

Приложение №1

Перспективный план проведения подвижных игр для развития двигательных качеств, в которые можно играть на прогулке с детьми старшего дошкольного возраста

Сроки	Название	На развитие каких двигательных качеств направлена игра
Сентябрь		
1 неделя	«Яблонька»	Координация движений
2 неделя	«Домик, елочка, гномик, полочка»	Координация движений, быстрота реакций.
3 неделя	«Коза рогатая»	Быстрота реакции
4 неделя	«Тише едешь, дальше будешь»	Быстрота, ловкость
Октябрь	«Выбивной»	Быстрота, ловкость
1 неделя	—«Жмурка»	Быстрота, ловкость
2 неделя	«Не выпусти мяч из круга»	Быстрота, ловкость
3 неделя	«Жучок»	Выносливость
4 неделя	«Зайцы в огороде»	Ловкость
Ноябрь		
1 неделя	«Змея»	Гибкость
2 неделя	«Подбрось и поймай»	Ловкость
3 неделя	«Кот Апанас»	Быстрота, ловкость
4 неделя	«Съедобное – несъедобное»	Быстрота реакций
Декабрь		
1 неделя	«Ловцы снега»	Точность
2 неделя	«Гонки снежных комков»	Быстрота
3 неделя	«Варежка»	Точность
4 неделя	Салки со снежками»	Ловкость, меткость, выносливость
Январь		
1 неделя	«Жмурки»	Быстрота, выносливость
2 неделя	«Кто дальше бросит снежок»	Сила, ловкость
3 неделя	«Белые медведи»	Быстрота и выносливость
4 неделя	«Снайперы»	Ловкость, меткость
Февраль		
1 неделя	«Мороз»	Выносливость
2 неделя	«На лыжах»	Быстрота реакций, ловкость
3 неделя	«Жираф»	Гибкость
4 неделя	«Волна»	Гибкость
Март		

1 неделя	«Верба-вербочка»	Координация, быстрота
2неделя	«Огородник»	Координация, быстрота
3неделя	«Круглый город»	Быстрота, ловкость.
4 неделя	—«Аисты и лягушки»	Ловкость, координации движений
Апрель		
1 неделя	«Отдай хвостик»	Быстрота, ловкость
2неделя	«Ворон»	Быстрота, ловкость
3неделя	«Принеси палочку»	Быстрота, ловкость, выносливость
4 неделя	«Грачи летят»(Ловкость, координация движений
Май		
1 неделя	«Чай- чай-выручай»	Быстрота, ловкость, выносливость
2неделя	«Волк во рву»	Быстрота, ловкость
3неделя	«Перебежки»	Быстрота, ловкость
4 неделя	«Заря-Зареница»	Быстрота, ловкость

Подвижные игры, стимулирующие управление напряжением и расслаблением мышц, переход от расслабления к тону (и обратно), последовательную активизацию разных групп мышц, проявление тех или иных эмоций

Игра «Солдат и тряпичная кукла»

Цель: управление напряжением и расслаблением мышц.

Воспитатель предлагает ребенку представить, что он солдат. Рассказывает, что на плацу надо стоять, вытянувшись в струнку и замерев. Дети изображают такую стойку, когда им говорят: «Солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, взрослый командует: «Тряпичная кукла». Эта стойка связана с максимальным расслаблением, небольшим наклоном вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты, тело мягкое, податливое.

Команды чередуются. Но завершение игры должно быть на команде : «Тряпичная кукла».

Игра «Слушай хлопки»

Последовательная активизация разных групп мышц

- 1 хлопок – дети превращаются в аиста.
- 2 хлопка – в лягушку.
- 3 хлопка – в зайчика.
- 4 хлопка – кошечку.

Игра «Кошечка»

Цель: управление напряжением и расслаблением мышц.

Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

Оборудование: гимнастические коврики по числу участников игры.

Взрослый предлагает детям изобразить кошку. Все разучивают два «кошачьих» движения.

«Ласковая кошечка»: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок.

«Сердитая кошечка»: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. Надо выгнуть спину дугой, а голову опустить.

Когда дети хорошо запомнят оба движения, взрослый рассказывает про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

Например: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Игра «Каша густеет»

Цель: переход от расслабления к тонусу.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Воспитатель говорит, что сейчас они будут изображать, как густеет каша, когда варится. Все идут сначала мягким, медленным шагом, потом начинают передвигаться медленным шагом, стараясь не сгибать ног. Переход к тонусу каждый раз сопровождается командой взрослого: Каша густеет!».

Игра «Филин – кошка»

Последовательная активизация разных групп мышц

Филин хватает мышкены лапки, кошка – мордочки. Чтобы филин не съел, напрягаем руки; чтобы кошка не съела – лицо.

Команда «Кошка!» + хлопок – напрягается лицо.

Команда «Филин!» + хлопок – напрягаются руки. Кошка шипит – лицо напрягается; филин – ух – ух – ух – ух – напрягаются руки.

Надо следить, чтобы дети не напрягали одновременно руки и лицо.

Игра «Говорилки. Шепталки. Молчалки»

Последовательная активизация разных групп мышц

Оборудование: цветные сигнальные квадраты.

Взрослый показывает детям цветные сигнальные квадраты:

Красный квадрат – можно прыгать, бегать и кричать;

Жёлтый квадрат – можно шагать и шептаться;

Синий квадрат – нужно замереть на месте и замолчать.

Методика «Здоровье и болезнь» (авторы О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов)

Цель: выявление у детей старшего дошкольного возраста степени сформированности представлений о здоровье и болезни, и характера их эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Материалы: чистый лист бумаги А-4, набор 7-10 цветных карандашей. Методика проводится индивидуально. Воспитатель говорит ребенку: «На одном листе, разделив его на две части, нарисуй «здоровье» и «болезнь», как ты их себе представляешь».

Часть рисунка, которая детализирована и прорисована более тщательно указывает на уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье и болезни, а также на степень их общей эмоциональной значимости для ребенка.

Сюжетность и динамика рисунка (статическое изображение или развёрнутое изображение каких-либо действий) указывает на активную или пассивную позицию по отношению к здоровью и болезни.

Богатство цветовой гаммы, предпочтение отдельных цветов указывает на характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Оригинальность изображения, использование особой символики указывает на степень влияния устойчивых представлений о здоровье на восприятие ребёнка: стереотипное изображение («красный крест») или оригинальное символическое творчество.

Система оценки детских рисунков

Изображения «Здоровья» и «Болезни» оцениваются отдельно.

Высокий уровень представлений - четкая детализация и прорисованность.

Изображений. Рисунок яркий, объёмный, сюжетный, оригинальный.

Средний уровень представлений - рисунки лишь частично детализированы, узкая цветовая палитра (два - три цвета), сюжет и динамика рисунка не раскрыты, нет символики.

Низкий уровень представлений - уровень детализации рисунков низкий, сюжета нет, используется один цвет.

Опросный лист (Н. Артюхина, А.М. Щетинина)

Цель: выявление особенностей эмоционального состояния ребенка, уровня эмоциональной саморегуляции.

Опросный лист заполняет воспитатель на каждого ребенка. Ответ 1) начисляется 0 баллов. Ответ 2) - 1 балл. Ответ 3) - 2 балла. Подсчитывают сумму баллов.

1. Каково общее эмоциональное состояние ребенка чаще всего: 1) жизнерадостен; 2) спокоен; 3) угрюм, подавлен.

2. Как ребенок адаптируется к новым условиям: 1) легко; 2) с затруднениями; 3) трудно.

3. Как часто проявляет ребенок агрессивные формы поведения (кусаются, дерется, жестоко обращается с игрушками и др.): 1) редко; 2) иногда; 3) часто.

4. Проявляет ли ребенок эмоции в неадекватных ситуациях (смеется, когда рассказывают грустную историю и др.): 1) никогда; 2) редко; 3) часто.

5. Проявляет ли ребенок сочувствие, сопереживание к сверстникам, героям сказок и др.: 1) всегда; 2) редко; 3) никогда.

6. Как ребенок общается со сверстниками: 1) активен, инициативен, общается с удовольствием, круг общения широкий; 2) общается неуверенно, круг общения узкий; 3) почти не общается, замкнут в себе.

7. Как общается ребенок с воспитателями и другими взрослыми: 1) свободно, раскованно; 2) сдержанно, неуверенно; 3) скованно, пассивно.

8. Характерна ли для ребенка боязнь безопасных предметов, чрезмерная осторожность: 1) нет; 2) иногда; 3) часто.

9. Как часто ребенок проявляет капризы, упрямство: 1) редко; 2) иногда; 3) часто.

10. Характерны ли для ребенка следующие проявления: замкнутость, тревожность: 1) нет; 2) в незначительной степени; 3) да.

11. Способен ли ребенок управлять своими эмоциями (сдерживать смех в ситуации, где он неуместен и др.): 1) почти всегда; 2) редко; 3) никогда.

12. Характерны ли для ребенка следующие вегетативные проявления: покраснение кожи, потливость, плохой сон и аппетит, энурез (недержание мочи), скованность движений и др.: 1) никогда или очень редко; 2) иногда; 3) часто, почти всегда

Сумма от 0 до 12 баллов - ребенок эмоционально благополучен, обладает высокой эмоциональной саморегуляцией.

Сумма от 13 до 18 баллов - ребенок не вполне эмоционально благополучен, обладает средней эмоциональной саморегуляцией.

Сумма от 19 до 24 баллов - эмоциональное неблагополучие, низкая эмоциональная саморегуляция.