



# «Подвижные игры с детьми»

ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
Н.В.МИНАЕВА

**Подвижные игры.** (Понятие, значение и характеристика подвижных игр; классификация подвижных игр: элементарные подвижные, спортивные; игры разной динамики, игры с разным двигательным содержанием; место в режиме дня).

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА С ПРАВИЛАМИ** — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

**Подвижная игра** — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

**Подвижные игры** являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

**Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер**, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

**Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу**, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных).

Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

**Играм с мячом отводится особая роль.** Известный немецкий Педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.

Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

**Подвижные игры с правилами** рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

**Подвижные игры** нередко сопровождаются **песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами**. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

**Большое значение** имеют подвижные игры и **для нравственного воспитания**. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

**В подвижных играх** совершенствуется **эстетическое восприятие мира**. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

**Подвижная игра** готовит ребенка **к труду**: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, **подвижная игра** — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка

## КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Подвижные игры **классифицируются по разным параметрам**: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая **классификация игр**.

К **подвижным играм с правилами** относятся сюжетные и несюжетные игры.

К **спортивным играм** — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры делят на **элементарные** и **сложные**. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и несюжетные, игры-забавы, аттракционы.

**Сюжетные подвижные игры** отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод («Зайцы и волк», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы», «Ловишки», «Пятнашки»)

Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

**Несюжетные подвижные игры** не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Они содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве («Найди пару», «Придумай фигуру», «Платочек»).

Эти игры делятся на **игры типа: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования** («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); **игры-эстафеты** («Кто скорее передаст мяч?» «Веселые парочки», «Быстро возьми, быстро положи»); **игры с предметами** (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Подвижные игры **с элементами соревнования** (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на

команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

В играх с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.) двигательные задания требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

Для маленьких детей используют **игры-забавы** («Ладушки», «Коза рогатая» и др.). В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся **спортивные игры** (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам. Спортивные игры целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

**Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию:** игры с бегом, прыжками, метанием и др. (**Ходьба** - «Пройди - перешагни»; **Бег** - «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Найди свое место», «Два мороза», «Лошадки»; **Прыжки** - «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Удочка», «Лягушки и цапля»; Метание «Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.)

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают **игры большой, средней и малой подвижности**.

К играм **большой подвижности** относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки («Пятнашки», «Мы веселые ребята», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц»).

Играми **средней подвижности** называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами («Море волнуется раз...», «Ручеек», «Я садовником родился», «Магазин игрушек», «Пустое место», «Зайка, выходи», «Светофор»).

В играх **малой подвижности** движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна («Чего не стало?», «Кто позвал?», «Съедобное - несъедобное», «Где цыпленок»).

## МЕСТО ПОДВИЖНЫХ ИГР В РЕЖИМЕ ДНЯ

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом сезона и температуры воздуха). В прохладную погоду подбирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем, что время проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на 2-3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова возвратиться к первой игре.

В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры с бегом, подпрыгиванием на обеих ногах, с метанием и прокатыванием мячей («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Старшие дети довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Поэтому зимой им рекомендуют игры с ловлей и убеганием, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность («Охотники» «Льдинка», «Сбей колпак» и др.).

Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности, во избежание перевозбуждения детей, не проводятся.

**Методика проведения подвижных игр с детьми младшего и среднего дошкольного возраста (сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил, распределение ролей, руководство игрой, подведение итога; требования к считалке). Методика проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста. Варианты усложнения игр.**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ВЫБОР ИГР.** Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

С детьми **3—4 лет** игры проводят на понятном и близком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями.

Важно также учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость.

Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «Допрыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества.

Правил в этих играх немного — одно-два. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «котятка»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Дети **5 лет**, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазаньи, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек».

К **средней группе** у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, метания, высота прыжков; подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать **игры с разнообразными видами основных движений**: с метанием — «Кто дальше бросит?», прыжками — «Лягушка», бегом — «Перелет птиц» и др.; **игры с простейшим соревнованием**, как индивидуальным, так и коллективным, **простые игры-аттракционы**.

**СБОР ДЕТЕЙ НА ИГРУ.** Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

**СОЗДАНИЕ ИНТЕРЕСА К ИГРЕ.** Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,—говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц» Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?»

Например, перед началом игры «Птицы и кукушка» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птичек, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают и т. д.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ, ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ.** Объясняя игру важно правильно разместить детей. Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослого. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начинают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения врассыпную («Солнышко и дождик», «У медведя

во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рассказывают. Не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их рассредоточивается.

Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать.

**Объяснение содержания и правил игры** должно быть **кратким, точным и эмоциональным**. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. **Правила игры** объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, **раскрывая самое главное**. Длительное, нечеткое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали.

Для того чтобы лучше освоить игру (особенно с участием младших дошкольников), рекомендуется **наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений**. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д.

Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

В средней группе воспитатель объясняет правила по ходу игры. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка» и др., несюжетные игры — «Найди себе пару», «Чье звено скорее соберется?» и т. д. По ходу объяснения воспитатель показывает действия различных героев.

Возможно и объяснение через сюжетный рассказ до игры. Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. Такое объяснение сюжета не занимает более полутора минут, не снижает двигательную активность детей, моторную плотность игры.

Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжета в новые сочетания. Воображение ребенка 5-го года жизни носит воссоздающий характер, поэтому воспитатель должен все время направлять его развитие.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного **РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РОЛЕЙ**.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя **исполнение главной роли** (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, **когда малыши освоятся с игрой**, поручает эту **роль самим детям**. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя.

В средней группе воспитатель уже **распределяет роли среди детей**. **Роль водящего** вначале поручается **детям, которые могут с ней справиться**. Если же ребенку не по силам четко выполнить задание, он может потерять веру в свои возможности и его трудно будет привлечь к активным действиям. Педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, формирует честность, справедливость.

Важным моментом в организации игры является выбор водящего (одного или нескольких). Их роли могут быть разными: догнать того, кто убегает; попасть в игрока мячом; угадать по голосу, кто подходил и т. д.

Если игру проводят с дошкольниками разного возраста, то она должна быть интересной для всех участников и соответствовать их двигательной подготовленности. В данном варианте главные роли (водящих) выполняют старшие по возрасту дети.

Существуют **различные способы выбора водящего**. Иногда перед началом игры его могут выбрать сами играющие. Этот способ имеет положительное значение с педагогической точки зрения, поскольку выражает коллективное желание детей доверить почетную роль самому достойному из них.

Можно назначить водящего с помощью короткой считалки. Вот некоторые из них:

«Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет,  
Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал».

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть;  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три, ловить будешь ты!»

Тот, на кого выпадет последнее слово считалки, становится водящим или, наоборот, выходит из круга. При повторении игры водящий сам может выбрать себе замену. Все вышеуказанные способы выбора водящих применяют в зависимости от характера игры, места ее проведения и количества детей.

**ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ И РУКОВОДСТВО ЕЮ.** Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость младших дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Длительность игры средней и большой подвижности у детей 3—4 лет не должна превышать 6—8 мин.

Значительная подвижность детей среднего возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8—10 мин.

**Игровой деятельностью детей руководит воспитатель.** Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог.

Каждую подвижную игру начинают по условному сигналу (хлопок в ладони, взмах флажком, рукой, удар в бубен, барабан, погремушку и т. д.) или по указанию взрослого. Сигнал подается после того, как все участники займут соответствующие места.

**В соревновательных играх** желательно давать команды, состоящие из двух частей: «Внимание! Марш!». Все это формирует у ребенка правильную и быструю реакцию на соответствующий сигнал.

**Игры сюжетного характера** («Лошадка», «Рыбаки» и др.), где отсутствует выраженный соревновательный момент, не требуют четких команд для их начала. Можно спокойно сказать: «Игру начнем!» или предупредить детей, что игра начинается после слов «раз, два, три», и внимательно следить за ходом игры и поведением детей.

Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. Очень важно, чтобы воспитатель был в игре не только исполнителем ответственной роли, но и просто рядовым участником (птичкой, зайкой и т. п.). Малыши с удовольствием играют, когда взрослые проявляют интерес ко всем их действиям в играх и сами в них активно участвуют, показывая пример правильного выполнения движений. Веселый, ласковый тон воспитателя подкупает малышей, им передается его радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к каждому слову педагога, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают.

**В средней группе** воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

### **ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**

**В младших группах** воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. Малышей обязательно надо похвалить.

**В средней группе** после окончания игры обязательно отмечают тех, кто был наиболее активным и достиг определенных успехов. Это вызывает у дошкольников чувство уверенности в своих действиях. И обязательно нужно похвалить всех детей.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ВАРИАНТЫ УСЛОЖНЕНИЯ ИГР.**

Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения (броски и ловля мяча в игре «Подбрось и поймай», колец в игре «Серсо», прыжки с разбега через «ров» в игре «Волк во рву» и т. д.).

В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д. Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования, которые вначале целесообразно вводить между несколькими детьми, равными по физическим силам и развитию двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2—3 ребенка. По мере

овладения детьми навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Характеристика подвижных игр в разных возрастных группах	Объяснение игры	Распределение ролей, выбор ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов игры
<p>Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование.</p> <p>При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные особенности детей.</p> <p>Используются игры-эстафеты, спортивные игры.</p> <p>Количество ролей увеличивается (до 3-4), роли распределяются между всеми детьми.</p>	<p>Желательна такая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.</p> <p>Если в игре есть слова, то специально их разучивать во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.</p> <p>Если игра знакома детям, то вместо объяснения надо вспомнить с ними отдельные важные моменты.</p> <p>Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала объясняется главное, а затем по ходу игры все детали.</p> <p>Воспитатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что все дети поняли правила игры.</p> <p>Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя.</p>	<p>Ведущая роль всегда соблазн, поэтому во время распределения ролей случаются конфликты.</p> <p>Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение.</p> <p>Выбор воспитателя обязательно должен быть мотивирован.</p> <p>Часто используются считалки (считают сами дети).</p> <p>На кого выпало последнее слово, тот будет водить.</p> <p>За рукой считающего ревниво следят все, поэтому делить слова на части нельзя.</p> <p>Возможен выбор на роль по желанию ребенка.</p> <p>Можно использовать загадку (кто первый отгадал, тот и водит).</p> <p>Можно выбирать на роль при помощи «волшебной стрелки».</p> <p>Как поощрение, по жребию.</p> <p>Для назначения нового ведущего в ходе игры основным критерием является качество выполнения движений и правил.</p>	<p>Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны.</p> <p>Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.</p> <p>Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает смутившимся, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз, регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.</p>	<p>Отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила.</p> <p>Называет тех, кто нарушал правила.</p> <p>Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре.</p> <p>Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме.</p> <p>К обсуждению Проведенной игры надо Привлекать всех детей.</p> <p>Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.</p>



Постепенно **игровые задания усложняют**: суметь убежать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко обуславливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх).

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20—25 с за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10—12 мин.

**В подготовительной к школе группе** большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи.

В системе физического воспитания детей 7 лет подвижным играм отводится значительное место. В подготовительной к школе группе **наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.**

Характерной особенностью игр у детей данного возраста является **большая их самостоятельность**. В играх необходимо ставить перед детьми **задачи для самостоятельного решения.**

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья, и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Осуществляя **поиск решения тех или иных двигательных задач** в подвижных играх, дети **сами добывают знания**. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий.

При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они **придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.**

В ряде игр от детей **требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их.** Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Рыбка», «Снегоочиститель» и др.).

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к составлению вариантов игр, усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности.

Дети **сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять.** Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают **различные ситуации** (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить **игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений.** Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора водящих, широко пользоваться считалками.

**Окончание игры не должно быть неожиданным**, поскольку это может вызвать негативную реакцию. Если игра не имеет четкого окончания, ее прекращают, например, после смены водящего («Обезьянки», «Ловишка», «Не давай мяч» и др.).

Количество повторений зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проходят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

**Специфика игр с элементами спорта (значение, особенности методики проведения со старшими дошкольниками; создание условий для проведения, дозирование нагрузки; игры, рекомендуемые «Программой воспитания и обучения в детском саду»). Спортивная игра городки. Характеристика игры, правила, методика обучения игре старших дошкольников; описание и построение фигур.**

## **ЗНАЧЕНИЕ ИГР**

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5—7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста ведущая роль принадлежит подвижной игре.

Особое место в системе подвижных игр занимают **спортивные игры**. Спортивные игры относятся к сложным подвижным играм. Они **отличаются сложной и точной техникой, требуют такого развития физических возможностей, которого еще нет у детей дошкольного возраста.**

В старших группах детского сада возможны и рекомендуются подвижные **игры только с элементами спортивных игр**, которые рассматриваются как **более высокая ступень подвижной игры** и подводящие ребенка к более сложным спортивным игровым действиям при дальнейшем его обучении в школе.

В них используются лишь **некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста**. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Игры с элементами спортивных игр играют **большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста. Основными задачами в работе с детьми по применению игр с элементами спортивных игр** являются: общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и психофизических качеств, создание эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений.

Эти игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость; у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Игры с элементами спортивных игр пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Они снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Большинство спортивных игр относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, метаниями и формированием всех основных физических качеств. **Игры с элементами спортивных игр требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств; большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции.** Поэтому они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры.

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют **особой подготовки организма ребенка для их проведения**, что достигается при **помощи игр и специальных упражнений по закреплению навыков**. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям **возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр.**

В детском саду довольно широко используются **бадминтон, рингбол, серсо, городки, малый и настольный теннис**, а также **игры с элементами** баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. Эти игры способствуют повышению уровня физической подготовленности детей и развитию у них физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера и др.). Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

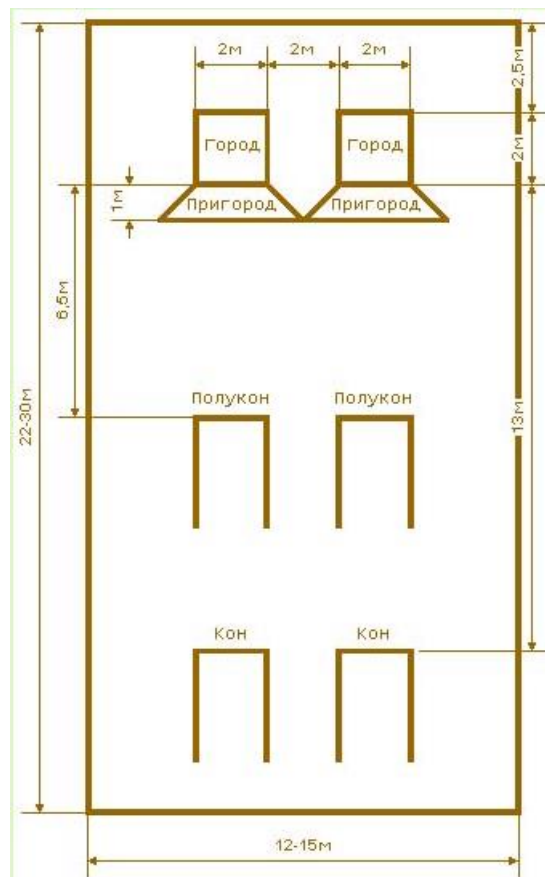
Игры с элементами спортивных игр подбираются **с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка.**

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшей любовью (особенно у мальчиков) пользуется игра в городки, а также игры с мячом типа баскетбол, бадминтон, малый теннис.

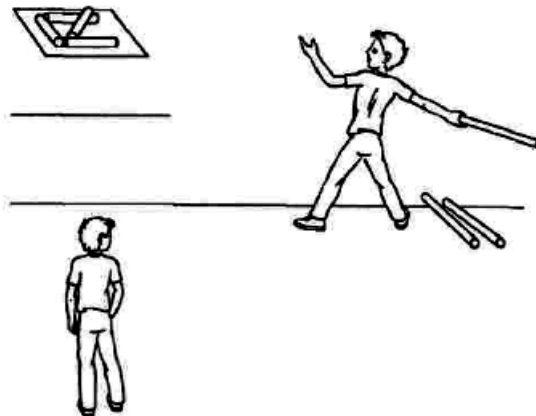
**ГОРОДКИ.** Городки — старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Эта игра доступна детям старшей и подготовительной группы. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.



Городишная площадка для взрослых



Игра в городки

Перед игрой дети договариваются о количестве фигур (3—4) и их порядке»

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков.

Для игры дети делятся на два звена по три человека в каждом; в начале игры биты лежат у линии кона, там же находятся и играющие; из городков на площадках выкладываются фигуры поочередно. Когда выбита одна фигура, можно выкладывать следующую. С линии кона выбивается один городок, затем играющие переходят на линию полукона, откуда выбивают остальные городки и фигуры. Выигрывает то звено, которое раньше выбьет пять фигур. При этом принимается во внимание правильность позы, сильный удар (удар по желанию либо от плеча, либо наотмашь). Городки и биты можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

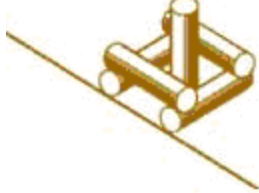
Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

Порядок построения фигур в игре постепенно усложняется.

«Забор» — все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.

«Бочка» — все городки ставятся вместе (один — в середине, остальные — вокруг него)

«Ворота» — две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.



«Колодец» — один городок ставится, два кладутся впереди (на черте) и сзади, два других — по сторонам сверху первых.



«Письмо» — один городок ставят в центре квадрата, остальные — по углам и др.»

Детей важно научить правильно бросать биты. Бросать биту учат **двумя способами**. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

#### **Способ бросать биты прямой рукой, отведенной в сторону — назад.**

Играющий становится за линию, отставляет правую ногу на шаг назад носком наружу, туловище разворачивает вполборота вправо. При замахе рука с битой отводится назад, тяжесть тела переносится на правую ногу. Бросок совершается прямой рукой сбоку. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу, туловище энергично поворачивается в левую сторону. Бросать биты надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.

Дети старшей группы учатся выбивать городки с полукона и с кона. В подготовительной группе дети должны уметь выбивать 4—5 фигур. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую группу включают по 3 ребенка. При определении выигрыша учитываются правильность техники выполнения броска, сила удара и т. д. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

**Спортивные упражнения (значение, виды, характеристика физических упражнений, место в режиме дня ДОУ; формы проведения спортивных упражнений: занятия, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа). Обучение дошкольников катанию на коньках (подготовительный и основной период обучения).**

**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ** – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово «**физическое**» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово «**упражнение**» обозначает направленную повторяемость действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

В целях всестороннего развития детей дошкольного возраста применяются следующие **спортивные виды физических упражнений**: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, спортроллере и плавание. Эти движения носят циклический характер и способствуют развитию костной системы, укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия. Катание на велосипеде, коньках развивают вестибулярную устойчивость.

Свежий воздух, вода, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию. Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.

Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении; а также знания об устройстве велосипеда, спортроллера и др.

У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.

Занятия, проводимые в парке, лесу, на реке, вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе.

Уход за лыжами, коньками, санками, велосипедом формирует умение обращаться с физкультурным инвентарем, приучает детей к аккуратности, бережливости, трудолюбию.

### **МЕСТО СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразии движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Некоторыми видами движений дети могут заниматься самостоятельно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии.

На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня.

### **ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

**КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ** — это один из важнейших видов спортивных упражнений. Оно имеет **циклический характер**, т.е. **многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений**.

Катание на коньках принадлежит к числу **естественных физических упражнений**, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.

Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является **одним из любимых видов активного отдыха**.

Систематические занятия на коньках **положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания**.

Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.

Катание на коньках содействует укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей. Катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений. Оно способствует развитию разнообразных психофизических качеств: скорости, выносливости, силы и ловкости.

Катание на коньках ведет к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы и повышает работоспособность детского организма.

Во время передвижения на коньках развивается пространственная ориентировка. Дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно распоряжаться своими действиями на большой площади катка среди коллектива катающихся. Они приучаются оценивать удаленность одного предмета от других и от самого себя, получают первоначальные сведения о скорости передвижения. Это помогает детям быстро реагировать на изменившиеся условия во время бега на коньках и расширяет их кругозор.

Дети привыкают к дисциплине и аккуратности. Они должны соблюдать определенные требования: быстро собираться на занятие, помогать другим детям зашнуровать ботинки и входить на каток организованно, а после занятий почистить коньки и аккуратно сложить их в мешок. От педагога они получают первоначальные сведения о технике катания на коньках: например, как принять исходное положение, как изменить направление движения, повышать скорость и оценивать движение своих товарищей.

У детей во время катания на льду формируются и ценные личностные качества характера. Они самостоятельно принимают различные решения, проявляют находчивость, смелость, инициативу.

Этот вид спорта заставляет обдумывать свое поведение и способствует развитию трудолюбия и товарищества, например, если выпал снег, дети вместе могут чистить каток или в ясную погоду подметать и поправлять валы.

Положительное значение обучения катанию на коньках состоит в постоянном обогащении двигательного опыта, формировании у ребенка правильных навыков естественных жизненно необходимых движений. Наличие выработанных навыков позволяет творчески использовать умения в зависимости от обстоятельств.

В дошкольных учреждениях **обучение катанию на коньках рекомендовано с 5—6-летнего возраста**. Т.И.Осокина утверждает, что раньше этого срока обучать ребенка катанию на коньках нельзя, потому что он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий. Катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Л.Н.Пустынникова считает, что старший дошкольный возраст благоприятен для начала занятий катанием на коньках. Она это объясняет следующими фактами.

Организм 5-летнего ребенка вполне подготовлен к овладению элементарными навыками.

В этом возрасте дети умеют управлять отдельными действиями целостного двигательного акта, например, сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка, согласовывать движения рук и ног. У них улучшается моторная память и развивается речь.

Л.Н.Пустынникова разработала **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**.

Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их.

Потом (зadolго до начала обучения катанию на коньках) педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества — быстроту, ловкость и др. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; по переменному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

Обучая катанию на коньках, педагог использует **различные методы**: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25—30 мин. По прошествии 5—10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2—3 мин.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др.

Важная роль отводится работе по ознакомлению ребенка с лучшими конькобежцами страны. С этой целью взрослые знакомят его с выступлениями спортсменов на соревнованиях, посещают тренировки спортсменов на стадионе; изготавливают альбомы, посвященные лучшим спортсменам.

## **КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ**

Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста. Ребенка учат передвижению, поворотам (направо и налево), торможению, остановке.

Воспитатель обучает катанию на роликовых коньках одновременно 2—3 детей.

Педагог показывает и объясняет детям технику передвижения, помогает им освоить движения.

Сначала педагог помогает детям покатиться по прямой. Делается это так: двое детей берут за руки ребенка, поддерживают его, побуждая продвигаться вперед. Ноги у него должны быть немного расставлены, стопы параллельны, туловище слегка наклонено вперед. Катание с поддержкой повторяется несколько раз в течение 3—4 дней по 5—8 мин.

Когда дети освоят навыки катания с поддержкой, их учат передвижению, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Педагог поддерживает ребенка, учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках

Для этого туловище надо слегка наклонить вперед, ноги немного согнуть в коленях, стопы несколько развести в стороны, руки чуть согнуть в локтях и слегка развести в стороны. Из такого исходного положения ребенок делает толчок левой ногой и катится на правой; затем толчок правой и катится на левой. Движения рук и ног должны быть согласованы в той же мере, как при катании на льду.

Сделав 3—4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя свое туловище в нужную сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении

В начале обучения шаги у детей очень робкие, но потом их движения становятся все более энергичными и прокатывание продолжительным.

Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3—5 мин до 10—15 мин. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально.

Когда все дети группы освоят катание на коньках, занятия проводят со всей группой.

## **ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ.**

Передвижение на лыжах — циклическое движение, благоприятно влияющее на развитие костного аппарата и всех групп мышц.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период

увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

**ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ** должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост".

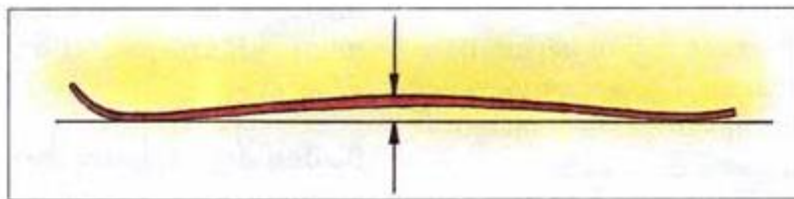


Самый простой способ выбора лыж и палок по росту таков: поставить лыжи вертикально рядом с собой и поднять вверх выпрямленную руку. Подходящие лыжи должны своими носками доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек.

Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Более точно подобрать лыжи и палки по весу и росту поможет следующая таблица.

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35
Рост (см)	100-110	110-125	125-140
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110

Лыжи должны иметь весовой прогиб - просвет между скользящими поверхностями и плоскостью, на которой они лежат, и быть достаточно жесткими, т.е. излишне не прогибаться под весом лыжника.



Весовой прогиб и жесткость обеспечивают равномерное давление на снег нагруженной лыжи. Чем больше вес, тем более жесткие лыжи тебе требуются. Лыжи с нормальным весовым прогибом (3-4 см) и нормальной жесткостью должны равномерно и плотно прилегать к лыжне, в этом случае мазь стирается с них одинаково по всей скользящей поверхности. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж.

Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.

Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание.

Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей лыжных ботинок предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега



голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

Для крепления лыж к ноге промышленность выпускает лыжные крепления различных конструкций, главное при их выборе - надежность, удобство и простота в обращении.

Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носковые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей.

Для валенок употребляется мягкое кожаное крепление. Кожаное крепление состоит из ремни, вставленного в прорезь лыж. Оно должно быть расположено на уровне основания большого пальца и плотно охватывать носок обуви. Для более плотного фиксирования лыжи используется пяточное крепление из резиновых трубок.

Крепления подгоняются по обуви. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

Лыжи следует хранить вместе с палками в специальных стойках в сухом прохладном месте. Для сохранения нормального прогиба носовая и пяточная части лыж после каждой прогулки связываются, а посередине у грузовой площадки ставится распорка шириной 3—4 см.

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ РЕБЕНКА

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья.

Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений.

Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Под комбинезон или лыжный костюм одевается теплое белье или шерстяной костюм.

Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы в пору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков. Валяная обувь нежелательна: нога в ней перегревается, вес обуви и лыж с креплениями давит на слабый мышечный свод стопы, что может привести к его уплощению.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

## ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ

Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить **основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.**

**СТУПАЮЩИЙ ШАГ** — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

**СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ** — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

**ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД** — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже.

Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием.

Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

### **ПОВОРОТЫ.**

Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять **под счет**: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

**Поворот махом** в работе с детьми дошкольного возраста **используется редко**. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей.

**Поворот прыжками**, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками **не используется**.

**ПОДЪЕМЫ.** По направлению движения различаются подъемы: **прямо, наискось, зигзагом**; по способу движения — **попеременными ходами** (скользящим и ступающим шагом), **«лесенкой»**, **«полуелочкой»** и **«елочкой»**.

На пологих склонах применяется **подъем ступающим или скользящим шагами**. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

**Подъем «лесенкой»** осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен **подъем «полуелочкой»**. В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. **Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется**.

**СПУСКИ** можно выполнять **прямо и наискось из исходных положений** — в основной, высокой, низкой стойках.

**Основная стойка** применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; **низкая** — для увеличения скорости, **высокая** — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

**В низкой стойке** лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

**В основной стойке** следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста **доступны подъемы и спуски с пологих склонов**, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

**ТОРМОЖЕНИЕ.** Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение **различными способами**: **«плугом»**, **«упором»** (**«полуплугом»**) и **боковым соскальзыванием**.

**При торможении «плугом»** лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах.

**Торможение «упором»** («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Торможения «плугом», боковым соскальзыванием **в работе с дошкольниками не применяются**.

**Тормозят дети на спусках чаще всего падением**. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на

верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

На пути лыжника нередко встречаются **препятствия** (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы **различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».**

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

**Дети 3—4 лет**, овладевая новым видом движения — ходьбой на лыжах, используют двигательный опыт обычной ходьбы. При этом ребенок сохраняет прямое положение туловища, нога незначительно сгибается в колене. Ему трудно удержать равновесие и сохранить направление. Отмечается неравномерность длины шагов, неустойчивость темпа, часто при передвижении нарушается ритмичность и координация.

Многие особенности передвижения детей 3—4 лет на лыжах обусловлены необычным ощущением отягощения ног лыжами. В результате ребенок беспорядочно балансирует руками, корпусом, делает лишние движения, теряет равновесие, лыжи расходятся или скрещиваются, и он падает. Стремясь удержаться на узкой площади опоры, ребенок широко расставляет руки и ноги, медленно переставляет напряженные ноги.

#### **Задачи обучения ходьбе на лыжах детей 3—4 лет (младшая группа):**

- заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;
- познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
- помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;
- способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
- обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- учить детей поворотом переступанием.

Основная задача при обучении — освоение нового комплекса ощущений, связанных с отягощением ног лыжами («чувство лыж»).

**В средней группе** продолжается формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах, во время передвижения ребенок еще широко расставляет руки и ноги. При этом он долго не может найти правильного положения туловища, чаще всего стоит прямо, сохраняя привычное равновесие. Недостаточный сгиб ноги в коленях не дает необходимой силы для отталкивания. Скольжение в этом возрасте едва намечается; это даже не скольжение, а своего рода подтаскивание ноги с лыжей до уровня опорной ноги. У детей 4—5 лет еще нет прямой зависимости между темпом и длиной скользящего шага, частота шагов довольно высокая. С возрастом и с формированием навыка увеличивается длина шага и скорость передвижения.

#### **Задачи обучения в средней группе:**

- закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоить чувство отягощения ног лыжами;
- развивать динамическое равновесие;
- закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием;
- учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».

**В старшей группе** под влиянием обучения у детей значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения.

#### **Задачи обучения в старшей группе:**

- развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
- развивать равновесие;
- способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
- учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
- закреплять навык подъема «лесенкой»;
- продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
- познакомить детей с торможением лыжами «упором».

**В подготовительной к школе группе** у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

#### **Задачи обучения в подготовительной к школе группе:**

- дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

С этой целью:

- помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
- обучать передвижению на лыжах, добиваясь одно-опорного скольжения;
- обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
- стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
- продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
- овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
- продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой»;
- закреплять навык торможения при спуске «упором».

В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обучать передвижению на лыжах **со второй младшей группы**, а также ребенок может этому научиться в раннем возрасте с помощью родителей.

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются **организованные занятия** под руководством воспитателя **во время утренней и вечерней прогулки**.

**Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми** — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Занятия проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3—5 человек. Такие занятия можно проводить на участке детского сада ежедневно во время утренней, дневной или вечерней прогулки.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10—15 человек, постепенно вовлекаются все дети.

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Предварительно педагог **планирует занятия, систему подготовки к ним**. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.

Затем воспитатель проводит **беседу с детьми**, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.

Занятия состоят **из трех частей: вводной, основной и заключительной**.

**Основной целью вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением) — для четырехлетних детей, «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за

другом) — для детей 6—7 лет.

Пробежка для детей 3—4 лет не должна превышать 8—10 сек, для пятилетних — 15 сек, для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

**Задачами основной части занятия** является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

**Задачей заключительной части занятия** является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

**Обучение передвижению на лыжах** проводится в следующей последовательности:

- сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок,
- после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»),
- торможению,
- подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке),
- попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействие оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах.

Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках. К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА**

Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня.

Самостоятельную двигательную деятельность ребенка воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет. Самостоятельная двигательная деятельность детей в дошкольном учреждении организуется педагогом, как в группе, так и на прогулке. Педагог продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Эффективная организация самостоятельной двигательной деятельности предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений; нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий);

- выделение в режиме дня специального времени для самостоятельной двигательной деятельности детей;

- владение воспитателем специальными методами активизации самостоятельной деятельности детей.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Формированию у ребенка **навыков самостоятельных двигательных действий способствуют различные мелкие и крупные физкультурные пособия, игрушки.** Учитывая индивидуальные особенности и возможности малыша, педагог ежедневно в плане работы предусматривает использование различных предметов в целях закрепления приобретенных навыков.

**На третьем году жизни** подбираются игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия — это каталки, коляски, автомобили, мячи, шары, которые используются для бросания, прокатывания в воротца, катания и скатывания с горки.

Применяются крупные физкультурные пособия: горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых ребенок упражняется в лазании, ползании, подлезании, перешагивании и т.д. Использование этих игрушек и пособий проводится под руководством педагога после предварительного разучивания действий с ними на занятиях.

Для ребенка **четвертого года жизни** воспитатель подбирает двигательные игрушки, мелкие пособия и игры: для упражнений в бросании и метании даются мячи разных размеров, мешочки, кольца, кольцобросы и мячебросы, щиты для метания, обручи, короткие и длинные скакалки, а также трех- и двухколесные велосипеды, машины с педальным управлением и т.д., способствующие ориентировке в пространстве, подводящие к усвоению правил безопасного передвижения по улице.

**В старших группах** (для 5—6-летних детей) широко используют спортивные игры — городки, серсо, кольцоброс, ринго, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мячеброс, щитобол и др. Эти игры способствуют подготовке к школе, занятиям спортом.

Ребенок самостоятельно и творчески участвует в играх типа «школа мяча», организует игры-эстафеты и игры с элементами соревнования. Воспитатель наблюдает за ходом этих игр и корректирует их ход.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

### **Физкультминутки. (Понятие и значение; основные требования к подбору и проведению физкультминуток; формы и методика проведения).**

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазание, метание, упражнения в равновесии). Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ, двигательную активность детей необходимо развивать **за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности:** введение **физкультурных пауз и физкультминуток** во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ** — кратковременные физические упражнения — проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

**Физкультурная минутка как форма активного отдыха** во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

**Цель проведения физкультурной минутки** - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для

дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство». Он стремится изменить позу, у него падает внимание, он отвлекается. Это свидетельствует об умственном утомлении, которое распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин

**Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности..**

Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления, происходит восстановление положительно-эмоционального состояния.

Для физкультурной минуты составляют **комплекс упражнений**, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение, подтягивания, наклоны, повороты туловища. На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно- имитационного характера — как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Продолжительность **физкультурных пауз**, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры.

**Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения**, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться.

Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

**Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки** следует считать **переход между этапами работы на одном занятии**, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, **когда воспитатель замечает утомление детей**. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.

Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, **не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента**.

Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

Однако, **если дети рисуют карандашами**, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать **отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук** просто необходим. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

## **ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:**

**1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда**

заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма.

К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками и т.п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи петух, аист, жук, ворона; пловцы; деревья и т. п.

**2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук.** Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах.

Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

**3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках** с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону.

К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и т.д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатик», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.**

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток Воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попытайтесь понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.



11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

### ПРИМЕРЫ ФИЗКУЛЬМИНУТОК:

\*\*\*

Заяц в лес на новоселье,  
Приглашает на веселье.  
(Руки на поясе, повороты вправо и влево)  
В лес к нему пойдём сейчас,  
В гости ждёт сегодня нас.  
(Шагаем по кругу)  
Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот.  
Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!  
(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)  
Ножки выше поднимаем –  
По сугробам мы шагаем.  
(Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)  
Солнцу в небе улыбнись,  
(Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)  
А деревьям - поклонись.  
(Наклониться вперед)  
Прыгнем мы через канаву,  
(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)  
К зайцу мы идём в дубраву!  
(Шагаем по кругу)

\*\*\*

Буратино потянулся,  
Раз-нагнулся, два-нагнулся,  
Руки в стороны развел  
Видно ключик не нашел.  
Чтобы ключ ему достать,  
Надо на носочки встать.  
Крепче Буратино стой,  
Вот он – ключик золотой

\*\*\*

**Формы активного отдыха в ДОУ. Физкультурные праздники и досуги. (Подготовка педагогов и детей к празднику; содержание физ. праздника; роль ведущего; значение сюрпризного момента).**

Существуют следующие **формы организации активного отдыха** в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения:

- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья, каникулы.

**Физкультурные праздники** являются **эффективной формой активного отдыха детей**, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

**Физкультурные праздники** – это **массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера**, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное

отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Физкультурные праздники значимы для **всестороннего развития и воспитания ребят**. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Программой воспитания и обучения в детском саду **физкультурные праздники** предусмотрены для **детей средней, старшей и подготовительной к школе групп**. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения. В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика. Это позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности.

Более всего приемлемы для детей дошкольного возраста физкультурные праздники, которые организуются для воспитанников одного дошкольного учреждения. Вместе с тем, иногда допускаются объединения двух-трех групп старших дошкольников из двух-трех близлежащих детских садов.

**Физкультурный праздник** является **особым, радостным событием в жизни ребенка**. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения **создают у ребенка радостное, приподнятое настроение**.

При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников **он должен быть настоящим праздником для детей**, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых, особенно это касается физкультурных праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций. Недопустимы отбор участников праздника из детей, отличившихся на соревнованиях. Такой подход не соответствует особенностям психического и физического развития ребенка-дошкольника. Отбор детей, показывающих только лучшие результаты, не способствует решению важнейших воспитательных задач, стоящих перед дошкольным учреждением, не нацеливает на обеспечение подлинно массового увлечения детей занятиями физической культурой.

Одним из важнейших требований к организации праздников является **проведение их в разные сезоны года**. С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения - в лесу, на лугу, берегу озера, моря, реки. От конкретного места проведения праздник а во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление.

**В подготовке и проведении праздника** принимает участие **весь педагогический коллектив**: заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре, воспитатели. Составляется **сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей**.

По мере возможности **дети участвуют в подготовке праздничного оформления**. В рамках подготовки к празднику с ними проводятся экскурсии на стадион, беседы, рассматриваются иллюстрации, разучиваются стихи.

**Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов праздника**. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания; соответствующие их подготовленности. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются **новыми представлениями и знаниями**, у них пробуждается **интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника** определенной тематики.

**Разработка сценария:** одним из важнейших разделов работы при подготовке к физкультурному

празднику, является разработка сценария, которая поручается комиссии из числа сотрудников дошкольного учреждения: старший воспитатель, воспитатель детских групп, выступающих на празднике, музыкальный руководитель. В том случае, когда на празднике объединяются дети из нескольких дошкольных учреждений, в работе комиссии принимают участие воспитатели и музыкальные руководители этих детских садов.

В ходе подготовке группы, группа сотрудников, ответственная за разработку сценария, обращается к помощи опытных и творческих воспитателей, родителей, привлекает их к составлению приветствий, переключек, конкурсов, сочинений стихотворений, консультируется с ними по другим номерам программы.

**Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно методических требований,** предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. **При разработке сценария праздника следует учитывать основную его идею, девиз,** под которым он проходит. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «В здоровье - сила», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми», главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.

**В программу физкультурного праздника,** как одного из видов активного отдыха детей, входят **разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры,** отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. Большое место занимают **игры, эстафеты, коллективные выступления детей,** в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В праздничную программу **включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях.** Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательно-образовательной эффективности. Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы **никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков,** желательно, чтобы **дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.**

В литературно художественном материале стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастики, веселых игр на воздухе. Уместно использование стихотворений, игровых образов, сюжетных ситуации, позволяющих в шуточной форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха, и т.п.

Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

**Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре.**

**Содержание физкультурного праздника** во многом зависит от сезона года, и конкретных условий, в которых проводятся.

Интересно и увлекательно проходят **зимние физкультурные праздники.** Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. **На зимнем празднике** песни и стихи ребенок не исполняет. **Сюрпризные моменты** — источник радости детей.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении **физкультурных праздников в летнее время на открытом воздухе.** В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).

Своеобразно **содержание физкультурного праздника на воде** - в бассейне, на берегу моря. В ходе его дети показывают свои умения в выполнении подготовительных к плаванию упражнений (скольжение, всплывание, погружение в воду с головой, прыжки в воду и др.), плавание с поддерживающими предметами и без них. При этом широко включаются разнообразные игры, аттракционы, в воде и у воды.

**Открытие праздника** начинается обычно с торжественной части, выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следует построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом. В зависимости от темы, девиза праздника, приветствовать детей могут - спортсмены, врачи и т.д.

В начале праздника проводится переключка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность праздника. **Открытие завершается подъемом флаг и парадом участников.**

**Праздник состоит из трех частей.**

**Первая часть** праздника, как правило, проходит **в форме физкультурного парада,** который начинается

общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем.

После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

**Во второй части праздника** могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

**В заключение праздника** гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

### **Ведущий праздника.**

Важная роль при проведении праздника принадлежит ведущему. Им может быть опытный воспитатель, старший воспитатель, или кто либо из родителей, шефов. От ведущего во многом зависит успех проведения праздника.

Он должен хорошо знать сценарий праздника, последовательность выступлений всех участников, уметь кратко и ясно объяснить задания для команд и отдельных выступающих, быть активным, находчивым, быстро разрешать непредвиденные ситуации.

Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, используя для этого минутку юмора.

В процессе руководства ходом праздника обязательными являются поддержание контактов ведущего с судейской коллегией, согласованные совместные действия с ней.

Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины.

Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.

В день проведения праздника взрослые **стараятся не нарушать режим дня**, избегать излишней нервозности. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Другим видом активного отдыха детей является **физкультурный досуг**.

**Физкультурный досуг** наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью.

**Содержание досуга** составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

**Программа физкультурного досуга в младших и средних группах** строится на простейших играх типа: «Кто скорее принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п.

**В старших группах** ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются **интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски**.

**Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга** является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

**При проведении досуга** ребенок выполняет **различные двигательные задания**. Он **ведет себя более непосредственно**, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

**Физкультурный досуг** развивает **мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств** (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в

детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

**Физкультурный досуг не требует специальной подготовки.** Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей.

В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу.

**Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика:** эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

**По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным:**

- он строится на знакомых играх и игровых упражнениях,
- на элементах спортивных игр (баскетбол, ринго, хоккей, футбол, теннис и т.д.),
- на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку).

Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей.

**Каникулы и дни здоровья в ДОУ. (Требования к организации; особенности организации; содержание и методика проведения).**

Со второй младшей группы проводится День здоровья. «День здоровья» – неотъемлемая часть оздоровительной программы в дошкольном учреждении.

Цель проведения Дня здоровья — профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка.

В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе. В этот день не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом. В группах царит праздничная, радостная атмосфера, педагог старается предотвратить конфликты, обеспечивает спокойное общение детей друг с другом.

Одной из основных задач данного мероприятия является привлечение родителей к участию в совместных с детьми праздниках. Только благодаря личному участию они могут понаблюдать за своим ребенком в коллективе, оценить уровень его физической подготовки. Веселая и задорная атмосфера таких дней передается не только воспитанникам, но и взрослым, что способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

День здоровья в детском саду – это не просто часть воспитательной работы, день здоровья в детском саду – это еще и праздник для малышей.

Успешность организации "Дня здоровья" во многом зависит от того, насколько подробно составлены план его проведения и программа.

**Программа проведения «Дня здоровья» под девизом «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим».**

В течение дня с детьми проводятся беседы, интересные физкультминутки, занятия в игровой форме;

«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»(младшая гр.), «Советы Неболейки»(средняя гр.), «Что такое здоровье» (старшая гр.), «Здоровье- волшебная страна»(подготовительная гр). Работа в литературном уголке: чтение художественной литературы; заучивание пословиц, поговорок о здоровье; рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье.

Проведение на свежем воздухе спортивно – развлекательного досуга «Мы здоровью скажем «Да!»», который начинается с речёвки:

«Чтоб расти и закаляться,  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой же, конечно,  
Заниматься нужно нам.  
Мы уже сильнее сегодня,  
Мы сильнее чем вчера,  
На весёлый день здоровья,  
Приглашаем вас друзья!»

В течение дня дети побывают в гостях у Матрёшки (катание на каруселях, игры на русских народных инструментах); у Незнайки (разгадывание загадок о видах спорта, состязание в ловкости и смекалке); у Петрушки (участие в весёлых эстафетах); у Доктора Айболита (учатся оказанию первой медицинской помощи).

В сценарий включены не только упражнения соревновательного характера, но и концертные, ритмические номера, песни о спорте, народные хороводные песни, стихи, загадки. В конце досуга Матрёшка, Незнайка, Петрушка, Доктор Айболит дарят каждой группе дидактическое лото о спорте.

В подготовке и приобретении подарков, а также в оформлении выставки фотографий и детских рисунков на тему: «Мы здоровью скажем «ДА» активное участие принимают родители. Для родителей оформлен «Уголок здоровья», выпуск странички валеологической газеты, консультации и бюллетени: «Здоровье детей – главная забота родителей»; «Эмоциональное здоровье дошкольников»; «Как правильно организовать физические упражнения дома».

Такие мероприятия, безусловно, дают заметные результаты:

- установление контактов воспитанников с детьми из других групп и со взрослыми;
- создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между взрослыми и детьми, родителями и педагогами;
- приобщение детей к здоровому образу жизни посредством развития физических качеств и навыков;
- активизация интереса родителей к физкультуре;
- улучшение состояния здоровья воспитанников ДОУ

Каникулы, так же как и День здоровья, направлены на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка и т.д.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ КАНИКУЛ В ДЕТСКОМ САДУ.**

Каникулы в детском саду проводятся, начиная со средней группы, в течение последней недели декабря и первой недели января; последней недели марта и летние каникулы. По времени они совпадают с традиционными зимними и весенними каникулами в школе. В это время снижается посещаемость.

Организация каникулярного отдыха в детском саду имеет **свою специфику** и определяется **задачами воспитания в дошкольном учреждении.**

#### **Подготовка к каникулам.**

Организация каникул требует тщательной подготовки педагога, продуманности и творческой атмосферы. Для того чтобы отдых в каникулы был эффективен для ребёнка, необходимо заблаговременно подготовиться к их проведению. Подготовительную работу следует начинать заблаговременно. Воспитатель заранее составляет **примерный план педагогических мероприятий на каждый день каникулярной недели.** При этом важно **сочетать разные виды деятельности.** Например, если в первую половину дня проводился **физкультурный досуг**, содержание которого характеризуется большим эмоциональным напряжением, то во 2-ю половину дня, а также до и после его проведения детям следует предложить игры и занятия, содержащие

меньшую физическую и эмоциональную нагрузку (изготовление поделок, рассматривание иллюстраций и др.)

С таких же позиций надо подходить и при **недельном планировании каникулярного отдыха**. Разумеется, разработка плана, а также его реализация не должны носить строго регламентированный характер. При необходимости в план могут вноситься различные изменения и дополнения, которые зависят от ряда условий: состояния погоды, настроения и самочувствия детей, подготовленности воспитателя и многого другого, что иногда бывает трудно предвидеть заранее. Однако изменения должны быть педагогически целесообразными.

Естественно, планирование зимних и весенних каникул определяется различиями, связанными с сезонными погодными условиями. Так, **в зимние каникулы в основном планируются зимние виды спортивных игр и упражнений** (катание на санках, коньках, лыжах, игра в хоккей, метание снежков, постройки из снега), прогулки на площадку к нарядной ёлке и т.д. **Весной – катание на самокатах, велосипедах, игры с мячами и прыгалками** и др.

При организации каникул в детском саду, важное значение имеет работа с родителями. Заблаговременно на одном из родительских собраний или заседаний родительского комитета, воспитатель должен рассказать родителям о цели каникул и их значении, о содержании педагогической работы. Вместе с родителями можно обсудить некоторые мероприятия (посещение музея, кинотеатра, пешеходные или лыжные прогулки и др.), выслушать их советы, предложения. Пригласить родителей участвовать в совместных походах, экскурсиях.

### **Содержание и методика работы в каникулярное время**

**Содержание педагогической работы в этот период должно быть направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение объёма двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению эффективности прогулки и др.**

Содержание каникул состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности.

Во время каникул снимаются традиционные учебные занятия, за исключением музыкальных и физкультурных, но и они **обогащаются игровым материалом** и проводятся **в разнообразных интересных формах**. Например, ознакомление с окружающим может быть включено в организацию прогулок за пределы участка, в дидактические и подвижные игры. За счёт снятых занятий в течение дня увеличивается время пребывания детей на воздухе. Несмотря на то, что каникулярное время является свободным от прямого обучения, оно не должно быть свободным от разумных, педагогически целесообразных воспитательных воздействий со стороны взрослого, которые осуществляются в процессе как организованной, так и самостоятельной деятельности дошкольников.

Особое внимание уделяется **рациональной организации ежедневной двигательной активности** дошкольников. Этому способствует ежедневное проведение разных видов физических упражнений, подвижных и спортивных игр (большая часть во время дневной и вечерней прогулок) Один-два раза в неделю целесообразно проводить физкультурные досуги, пешеходные прогулки и экскурсии. Пешеходные прогулки, наряду с другими формами работы по физическому воспитанию, обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают тренированность, закалённость детского организма. Пешеходные прогулки можно использовать вместо физкультурных занятий (например, на лыжах).

Желательно продумать **разнообразную и интересную организацию физкультурных занятий**, обогатить их сюжетно-игровым содержанием («весёлые старты», «лыжники», «прогулка в парк», «разведчики» и т.п.) Это повышает интерес к занятиям физической культурой, доставляет детям радость.

Учитывая важную роль положительных эмоций, большое внимание следует уделить **всевозможным забавам и развлечениям**

Например, в содержание мероприятий для детей **средней группы** следует включать групповые подвижные игры с участием воспитателя. **Со старшими дошкольниками** целесообразно проводить физкультурные праздники и досуги с выполнением упражнений соревновательного характера и т.д.

Содержание каникул не ограничивается какими-то определёнными мероприятиями. Каждый педагог разрабатывает свой план работы, выбирает наиболее интересные формы, средства и методы её проведения в соответствии со своим опытом, творческими способностями, уровнем подготовленности детей, условиями детского сада.

Во время каникул проводятся туристские прогулки; желательно вывезти детей на всю неделю за город, где организуется катание на лыжах. Игры на природе обеспечивают ребенку режим, близкий к санаторному.

**Простейший туризм.** (Значение, виды простейшего туризма; подготовка к проведению туристических походов; место в режиме дня и продолжительность мини-походов; регулирование двигательной активности; методика проведения туристических прогулок; категории сотрудников ДОУ, участвующие в организации и проведении похода).

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу, предъявляются высокие требования. В связи с этим активизируется поиск подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности. Одним из таких подходов является применение элементарных средств туризма в работе с дошкольниками.

## **ЗНАЧЕНИЕ. ВИДЫ ПРОСТЕЙШЕГО ТУРИЗМА**

**Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского сада** представляют собой **простейший вид детского туризма**. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью.

Экскурсии и прогулки за пределы детского сада способствуют реализации познавательных задач. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, содействуют воспитанию необходимой жизненной ориентировки на местности, решительности, смелости, общей выносливости, укреплению дружеских взаимоотношений.

**В содержание прогулок** включаются подвижные игры с использованием различных игрушек и мелких физкультурных пособий, а также подвижные игры с правилами, которые можно проводить с ребенком 3—4 лет. В зимнее время пешеходные и лыжные прогулки, катание на коньках. Такие прогулки содействуют выработке стойкости, выносливости, повышению сопротивляемости организма, уравниванию деятельности нервной системы, созданию у детей бодрого и весёлого настроения.

**Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно**, начиная с **первой младшей группы** с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача.

К проведению прогулок воспитатель тщательно готовится, планирует их в календарном плане.

Наиболее благоприятным сезоном для проведения прогулок является **лето**.

Воспитатель перед прогулками и экскурсиями тщательно изучает район, дорогу, по которой пройдет прогулка: в городе — Парк, сквер, сад; на даче — ближайший лес, луг, поляну, реку, озеро и т.д.

Определяется дальность маршрута и место отдыха.

Прогулки и экскурсии позволяют познакомить ребенка с общественными учреждениями, например дворцом детского творчества, оздоровительным лагерем, стадионом, физкультурными площадками и т.д.

**В 5—7 лет ребенок** уже обладает довольно большим двигательным опытом, самостоятельностью, организованностью, что позволяет проводить **туристские прогулки**.

**Туризм как средство оздоровления** характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

### **Задачи туризма в ДОУ:**

1. формировать навыки самостоятельной умственной и практической деятельности, направленной на достижение определённой цели.
2. развивать равновесие в выполнении разнообразных упражнений на полосе препятствий.
3. совершенствовать выносливость, ловкость, координацию движений.
4. воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятию туризмом.

Для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта рекомендуется система работы по организации круглогодичных туристских прогулок, которые предусматривают планомерную их подготовку, регулярное проведение и подведение итогов. Овладение ребенком определенным объемом знаний, формирование важнейших личностных качеств во многом происходят именно во время этого неформального воспитательного мероприятия.



Туристские прогулки может проводить **как специалист по физической культуре, так и воспитатель**. Наилучший результат достигается при усилении всех сотрудников дошкольного образовательного учреждения, особенно воспитателя и специалиста по физической культуре.

### **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПРОГУЛОК**

Работа по организации туристских прогулок на протяжении всего года входит в план воспитательно-образовательной работы с ребенком. Педагогические исследования показали целесообразность планирования работы по данному разделу в соответствии с циклическим принципом. Это позволяет установить тесную связь с различными видами деятельности ребенка, обеспечивает преемственность в содержании, формах и методах работы дошкольного образовательного учреждения и школы. В соответствии с сезоном выделяются **осенний, зимний и весенне-летний циклы**.

**Каждый цикл** — неразрывное единство **трех взаимосвязанных частей**: подготовки, проведения и подведения итогов туристских прогулок.

**Целью подготовительного этапа** является создание психологической и двигательной готовности детей к новому виду деятельности.

На этом этапе задается общая эмоциональная направленность. Затем перед детьми ставится цель предстоящей деятельности, уточняются и расширяются знания ребенка, формируются необходимые навыки.

Чтобы заинтересовать детей, проводятся тематические беседы или педагог читает им художественную литературу, показывает слайды и туристское снаряжение, что помогает формировать у детей яркие образные представления, активизирует их воображение и память, побуждает к поиску новых знаний и желанию овладеть туристскими умениями.

Важное место на подготовительном этапе отводится организации сюжетно-ролевой игры, в которой ребенка ненавязчиво учат укладке рюкзака, поведению в лесу, способам ориентировки на местности.

На этапе подготовки педагог организует практическую продуктивную деятельность. Она связана с изготовлением эмблем, значков для участников похода, подготовкой и оформлением группового и личного снаряжения (ремонт палатки, подготовка колышков для палатки и т.д.). Важную роль в этом играют развивающие игры и упражнения, подвижные игры, сюжетные физкультурные занятия и т.д.

**При проведении туристских прогулок** у ребенка значительно расширяется словарь по туристической тематике.

**Для детей 5—6 лет** вводится следующая лексика:

слова-предметы: турист, палатка, котелок, спальный мешок, компас;

слова-определения и словосочетания: велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм;

слова-действия: поход, привал, сбор, преодоление.

**Для детей 6—7 лет:**

слова-предметы: руководитель группы, штурман, маршрут, карта, снаряжение, бивак;

слова-определения: горный, конный, автомобильный туризм;

слова-действия: страховать, ориентироваться, сигнализировать;

словосочетания: туристский слет, полоса препятствий.

В формировании словаря ребенка огромную роль играет использование педагогом соответствующих понятий как во время предварительной работы, так и при проведении туристских прогулок.

Важная роль в подготовке к походам отводится предварительной двигательной тренировке ребенка. В основном уделяется внимание индивидуальной физической подготовленности ребенка, а также специальным упражнениям для укрепления свода стопы, овладения техникой передвижения на велосипеде, лыжах и т.д.

### **СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКИХ ПРОГУЛОК**

Они могут быть направлены на пропаганду значимости физической культуры и спорта. К этим прогулкам привлекаются родители. Они могут проходить под девизом «Туризм — лучший отдых», «Туризм — путь к здоровью» и т.д.

Организуются туристские прогулки к местам боевой и трудовой славы, на животноводческую ферму, на сельскохозяйственные работы и т.д. Задачи таких походов — воспитать уважение к труду взрослых, бережное отношение к памятникам, обелискам, развить нравственно-патриотические чувства.

Туристские походы носят также краеведческий характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе.

Несмотря на разнообразное содержание туристских прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

На протяжении похода педагог должен стремиться поддерживать у ребенка хорошее, жизнерадостное

настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ ПРОГУЛОК**

Педагог заранее определяет маршрут похода, способы передвижения. Маршрут должен быть с наименьшими переходами автомобильных дорог, с удобными для привала местами, с которыми воспитатель заранее хорошо ознакомился. Программный материал подбирается в соответствии с оздоровительными и познавательными задачами.

Туристические прогулки представляют собой один из важнейших организованных двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

В зависимости от времени года и погодных условий воспитатель совместно с родителями обеспечивает ребенка одеждой. Это могут быть спортивные костюмы, штормовки на случай дождя, кеды или утепленные ботинки, удобные для передвижения. Взрослые и дети готовят снаряжение: посуду, топоры, рогульки, аптечку с набором медикаментов, палатку или полиэтиленовую пленку.

Личное снаряжение ребенка включает: рюкзак, сухой паек, кружку, фляжку, коврик, салфетки для рук.

Перед выходом педагог напоминает детям общие правила поведения во время похода: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д.

Туристические прогулки с детьми старшего дошкольного возраста можно проводить: на расстояния 1,5 - 4 км., длительностью 1-3 часа.

Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 ч.

По возвращении подводится итог похода.

Детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма.

### **Организация секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию.**

На основании п. 6 с. 14 Закона РФ «Об образовании» образовательное учреждение, в соответствии со своими уставными целями и задачами, может наряду с основными реализовывать **дополнительные программы**, которые включают одно или несколько направлений для оказания дополнительных услуг (как платных, так и бесплатных) за рамками основных образовательных программ **в студиях, кружках, секциях** и т. д.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Кружковая работа по физическому воспитанию позволяет детям любого возраста значительно расширить, осознать и углубить полученные на основных занятиях знания, превратить их в стойкие убеждения, а так же развивает физические способности и познавательный интерес ребят. Строится кружковая работа **с ориентацией на основные занятия**, так как все задачи обучения учебное занятие не может решить в силу ограниченности временем и рамками учебной программы

**Кружки по физическому воспитанию служат действенным средством в решении таких задач:**

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, привитие интереса к предмету - физкультура;
- расширение и углубление знаний, полученных на занятии;
- формирование и совершенствование практических навыков и умений;
- развитие индивидуальных качеств детей; развитие творческой активности, инициативы и самостоятельности;
- вооружение учащихся методами добывания знаний, формирование интереса к интеллектуальному и практическому труду;
- организация содержательного отдыха учащихся, направленного на их физическое, эстетическое и нравственное воспитание.

**Главная цель кружковой работы по физическому воспитанию** – организация досуга детей, несущего оздоровительный эффект.

**Занятия в спортивных секциях, кружках** проходят, в основном, **по урочному типу**, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; причем контингент занимающихся должен быть постоянен и относительно однороден.

Однако такие занятия характеризуются и определяются **особенностями**, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета, личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации.

Тем не менее, и в такой ситуации **предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы**, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями, при этом урочные формы занятий, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

**Занятия**, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения **более вариативны**. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно-кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.).

**Учебный план** строиться таким образом, чтобы **количество занятий в сумме по общеобразовательной основной комплексной, общеобразовательным основным парциальным программам и дополнительным программам не превышало допустимые нормы СанПиНа** к минимальной учебной нагрузке.

**Успех кружковой работы**, заинтересованность дошкольников в занятиях в значительной мере зависят от **личных качеств и профессиональной квалификации руководителя кружка**. Дошкольников привлекает

возможность проявить в кружковой работе: самостоятельность, инициативу, получить от старших рекомендации.

Кружковая работа организуется на принципах добровольности и самоуправления. В кружках обычно занимаются дети одного возраста, с одинаковым уровнем подготовки. Из одной или параллельных групп, но могут создаваться и разновозрастные группы, например в сельской местности и т. п.

**Кружковая работа осуществляется в разнообразных занимательных формах.** В занятия с дошкольниками вносятся элементы игры, развлекательных состязаний. Практические занятия чередуются с теоретическими и могут проводиться в виде бесед, экскурсий, походов, эстафет, соревнований, праздников, досугов и т.д. Результатом участия в кружковой работе каждого дошкольника является уровень его развития, мастерства, полученные знания и умения, опыт общения со сверстниками и взрослыми в творческой атмосфере общего дела. Итоги кружковой работы часто воплощаются в конкретные дела: выставки, в организации праздников, конкурсов, олимпиад, соревнований, фестивалей, концертов.

На занятиях в основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, необходимых детям как в игровых, так и жизненных ситуациях.

Физические упражнения улучшают функции сердечнососудистой и дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребенка, снижают риск заболевания, вызывают мобилизацию защитных сил организма; способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Содержание занятий может быть любым: плавание, лыжи, коньки, гимнастика и т.п. Однако в современных условиях, когда не во всех дошкольных учреждениях есть специалисты по физической культуре (предусмотренных программой), организация дополнительных занятий физическими упражнениями возможна, как правило, на платной основе. В данной ситуации преимущество имеют виды занятий, наиболее востребованные родителями.

Выбор занятий ребенком в дошкольном возрасте в основном осуществляют родители, исходя из интересов и склонностей ребенка. По всем остальным требованиям кружковые занятия идентичны обязательным: систематичность, квалифицированное педагогическое руководство, наличие программы.

Создание благоприятных условий для того чтобы растить детей здоровыми, сильными, радостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно здесь дети проводят большую часть дня. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию у детей хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма, позволят ему накопить силы, что обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Поэтому занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

**Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников: с учетом состояния здоровья; с учетом уровня физической подготовленности; с учетом характера двигательной активности.**

Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Важную роль в индивидуальной работе с ребенком играют **медико-педагогические наблюдения**, которые позволяют учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное спокойное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности. Подвижность нервных процессов характеризует: легкость перехода к

различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны быть отражены в воспитательно-образовательном процессе.

**С целью осуществления индивидуального подхода** при назначении различных средств физического воспитания целесообразно выделять **2 группы детей**:

I - основная группа - не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий в полном объеме "Программы воспитания в детском саду".

II - ослабленная группа - имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

Воспитатель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей. Составляя план индивидуальной работы с ребенком, воспитатель учитывает его двигательные интересы.

Воспитатель предлагает ребенку разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей.

С ребенком также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной умелости, моторике рук.

Таким образом, систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств.

**Индивидуально – дифференцированный подход к процессу оздоровления и физического воспитания детей** - учет в его содержании, организации и ресурсном обеспечении личностных психологических и морфофункциональных особенностей каждого ребенка, его потребностей, возможностей и способностей, генетически обусловленных и социально закрепленных.

Изменения физкультурно – оздоровительной работы **на основе индивидуально–дифференцированного подхода** к детям означает **обеспечение разнолинейности, разноуровневости ее содержания и организации** по разным направлениям.

В качестве **основных направлений реализации** индивидуально - дифференцированного подхода можно выделить:

1. Достигнутый ребенком уровень физического развития, его гармоничность.
2. Уровень иммунитета (частота и длительность инфекционных и соматических заболеваний)
3. Проблемы со здоровьем (наличие или отсутствие приобретенной или наследственной патологии)
4. Половые различия
5. Уровень двигательной активности
6. Степень физической подготовленности.

**Первые три направления дифференциации** являются на сегодняшний день **наиболее популярными** в научно – методической литературе.

Учитывая **состояние здоровья ребенка, уровень его физического развития и состояние иммунитета** авторы дают **рекомендации по организации физкультурно – оздоровительной работы**, включающие:

- изменение объема нагрузки
- регуляция интенсивности нагрузки
- адекватная замена физических упражнений
- подбор оптимальных методов обучения двигательным действиям
- использование специальных оздоровительных технологий в процессе обучения детей движениям

**Особенно часто** встречаются рекомендации, **связанные с физическим воспитанием и оздоровлением часто болеющих детей (ЧБД)**. Эти дети имеют определенные нарушения в состоянии здоровья, а также проблемы в освоении двигательной деятельности - низкий уровень двигательной активности, отставание в развитии основных движений (метание, бег, прыжки и т.п.). У них снижена выносливость мышц спины и живота. Большинство часто болеющих детей имеют в анамнезе аллергии, перенесенные тяжелые инфекции, дисбактериоз. Естественно, что у них снижен иммунитет. Обычно их **предлагается объединять в специальные группы**, либо **разрабатывать отдельный план лечебно – профилактических мероприятий** для всех ЧБД, посещающих ДООУ, включающий **рекомендации по закаливанию, организации и проведению физкультурных занятий**, по использованию **дополнительных оздоровительных технологий**.

Однако, давая в целом позитивные рекомендации, стремясь не навредить ребенку, сохранить его физическое здоровье (или стабилизировать имеющийся уровень здоровья, не допуская его ухудшения), авторы **нередко**

увлекаются запретами, ограничениями, лишая дошкольника возможности удовлетворять естественную потребность в движении и вызывая у него ощущение неполноценности, ущербности.

Тем не менее, **ребенок не должен почувствовать, что он не такой как все. Недопустима ситуация**, когда педагог, ограничивая физическую нагрузку, делает акцент на проблемах детей: «Группа бегом марш, а Катя с Наташей возьмут палки и - в центр круга!». И совсем по-другому чувствуют себя ребята, когда педагог использует **игру, создание проблемных ситуаций, ответственные поручения**. Например, такие как «задание – сюрприз», помощь педагогу в организации занятия. Позиция педагога – не запрещать, а разрешать – творит чудеса!

**Не последнюю роль играет и специальное физкультурное оборудование – дифференцируя нагрузку, или предлагая специальные лечебно – профилактические упражнения** детям как на занятиях, так и вне их, педагог может избежать появления негативных эмоций детей, предложив **интересные, красочные, многофункциональные снаряды и тренажеры**.

Трудности в обеспечении дифференцированного подхода по половому признаку обусловлены тем, что длительное время в процессе физического воспитания детей определяющим критерием отбора двигательного содержания являлся лишь возраст детей. **Физическое воспитание дошкольников, как впрочем, и все дошкольное воспитание чаще всего ориентировалось на «условного» ребенка, а не на мальчика или девочку.**

Разница между мальчиками и девочками проявлялась лишь при отслеживании результативности физической подготовленности – **нормативы освоения основных видов движений (ОВД) имели (и имеют) градацию по полу.**

**В подборе методов обучения, организации, отборе физкультурного оборудования половой признак не имел значения.**

Естественно, что **в большей степени дифференцированный подход по половому признаку** обеспечивается педагогами в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Тем не менее, даже маленький ребенок понимает, что он мальчик или девочка. Поэтому воспитатели и специалисты должны хорошо ориентироваться в физиологических и психологических особенностях дошкольников обоего пола и учитывать их в образовательном процессе.

Большинство специалистов выделяют **старший дошкольный возраст как наиболее нестабильный период** в физическом развитии и функциональном состоянии, **имеющий свою специфику**, как у мальчиков, так и у девочек.

У девочек происходит **интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков – спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей и показателей мышечной силы.**

**Мальчики более подвержены инфекционным и простудным заболеваниям**, поэтому их следует оберегать от переохлаждения, прилагать дополнительные усилия по повышению их иммунитета.

В целом, для девочек 5-7 лет характерен более высокий чем у мальчиков уровень умственной работоспособности. Девочки более устойчивы к учебному утомлению. Следовательно, чем больше в группе мальчиков, тем чаще и качественнее должны проводиться мероприятия по профилактике переутомления у детей.

Существуют особенности овладения двигательной деятельностью детьми разного пола. Так мальчики быстрее овладевают бегом, прыжками, метанием, а девочкам лучше даются упражнения на гибкость, равновесие. По – разному происходит и формирование скоростно – силовых и координационных способностей мальчиков и девочек.

**Двигательные предпочтения и темпы овладения** отдельными видами физических упражнений также отличаются у дошкольников разного пола.

Например, такие упражнения, как **вращение обруча, прыжки через скакалку, сложно - координированные общеразвивающие упражнения с предметами** быстрее осваиваются девочками старшего дошкольного возраста, нежели мальчиками. Кроме того девочки проявляют творческие способности, создавая варианты этих упражнений.

В то же время **определенные затруднения у девочек вызывают такие физические упражнения как метание на дальность, ползание по скамейке, лазание по гимнастической лестнице.** Эти же движения являются двигательным предпочтением мальчиков этой возрастной группы и не вызывают у них особых проблем при овладении их техникой.

**Мальчики более активны в самостоятельной двигательной деятельности**, поэтому нуждаются лишь в создании условий, направляющих их активность в позитивное русло. Девочкам необходима дополнительная мотивация к использованию физкультурных пособий и оборудования.

Следовательно, в работе по формированию двигательной деятельности детей необходимо учитывать их половые физиологические особенности, а также принимать во внимание двигательные предпочтения и специфику освоения физических упражнений мальчиками и девочками.

**Основными направлениями дифференциации по половому признаку являются:**

- дифференцированная нагрузка для мальчиков и девочек
- подбор упражнений в зависимости от физиологических особенностей пола

- учет двигательных предпочтений мальчиков и девочек в планировании этапов и отборе методов обучения движениям
- использование снарядов, физкультурных пособий и оборудования, отвечающих полоролевым предпочтениям детей
- учет психологических особенностей мальчиков и девочек при оценке результативности их двигательной деятельности, а также в процессе решения воспитательных задач

Еще один **критерий дифференцированного подхода к детям** в процессе физического воспитания – это **уровень двигательной активности**. Понятие «двигательная активность» очень популярно в последние 10 – 15 лет как один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность ребенка.

**Несоответствие режима двигательной активности возрастным физиологическим возможностям и потребностям детей** приводит либо к **гиподинамии**, либо к **гиперкинезии**, что может повлечь негативные изменения в детском организме.

Большинство исследователей подразделяет детей по уровню двигательной активности на:

- сверхподвижных
- подвижных
- средней подвижности
- малоподвижных

**Главной задачей дифференцированного подхода к детям по уровню двигательной активности** является **вовлечение малоподвижных детей в активную двигательную деятельность и переключение гиперактивных детей на более спокойную деятельность**, чаще всего требующую внимания и сосредоточенности.

**Дифференцированный подход к детям с разной степенью физической подготовленности** - предмет исследований многих специалистов в области методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

В целом, **степень физической подготовленности** можно определить как **соответствие двигательных умений и навыков ребенка нормативным требованиям**, заложенным в реализуемой дошкольным учреждением программе.

Однако **не в каждой программе** заложены **объективные требования к временным и пространственным показателям**, характеризующим двигательную подготовленность дошкольника. Большинство из них рассчитаны на **абсолютно здорового и не по годам физически развитого дошкольника** (например, показатели программы «Детство»). В то же время **большинство детей**, посещающих ДООУ отличаются **слабым здоровьем, сниженным иммунитетом**. В связи с этим, **многие из них** будут отнесены, согласно результатам диагностики к **низкому или среднему уровню физической подготовленности**.

Поэтому необходимо использовать **показатели физической подготовленности дошкольников** разработанные Г.П. Юрко или М.А. Руновой. для детей старшего дошкольного возраста. **В соответствии с соотношением данных**, полученных на каждого ребенка, в обследуемой возрастной группе с **выбранной системой показателей**, педагог определяет **степень физической подготовленности детей** – высокую, среднюю, низкую.

**В зависимости от количественных и качественных данных**, характеризующих уровень физической подготовленности детей той или иной группы, возможна **коррекция планов физкультурно – оздоровительной работы** в части содержания физических упражнений, регулирование физической нагрузки, изменение условий организации обучения детей движениям и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Таким образом, существует **множество оснований для реализации индивидуально – дифференцированного подхода в физкультурно – оздоровительной работе с детьми** в дошкольном образовательном учреждении.

**Физкультурное оборудование.** (Значение, виды, требования к физкультурному оборудованию; рациональное размещение, варианты использования; приемы повышения эффективности использования физкультурного оборудования; хранение физкультурного инвентаря; нетрадиционное физкультурное оборудование).

Важную роль в повышении эффективности физического воспитания играет физкультурное оборудование: инвентарь, пособия, игрушки. Оно подбирается в соответствии с **требованиями**, предъявляемыми к нему **на основе медико-педагогических исследований**.

**Физкультурное оборудование** способствует **развитию основных движений**, например, при обучении прыжкам используются предметы для перепрыгивания: шнуры, кубики, воротца-барьеры; гимнастический ящик-плинт используется при обучении вспрыгиванию на возвышение, спрыгиванию с высоты; атрибуты для подвижных игр с прыжками: «Поймай комара», «Удочка» и др.

Физкультурное оборудование **подбирается на основе возрастных особенностей, физической подготовленности детей**, при этом задания постепенно усложняются.

Так, упражнения в лазании вначале проводятся на наклонных лесенках-стремянках, невысоких вертикальных лесенках, затем на гимнастических стенках, веревочных лестницах, по шесту, канату и т.д.

Для упражнений в равновесии используются длинные шнуры, набор досок разной длины и ширины, дощечки-кирпичики, наклонные доски, гимнастические скамейки разной высоты; на участках — пеньки, бревна разновысокие и т.д.

**Оборудование подбирается также с учетом возраста.** Например, в группах раннего возраста используются барьеры-манежи, подвижные опоры, мостики с перилами, которые совершенствуют ходьбу малыша. Некоторые пособия, используемые в младших группах, применяются в старших группах для совершенствования движений.

**Разнообразное оборудование можно использовать для закрепления и совершенствования основных движений:**

**мостик-качалка** — ходьба по ребристой поверхности, ползание, подлезание, раскачивание;

**обруч** — катание, выполнение 6 общеразвивающих упражнений, метание (вертикально подвешенный или положенный на пол);

**рейки** — удобные для укрепления горизонтальной струны, на которую помещаются шарiki, укрепленные на вертикальных струнах, для тренировки ребенка при обучении игры в теннис;

**шнуры** — подвешенные на разной высоте, применяются для выполнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлезания, подползания и др.

**Физкультурный инвентарь** позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, например, метание в различные цели (вертикальные, горизонтальные, движущиеся, подвижные, качающиеся); набрасывание колец: кольцобросы, расположенные на разной высоте; упражнения в парах, подгруппами, в кругу.

Для выполнения общеразвивающих упражнений используются: ленты, платочки, бруски, султанчики, вертушки и др., что повышает их влияние на организм.

**Специально подобранные пособия:** палки, палки-шесты, шнуры, большие обручи, игрушки дают возможность целенаправленно влиять на отдельные группы мышц. Например, развитию кисти руки и пальцев способствуют ручные эспандеры, массажные мячи, оздоровительные шары, мозаика и другие предметы. Полезны упражнения с предметами, обеспечивающими разные способы захвата: флажки, обручи, палки и др.

Для укрепления мышц стопы применяют массажные коврики, шариковые тренажеры, валики, палки, веревки, кольца, шарiki, которые захватываются пальцами ног, а также ребристые доски разнообразной конструкции. На участке устраивают дорожки с разным покрытием (песок, галька, трава и т.д.).

**Упражнения с использованием физкультурного оборудования развивают психофизические качества:** ловкость — при пробегании между кубиками, кеглями; глазомер — в играх серсо, кольцоброс, ринго, щитобол и др.; силу — при перетягивании каната, упражнениях на перекладине и т.д.

Важную роль в развитии глазомера, координации движений играют ежедневные упражнения в группе и на участке с мячом.

**Использование мячей разного размера** существенно повышает психофизическое развитие, влияет на развитие мозговых структур, оздоровление организма. Наряду с овладением ребенком «школой мяча», которая способствует разностороннему его развитию, снятию мышечных зажимов, корректирует психофизическое и эмоциональное состояние, в последние годы в дошкольных учреждениях появились специальные реабилитационные мячи: хоппы, фитбол и др. Они способствуют развитию и коррекции осанки, меткости, укрепляют мышцы спины и повышают их роль в поддержании равновесия, совершенствовании подвижности позвоночника, вестибулярного аппарата; улучшению общего состояния организма.

Сферическая поверхность мяча позволяет ребенку при занятиях с ним принимать различные положения: лежа на животе, спине, боку и др., при этом дети защищены от возможного травмирования.

**Правильно подобранный инвентарь** позволяет постепенно увеличивать физическую нагрузку, выполнять упражнения с фиксированным положением тела на снарядах, стенке, горках и т.д.

Перечислим основные применяемые пособия, позволяющие:

1) раскачиваться сидя и стоя в одиночку, стоя вдвоем; спрыгивать; раскачиваться на качелях с двумя сиденьями — **качели**;

2) скатываться с горки сидя, лежа на спине; скользить «поездом»; взбираться на горку ползком, бегом; скользить на животе (ногами вниз, то же головой вниз) — **горка**;

3) выполнять висы на перекладине; прыжок, ухватившись руками; висеть на вытянутых руках, подтягиваться; висеть на перекладине, ухватившись руками и ногами; переворот задом, висение на ногах;



«качели» вдвоем; перевороты вперед и назад, подняться над перекладиной, занеся ноги над головой назад, — **перекладина**;

4) взбираться, спускаться, спрыгивать; передвижение вбок, пролезание сквозь нижнюю и верхнюю ячейки конструкции, хождение по верху конструкции во весь рост — **конструкция из стоек и перекладин**;

5) взобраться на конструкцию; перевороты вперед и назад, обернув перекладину подолом юбки; перевороты вперед и назад, забросив одну ногу на перекладину; многократные перевороты, занеся ноги над головой, — **вращающаяся конструкция**;

6) висение на вытянутых руках, прыжок, ухватившись руками, — **п-образные лестницы**;

7) хождение по воде; передвижение ползком; ползание крокодилом; брызгание водой; болтать ногами, лежа грудью или держась руками за бортик; плавание со вспомогательными средствами; плавание на заданное расстояние со вспомогательными средствами; с головой под воду; плавание без вспомогательных средств поплавок — **бассейн**;

8) взбираться наверх на руках и коленях, взбираться ползком; взбегать наверх и сбегать вниз; скольжение вниз — **искусственная насыпь**;

9) прятаться, сидя на корточках, проползать, пролезать на корточках, пролезать на четвереньках — **тоннель (труба)**;

10) перепрыгивание; ползание, хождение боком, хождение прямо — **бревно**;

11) пролезать между перекладинами; переход ползком на четвереньках, на ногах в полный рост; спускаться и подниматься по наклонно поставленной лестнице; висеть, опираясь на локти; висеть на вытянутых руках, на руках и ногах — **лестница**.

Для проведения **спортивных упражнений и игр** приобретаются беговые лыжи трех размеров и короткие для скатывания с горок; коньки; санки со спинками, санки для старших детей различных конструкций; роликовые коньки; ракетки для настольного и малого тенниса, бадминтона, мячи и воланы; баскетбольные мячи или резиновые мячи с хорошим отскоком, наборы городков и бит; серсо, кольцобросы и др.

**В физкультурном зале** размещают **крупное оборудование**: гимнастическую стенку, приставные лестницы (с зацепом), гимнастические скамейки, скаты, доски и т.д. Важно, чтобы у детей был свободный доступ к снарядам и необходимое пространство для проведения подвижных игр.

**Мелкие физкультурные пособия** (мячи, мелкие кегли и т.д., подвески для обручей, подставки для палок и обручей) и трибуны для игр хранятся во встроенных шкафах или специально отведенном вблизи зала помещении.

**В групповых комнатах** дошкольного учреждения **выделяется физкультурная зона**, где располагается мелкий инвентарь, атрибуты, игрушки, обручи, скакалки, шнуры и другие пособия, активизирующие самостоятельную двигательную активность ребенка.

**На физкультурной площадке** оборудуют **задернованное поле** для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр, **беговую дорожку, прыжковую яму, щиты для отбивания мяча, полосы препятствий, зону для спортивных игр**.

**Для игр с мячом** (бадминтон, малый теннис) делается **совместная площадка**.

Стойки имеют приспособление для опускания сетки. К стенке прикрепляются деревянные бруски или металлические профили с колесиками. Стойки могут состоять из труб разного размера, диаметра (4 и 5; 6 и 7 см), они выдвигаются одна из другой или крепятся на шарнирах. Высота сетки в верхнем положении определяется уровнем поднятой вверх руки ребенка плюс 10 см, для игры в бадминтон — 120—130 см, для игры в теннис сетка подвешивается в 3—5 см от земли.

**Для игры в баскетбол** площадка делается **наполовину меньше по сравнению со взрослой**. У боковой линии надо иметь несколько щитов с кольцами на разной высоте для обучения детей элементам игры. Здесь же можно установить **вертобол, щитобол, ринго**.

**Теннисные столы** делаются раскладными, с помощью ножек регулируется их высота. Крышка состоит из двух щитов, соединенных рояльными петлями, ножки стола объединяются между собой попарно и делаются откидными. Ракетки должны иметь массу 120—130 г.

**Для обучения плаванию** строят или приобретают **надувные плескательные и плавательные бассейны**.

В зимнее время устраивают **снежные валы, лабиринты, полосы препятствий, снежные дорожки** (хорошо, если они цветные), горки, снежную крепость с отверстиями для бросания снежков или мячей и др.

**Оборудуются каток, прокладываются лыжня, отводится место для игры в хоккей.**

**На групповых площадках** отводится место для проведения **физических упражнений**. Оборудование участка включает игровое и сюжетное оформление, отвечает возрастным особенностям ребенка, способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

**Физкультурное оборудование** делается **прочным, безопасным для ребенка, ярким и эстетичным.**

Для занятий физкультурой может применяться нетрадиционное оборудование. Например:

**Тоннели** - на обруч набита ткань, другой конец - свободный

**Цель использования:** развивает координацию движений, ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве ориентироваться в нем.

**Пеньки** - натуральные срезы разной высоты

**Цель использования:** закрепление основных видов движения: прыжки, ходьба, бег

**Формы работы детского сада с родителями по физическому воспитанию.** Значение взаимодействия ДОО с семьей; **формы взаимодействия:** коллективные (собрания, консультации, занятия-практикумы, «День открытых дверей», совместные физкультурные праздники, туристические походы), индивидуальные (беседы, консультации, посещение семей на дому, домашние задания, анкетирование) и смешанные (родительский уголок, папки-передвижки, дежурство по группе).

Воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в семье и детских учреждениях. Цель и задачи, стоящие перед семьей и детским садом, едины: воспитать здоровых, всесторонне развитых людей.

В детских садах воспитанием детей занимаются педагоги-специалисты, которые работают по Программе, в специально созданных условиях. В семье, несмотря на постоянно возрастающий культурный уровень людей, взрослые члены семьи не всегда имеют достаточные педагогические знания, не умеют установить правильные отношения между собой и с ребенком, не проявляют достаточной заботы о гармоничном развитии его личности.

Поэтому «Программа воспитания в детском саду» предусматривает не только непосредственную воспитательно-образовательную работу с детьми, но и широкую работу с родителями.

Содержание работы с родителями должно охватывать широкий круг вопросов, освещать все стороны развития и воспитания ребенка.

Одним из главных условий всестороннего формирования личности является обеспечение нормального физического развития. Родители должны знать, что нужно делать для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, развить его силу и выносливость, физические способности, повысить сопротивляемость его организма болезням.

Формы работы дошкольных учреждений с родителями разнообразны: живое слово, показ воспитательной работы, наглядная пропаганда вопросов физического воспитания, привлечение родителей к активному участию в спортивных мероприятиях и др. Ведется эта работа в двух направлениях: индивидуально и с коллективом родителей.

**Индивидуальные формы работы с родителями** — это беседы, консультации, посещения семей, поручения родителям и т. п.

Для **коллектива родителей** организуются общие консультации, групповые и общие родительские собрания, конференции, лекции; оформляются информационные и тематические стенды, фотомонтажи; проводятся **Дни здоровья, День открытых дверей, деловые игры, викторины, КВН, встречи за круглым столом, совместное проведение физкультурных праздников и досугов и т. д.**

Важным звеном в индивидуальной работе с родителями является **посещение семьи**. Оно позволяет воспитателю познакомиться с условиями, в которых живет ребенок, с общей атмосферой в доме. В результате воспитатель может дать родителям более обоснованные рекомендации, найти оптимальные пути создания единой линии воздействия на ребенка в детском саду и дома. Общаясь с родителями индивидуально, воспитатель получает возможность установить с ними отношения, основанные на взаимном уважении, наметить пути действенной помощи семье, дать родителям конкретные советы по проведению физкультурных занятий в условиях дома.

Лучше познакомить родителей с тем или иным вопросом физического воспитания ребенка позволяют оборудованные уголки для родителей, в которых могут быть представлены **консультации для родителей, стенды с фотографиями детей** при проведении различных мероприятий (например, занятий по физкультуре)

**папки-передвижки.** В папках-передвижках подбирается тематический материал с иллюстрациями и практическими рекомендациями; он систематически пополняется, иллюстрации заменяются новыми. Содержание папок периодически просматривает заведующая или воспитатель-методист.

Большие возможности раскрывает работа с коллективом родителей — широкая педагогическая информация, обмен опытом, привлечение родителей к участию в жизни детского сада.

Исходя из плана работы, индивидуальных бесед с родителями, посещений семьи, наблюдений за поведением детей при проведении физкультурных занятий, воспитатель подбирает материал для **коллективных бесед-консультаций, групповых и общих родительских собраний.**

**Консультации** для родителей могут быть плановыми и внеплановыми. Темы и содержание как плановых, так и внеплановых консультаций обсуждаются и потом утверждаются заведующим детским садом. Время и сроки проведения плановых консультаций намечают заранее (это может быть и постоянное число). О сроках и теме консультации оповещают родителей.

На некоторые консультации можно приглашать родителей из всех групп (например, если это беседа врача по поводу нарушения осанки, плоскостопия у детей).

Отдельные консультации могут быть проведены для молодых родителей, родителей, имеющих одного ребенка, и т. д.

Внеплановые консультации назначаются как по инициативе заведующего или воспитателя, так и по просьбе самих родителей.

Основная форма работы с коллективом родителей — **групповое родительское собрание**, которое обычно проводится раз в квартал. На этих собраниях родителей систематически знакомят с целями и задачами, формами и методами воспитания детей данной возрастной группы в детском саду и семье, в т.ч. с формами и методами физического воспитания детей. Подводятся итоги работы за определенный период.

Интересными и действенными формами пропаганды педагогических знаний по физическому воспитанию среди родителей становятся организуемые многими детскими садами **циклы лекций, вечера вопросов и ответов, конференции по обмену опытом.**

Действенной формой педагогической пропаганды является специально подготовленное посещение детского сада родителями. **Дни открытых дверей** — не только средство удовлетворения естественного интереса к тому, как живут дети в детском саду. Это прежде всего способ познакомить родителей с условиями, содержанием, методами и приемами воспитательно-образовательной работы, в том числе и по физкультурной работе, а также преодолеть иногда очень стойкое у части родителей поверхностное мнение о роли детского сада в жизни и воспитании ребенка. Знакомство с организацией педагогического процесса, с приемами работы воспитателя, его манерой общения с детьми может многому научить родителей.

Работа с родителями должна осуществляться в определенной системе. Заведующий совместно с педагогическим коллективом составляет годовой план этой работы.

Для того чтобы в плане работы с родителями не повторялись из года в год одни и те же мероприятия, перед его составлением необходимо провести тщательный анализ работы за предшествующий учебный год, который и позволит внести необходимые коррективы.

Особое внимание следует уделить подготовке молодых воспитателей к работе с родителями. Заведующий должен объяснить, как важны контакты с семьей, что они не только желательны, но и необходимы, входят в обязанность педагога. Доброжелательный тон в беседе с родителями, умение прислушиваться к их мнению — эти качества нужно приобрести каждому молодому специалисту.