить через них мешочек в левую руку; 3-4 - и.п. То же, но мешочек в левой руке.

*Упражнения в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловле
(жонглирование одним предметом)*

1 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - подбросить мешочек перед собой, поймать его двумя руками; 3-4 - то же. То же, но мешочек в левой руке.

2 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбросить перед собой мешочек, сделать хлопок, поймать мешочек двумя руками, выдержать паузу. То же, но сделать два хлопка. То же, мешочек в левой руке.

3.Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбросить мешочек правой рукой, поймать его левой, переложить в правую, выдержать паузу. То же, мешочек в левой руке. То же без паузы, в виде серии бросков.

4 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбрасывать мешочек и ловить правой рукой; то же левой рукой.

5 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - подбросить мешочек правой рукой, поймать левой; 3-4 - наоборот.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки)

1 Стойка: ноги врозь, в обеих руках по мешочку. Попеременные броски каждой рукой мешочка вертикально вверх. То же одновременно двумя руками.

2 В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вертикально вверх, за время его полета переложить мешочек из левой руки в свободную правую и освободившейся рукой поймать падающий мешочек, выдержать паузу. То же без паузы, сериями (левой рукой ловить, а правой одновременно бросать - «Каскад»; то же, начиная с левой руки).

3 В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вверх по дуге слегка влево, затем после короткой паузы бросок левой рукой мешочка вверх по дуге вправо под первый мешочек, который еще в воздухе (перекрест траекторий), первый мешочек ловит левая рука, а второй - правая, сделать паузу. То же, но бросок начинать левой рукой. То же, но без остановок, непрерывно.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвует одна рука)

1 Стойка: ноги врозь, в правой руке два мешочка. Бросок вверх по неширокой дуге наружу сначала первого мешочка с таким расчетом, чтобы успеть переместить кисть навстречу падающему первому мешочку, мягко поймать его и, отведя руку в исходное положение, продолжать броски.

2 То же, но бросать мешочки в обратном направлении - по траектории вверх-внутрь. То же левой рукой.

3.В правой руке два мешочка. Быстро перемещая руку вправо и влево, бросать мешочки поочередно вертикально вверх, ловить их и снова бросать вверх. Высота подбрасывания мешочков должна быть одинаковой. То же левой рукой.

Приложение 15

Упражнения рекомендуемые детям с плоскостопием

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки

разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

7. «Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

9. «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

10. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

11. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

12. «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.