УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №9 станицы Старовеличковской

| «Оптимизация двигател | іьной активности детей |
|-----------------------|-------------------------------|
| подготовительной гру | уппы в детском саду» |

Кирилина Ольга Юрьевна

Воспитатель

Содержание

| Введениестр |
|--|
| 3 |
| Глава I. Теоретические основы оптимизации двигательной активности детей |
| старшего дошкольного возраста |
| 1.1. Понятие двигательной активностистр |
| 9 |
| 1.2. Характеристика двигательной активности, по мнению ученых и исследователей |
| 1.3. Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного |
| возрастастр 15 |
| 1.4. Содержание образовательной области «Физическая культура»стр 20 |
| 1.5. Реализация образовательной области «Физическая культура»стр |
| 21 |
| 1.6. Возможные пути интеграции |
| Глава II. Опытно-экспериментальная работа по повышению двигательной |
| активности детей 6-7 лет на физкультурных занятиях |
| 2.1. Диагностика уровня двигательной активности детей подготовительной к |
| школе группы на физкультурных занятияхстр 24 |
| 2.2. Описание основных методов и методик, используемых в работе по |
| оптимизации двигательной активности детей 6-7 лет на физкультурных |
| Занятияхстр 26 |
| 2.3. Применение кинезиологии в развитии двигательной активности детей |
| старшего дошкольного возрастастр 28 |
| 2.4. Результативность педагогического опытастр |
| 31 |
| Заключениестр 34 |
| Глоссарийстр 35 |
| Приложение 1стр 36 |

| Приложение 2 | стр 48 |
|--------------|---------|
| Приложение 3 | стр 66 |
| Приложение 4 | стр 68 |
| Приложение 5 | стр 84 |
| Приложение 6 | стр 115 |
| Приложение 7 | стр 123 |
| Литература | стр 126 |

Введение

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы физического крепкого здоровья, правильного развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Актуальность темы исследования: Период адаптации ребенка к началу систематического обучения в школе является одним из наиболее трудных, течение которого во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма к постоянному воздействию учебных нагрузок. Степень готовности ребенка к школе оценивается уровнем развития основных психофизиологических функций. Однако не менее значимым является уровень физической подготовки, поскольку учебный процесс в школе предъявляет к организму ребенка повышенные учебные и статические нагрузки.

Развитие функциональных резервов организма детей во многом определяется уровнем их двигательной активности, в том числе в организованных ее формах в дошкольных образовательных учреждениях.

Под физической подготовкой детей старшего дошкольного возраста в ДОУ понимается не только уровень физической подготовленности, но и уровень функциональных возможностей организма детей подготовительных к школе групп. Необходимость оптимизации физической подготовки детей обусловлена увеличением объема образовательных нагрузок и интенсификацией учебного процесса в современной начальной школе и может быть достигнуто посредством совершенствования двигательных режимов детей в детском саду с целенаправленным развитием и тренировкой значимых физических качеств.

В соответствии с вышеизложенным определены цель и задачи моего опыта.

∐ель опыта: оценить влияние разных вариантов организации двигательной активности старших дошкольников В детском саду функциональные возможности их организма и физическую подготовленность детей.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд задач:

- 1) Охарактеризовать и теоретически исследовать методы оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- 2) Оценить режим дня старших дошкольников и выявить особенности организации двигательной активности детей подготовительных к школе групп,
- 3) Оценить влияние разных вариантов инновационных двигательных режимов на функциональные возможности организма старших дошкольников и их физическую подготовленность.

Предмет исследования: физическо-образовательные, двигательноигровые, учебно-игровые, физические тренинги в ДОУ, как средства оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Гипотеза опыта: оптимизация двигательной активности детей 6-7 лет в ДОУ будет возможна, если в основу деятельности положены следующие методические подходы:

-распределение физических нагрузок дошкольников согласно возрастным группам;

-метод поэтапной, сбалансированной и эффективной физической нагрузки в отношении к процессу учебной деятельности старшего дошкольника.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

При разработке оптимизации двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и спланировать содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем двигательной активности, режима. За основу я взяла двигательную активность как источник здоровья детей, улучшения их психического и физического состояния.

Мною были определены основные направления работы:

• создание условий для развития двигательной активности и оздоровления ребёнка;

- разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольников в ДОУ через двигательную активность;
- осуществление тесного взаимодействия ДОУ, семьи, социума.

Так же я разграничила три сферы деятельности в работе по формированию двигательной активности;

1 сфера - работа с детьми;

2 сфера – работа с педагогами;

3 сфера – работа с родителями.

Были выделены основные задачи в вышеуказанных сферах работы.

В сфере работы с детьми ими стали:

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- 2. Формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни;
- 3. Формирование навыков безопасного поведения;
- 4. Развитие познавательного интереса детей.

Задачами работы с педагогами были определены:

- 1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации оздоровительной работы;
- 2. Мотивация педагогов на улучшение качества организации оздоровительной работы.

В работе с родителями решались следующие задачи:

- 1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации оздоровительной работы;
- 2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Современные образовательные программы, нацеливают воспитателей на формирование широкого режима двигательной активности дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Использование алгоритма оптимизации двигательных режимов по физической подготовке детей к обучению в школе способствует повышению эффективности организации двигательной активности детей в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Разработанные методические рекомендации по оценке и динамическому наблюдению за физическим развитием и здоровьем детей старшего дошкольного возраста позволяют проводить объективный контроль развития функциональных возможностей организма и физическую подготовленность детей.

Научная новизна исследования:

Проведено исследование функциональных резервов организма(ФРО) детей старшего дошкольного возраста на основе комплексной оценки состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и результатов координаторных функциональных тестов при двигательных режимах разной направленности развития физических качеств. Установлена распространенность низкого (у 17,6% детей), среднего (у 52,2% детей) и высокого (у 30,2% детей) уровней функциональных резервов организма. Обосновано применение показателя функциональных резервов организма в качестве критерия оценки физической подготовки детей к обучению в школе.

Выявлено, что для детей подготовительных к школе групп характерно снижение объема двигательной активности в режиме дня, обусловленное необходимостью посещений дополнительных занятий статического характера по подготовке к обучению в школе.

Установлена возрастная чувствительность организма детей 5-7 лет к физическим нагрузкам развивающей и оздоровительной направленности.

Использование выявленных закономерностей при построении двигательных режимов в детском саду позволяет повысить эффективность физической подготовки детей к школе.

Выявлены особенности развития основных физических качеств у детей 5-7 лет.В связи с катастрофическим ростом заболеваемости детей в целом,

снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Общеизвестно решающее значение двигательной активности в формировании растущего организма. Однако в образовательном процессе ее специфическое значение как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно.

Согласно современным данным за время пребывания в детском саду воспитанники свободно двигаются и играют менее 30% времени бодрствования. При таких условиях дети по количеству движений реализуют меньше половины возрастной нормы.

Для укрепления здоровья детей необходимо совершенствовать систему физического воспитания, активизировать двигательную деятельность, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании, обучении и развитии ребенка.

Несмотря на то, что дети очень любят играть в подвижные игры, они не могут организовать игру, даже хорошо им знакомую, самостоятельно. Взрослый становится уже руководителем самостоятельной деятельности ребенка. Это руководство осуществляется путем показа, а также посредством словесного рассказа, объяснений и указаний. В освоении детьми новых движений, в развитии самостоятельной двигательной активности ребенка взрослому принадлежит ведущая роль.

Физиологи отмечают, что движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека, именно поэтому важно её полное удовлетворение особенно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Так, у малоподвижных детей чаще наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровье зависит от их двигательной активности.

Глава I. Теоретические основы оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

1.1. Понятие двигательной активности

Проблема сохранения укрепления здоровья детей, ИΧ И психофизического развития является в настоящее время самой актуальной и приоритетной для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это случайно, так как социально-экологическая обстановка не является неблагоприятной для развития детского организма. В то же время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует переутомлению, перевозбуждению его нервному И формированию малоподвижного образа жизни.

Как известно, при режиме малоподвижности возникают негативные проявления в состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. Движение — это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Хорошее здоровье — один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается. В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро на государственном уровне стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях детских дошкольных учреждений. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни — важнейший

этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Если ещё несколько лет назад мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребенке. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Наиболее управляемым фактором внешней среды является физическая нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование организма ребенка. Но при этом важно давать детям физические нагрузки, адекватные их возрасту и уровню готовности организма. Нормирование физических нагрузок должно быть направлено на достижение оптимального состояния организма ребенка в данный момент и в то же время иметь тренирующее, «развивающее» воздействие. При этом важно учитывать не только достигнутый уровень развития ребенка, но и «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский).

Известно, что благоприятное воздействие на организм ребенка оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Как при гиподинамии (низкой двигательной активности), так и при гиперкинезии (чрезмерно высокой, интенсивной двигательной активности) нарушается принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой целый ряд негативных проявлений в развитии различных систем и функций организма ребенка.

Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности детей 5—7 лет не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А.Аршавским. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма).

Особенность заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т.е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Т.И.Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают, что «от систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность. Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. требует обильного питания (кровоснабжения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность».

Одно из важнейших условий совершенствования режима двигательной активности детей на занятии по физической культуре — комплексное изучение ее возрастных, индивидуальных особенностей и осуществление принципа индивидуально-дифференцированного В подхода. его основу легли дошкольной концептуальные положения педагогики психологии формировании личности в процессе деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, А.П. Усова).

Важным компонентом любого вида деятельности ребенка (игровой, изобразительной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития. Поэтому и во время образовательной деятельности не стоит забывать о том, что ребенку необходимы движения. Для это можно применять динамические паузы. (см. приложение 1)

Важным направлением физического воспитания детей в условиях современного детского сада является развитие моторной (двигательной) сферы дошкольников. У детей на шестом году жизни интенсивно развиваются разные виды движений и двигательные умения их выполнения разными способами. В этом возрасте дети понимают и решают двигательные задачи, осваивают простые способы действий и оценивают важность и целесообразность их использования в конкретной ситуации. Они способны воспринимать указания педагога, перестраивать свои действия, исправлять ошибки, выделять основные компоненты для достижения положительного результата, что свидетельствует об их готовности заниматься учебной деятельностью. Вышеперечисленные возможности дошкольников могут быть сформированы лишь на основе постоянного поддерживания интереса и положительного эмоционального настроя к учебным занятиям по физической культуре. Не случайно, исследуя развитие произвольных движений, А. В. Запорожец утверждал, что разучивание движений должно осуществляться в учебной деятельности.

В дошкольном возрасте появляется возможность целенаправленного освоения ребенком движений и способов действия путем систематического его обучения взрослым.

Занятия по физической культуре являются организованной двигательной деятельностью детей, направленной педагогом на обучение детей разным видам движений, развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечение их оптимальным уровнем двигательной активности.

Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью. С этой целью во время занятий по физической культуре следует создавать вариативную физкультурно-игровую среду, насыщенную разными красочными мягкими модулями и пособиями.

Воспитательно-развивающее значение учебных занятий по физической культуре заключается в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний из области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из разных вариантов подвижных игр и упражнений, подобранных с учетом уровня двигательной активности детей, позволяет решать важные задачи, направленные на укрепление их физического и психического здоровья.

Важно не только удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, но и предусмотреть ее рациональное насыщенное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов игр и физических упражнений и отдыха. Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленна и соответствовать их интересам, двигательным и функциональным возможностям, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Эффективность учебных занятий по физической культуре зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от их уровня двигательной активности, условий проведения, программного содержания и методики педагогической работы.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. (см. приложение 2)

1.2 Характеристика двигательной активности, по мнению ученых и исследователей

Двигательная активность является одной из основных, генетически потребностей обусловленных биологических человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной функциональной бездеятельности и нарушения мускулатуре вследствие биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. В исследованиях сотрудников лаборатории И.А. Аршавского установлена прямая зависимость формирования деятельности сердечнососудистой системы в онтогенезе от активности скелетной мускулатуры. Сходная зависимость обнаружена и во взаимодействии системы с мышечной Рациональная деятельностью. двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка.

Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

В исследованиях М.А. Руновой по проблеме оптимизации двигательной активности детей в ДОУ с учетом индивидуального уровня их развития, отмечается: «Оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физическому развитию». На основе комплексной оценки основных показателей двигательной активности - объема, продолжительности и интенсивности, М.А. Рунова распределила детей на три подгруппы, по уровням развития двигательной активности (высокий, средний и низкий уровни). По мнению автора, это даст возможность воспитателю проводить дифференцированную работу с подгруппами и использовать индивидуальный подход.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в разных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры (Л.В.Карманова, В.Г.Фролов, О.Г.Аракелян, Г.В.Шалыгина, Е.А.Тимофеева и др.). Авторами этих исследований разработаны содержание и методика проведения физических упражнений, направленных на увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, показано положительное влияние сочетания физических упражнений и закаливающего воздействия свежего воздуха на организм детей.

В.Г.Фролов, Г.Г. Юрко отмечают, что при проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. А многократное повторение упражнений в условиях большего пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

«Применительно к решению задач физического воспитания детей под оздоровительной тренировкой (по определению С.Б. Шармановой и А.И. Федорова) следует понимать педагогический процесс адаптации организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка».

1.3 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Опишем факторы, определяющие двигательную активность старших лошкольников.

В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94% до 1% в настоящее время. Влиянию гипокинезии подвержены и дети дошкольного возраста. Кроме комфортных условий цивилизации, на них влияет еще и интенсификация учебного процесса в детском саду, сложившийся образ жизни в семье и другие факторы. Решение проблем рационального двигательного режима в детских садах становится важным гигиеническомедицинским социально-экономическим И одновременно вопросом. У детей на шестом году жизни интенсивно развиваются разные виды движений и двигательные умения их выполнения разными способами. В этом возрасте дети понимают и решают двигательные задачи, осваивают простые способы действий и оценивают важность и целесообразность их использования в конкретной ситуации. Они способны воспринимать указания педагога, перестраивать свои действия, исправлять ошибки, выделять компоненты для достижения положительного результата, что свидетельствует об их готовности заниматься учебной деятельностью. Вышеперечисленные возможности дошкольников могут быть сформированы лишь на основе постоянного поддерживания интереса и положительного эмоционального настроя к учебным занятиям по физической культуре. Не случайно, исследуя

развитие произвольных движений, А. В. Запорожец утверждал, что разучивание движений должно осуществляться в учебной деятельности.

В дошкольном возрасте появляется возможность целенаправленного освоения ребенком движений и способов действия путем систематического его обучения взрослым.

Занятия по физической культуре являются организованной двигательной деятельностью детей, направленной педагогом на обучение детей разным видам движений, развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечение их оптимальным уровнем двигательной активности.

Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью. С этой целью во время занятий по физической культуре следует создавать вариативную физкультурно-игровую среду, насыщенную разными красочными мягкими модулями и пособиями. Воспитательно-развивающее значение учебных занятий по физической культуре заключается в том, что они служат естественной формой передачи

Решить важные задачи, направленные на укрепление физического и психического здоровья детей, можно если на физкультурное занятие, состоящее из разных вариантов подвижных игр и упражнений, подобрать их с учетом уровня двигательной активности детей. (см. приложение 3)

детям необходимого объема знаний из области физической культуры.

Важно не только удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, но и предусмотреть ее рациональное насыщенное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов игр и физических упражнений и отдыха. Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленна и соответствовать их интересам, двигательным и функциональным возможностям, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Эффективность учебных занятий по физической культуре зависит от правильного распределения детей по подгруппам в

зависимости от их уровня двигательной активности, условий проведения, программного содержания и методики педагогической работы.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Амплитуда колебаний двигательной активности в каждом возрастном периоде обусловливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка двигательной активности может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского Последствия дефицита двигательной активности детей организма. дошкольного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только В зрелом возрасте, оказывает отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в Существует жизнедеятельности организма. мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей.

Не менее существенную роль в оценке двигательной активности детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 6 лет на занятиях по физкультуре выполняют 70,4движений в минуту, 7 лет - 73,2 движений. На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту.

В последние годы проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность дошкольников, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. В настоящее данные, характеризующие возрастные, время имеются половые индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста. Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что показатель двигательной активности у мальчиков выше, чем у девочек. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 6-7 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков - 7,6 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательной активности летом мальчиков 6-7-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%. Р.А. Анхундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребность детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, бадминтон.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость

пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества), благодаря которым он:

- -сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- -подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- -прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- -бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- -бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- -хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, показателями ЦНС, адекватными состояния экономичной работой сердечно-сосудистой И дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Итак, в старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7лет) является учет их возрастных особенностей. Поэтому в нашем ДОУ была разработана модель

двигательной активности для каждой возрастной группы, в т.ч. и для подготовительной к школе группе. (см. приложение 4)

1.4. Содержание образовательной области «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

Цели:

- Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности.
 Задачи:
- 1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- 2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- 3. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения по зрительным ориентировкам, менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- 4. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- 5. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- 6. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

- 7. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики)
- 8. Содействовать формированию личностных качеств (активности, самостоятельности, отзывчивости, выдержки и т.д.)
- 9. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

1.5 Реализация образовательной области «Физическая культура».

Основные задачи

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног
- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку
- развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности
- закреплять навыки ползания, лазания,
- разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)
- развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами

Формирование потребности в ДА и физическом совершенствовании

- развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями
- формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей

Содержание образовательной работы

- Основные движения (ходьба, бег, ползание, лазание, катание, бросание метание, прыжки)

- Общеразвивающие упражнения (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, брюшного пресса ног)
- Подвижные игры (с ходьбой и бегом, с ползанием, с бросанием и ловлей мяча, подпрыгиванием, на ориентировку в пространстве, с движением под музыку и пение)

Форма работы

- Подвижные игры
- Физические упражнения на прогулке
- -Рассматривание иллюстраций, картинок

1.6 Возможные пути интеграции

Образовательная область «Физическая культура»

Здоровье: решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья

Музыка: развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей

Познание: двигательная активность как способ усвоения ребёнком предметных действий, как одно из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, а также расширение кругозора в части представлений о физкультуре и спорте

Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение

Социализация: приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;

Труд: накопление опыта двигательной активности

Художественное творчество: оформление физкультурного зала; продуктивные виды деятельности (изготовление атрибутов и пособий для подвижных игр, физических упражнений); выставки детских работ на темы физкультуры и спорта и др.

Чтение: художественной литературы игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия, чтение художественной литературы на темы физкультуры и спорта.

Глава II. Опытно-экспериментальная работа по повышению двигательной активности детей 6-7 лет на физкультурных занятиях

1. Диагностика уровня двигательной активности детей подготовительной группы на физкультурных занятиях

Для определения уровня двигательной активности детей была проведена комплексная оценка физического состояния детей на основе показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. Изучение состояния здоровья детей проводилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определялась группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявлялось наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определялось гармоничность развития. В процессе комплексной оценке физического состояния дошкольников помимо выявления индивидуальных характеристик каждого ребенка, я определила и общегрупповые особенности, свойственные большей части обследуемых. Так, например, в процессе соматоскопического обследования было установлено, что

более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и в связи с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости. Значит, следует предусмотреть использование в работе соответствующих комплексов, направленных на формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета», развитие гибкости.

Проведенное комплексное обследование физического состояния дошкольников позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях физического развития и физической подготовленности между ними.

Оценка двигательной активности проводилась путем вычисления общей и моторной плотности.

Общая плотность (ОП) представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах:

 $O\Pi = (полезное время / продолжительность занятия) х 100.$

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для объяснения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

Моторная плотность (МП) занятия характеризует долю двигательной активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Если обшая плотность занятия при организации, правильной приближается к 100%, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая МП может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда 65-67% считается нормой. Если занятие решает же задачи закрепления

совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 80-90%.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечно-сосудистой и дыхательной).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Проанализировав серию физкультурных занятий в группе я определила среднюю МП на них, которая составила не более 65-70%. Это, по моему мнению, не оказывает оздоровляющий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. А общая плотность занятий составила в среднем 75-80%, которая физической явилась следствием низкой нагрузки; нецелесообразным использованием времени занятия, чередованием умственной и физической деятельности и других причин. Все это, в свою очередь, стало причиной шалостей детей, невнимательности, потери интереса к занятиям.

Таким образом, результаты диагностики уровня двигательной активности детей привели нас к выводу, что данные типы занятий для детей подготовительной к школе группы в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность и самостоятельную деятельность детей. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности и уровня работоспособности детей 6-7 лет.

2.2 Описание основных методов и методик в работе по оптимизации двигательной активности детей 6-7 лет на физкультурных занятиях.

Цель формирующего опыта - внедрить систему физкультурных занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности детей.

Учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе Основной образовательной программы МБДОУ№9.

Занятия по физической культуре проводились три раза в неделю, в том числе одно занятие на открытом воздух е.

При проведении занятий я опиралась на основные дидактические принципы: сознательности И активности; систематичности последовательности; наглядности; доступности и индивидуализации, а также на физического принципы, отражающие закономерности воспитания: чередования непрерывности И систематичности нагрузок отдыха; всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с оздоровительная направленность физического жизнью; воспитания; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение занятий; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Проведение физкультурных занятий \mathbf{c} включением повышенной физической нагрузки требует особого внимания со стороны всего персонала сада, поэтому обязательным условием их проведения осуществление медико-педагогического контроля, особенно на занятиях на открытом воздухе. При этом рассматривались такие факторы, как: наличие условий для проведения занятий и их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям; соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям и условиям погоды; внешние признаки утомления; предупреждение травматизма; соответствие нагрузки здоровью, физическому развитию и подготовленности детей подготовительной к школе группы.

В связи с тем, что методика проведения занятий на воздухе специально направлена на развитие выносливости у детей, бегу в них отводилось до 50% времени. Быстрый бег широко использовался в играх, эстафетах в целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей.

Продолжительность бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Во время продолжительных пробежек действовало строгое правило: "Не обгонять, не толкаться, не отставать, соблюдать дистанции". Во время занятий я использовала различные маршруты, что повышало интерес детей к бегу.

Таким образом, на каждом занятии в чередовании с другими видами упражнений дети совершали 2 пробежки со средней скоростью, 3 пробежки медленно и несколько отрезков пробегали быстро в игре или эстафете

2.3. Применение кинезиологии в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

В последние годы отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, а также трудностями при адаптации. Педагоги (воспитатели и учителя) находятся в постоянном поиске все новых и новых продуктивных методов, методик и технологий для подготовки детей к школе. Перед дошкольными образовательными учреждениями всегда стояла задача всеобщего развития детей и подготовки их к поступлению в школу.

Самое главное в наших знаниях о мире - это та информация, которую мы получаем посредством восприятия. Наши мысли, тело и эмоции непосредственно связаны друг с другом. Мозг обладает очень сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, терпение,

долговременная память, а следовательно, и процесс обучения всегда у нас движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое в свою очередь и управляет всем процессом обучения. В идеале между телом мышлением и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой органичный вклад.

Одним в числе из продуктивных и инновационных методов является способностей кинезиология наука развитии умственных через 0 разнообразные двигательные упражнения. Эта наука действует уже двести с лишним лет и давно используется во всем нашем мире. Именно они позволяют создать новые связи и гораздо улучшить работу всего головного мозга, который отвечает за развитие психологических процессов, интеллекта. Интеллектуальное развитие ребенка напрямую зависит от τογο, сформированы полушарии головного мозга, как они взаимодействуют. Кинезиологические упражнение – это комплекс движений которые позволяют воздействие. Кинезиологическими межполушарное движениями пользовались Гиппократ Аристотель.

Применение кинезиологических упражнений помогает активизации мыслительной деятельности: позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, мелкую среднюю и крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

<u>Целью</u> кинезиологических упражнений является:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- · Развитие межполушарных связей;
- · Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой средней крупной моторики;
- · Развитие умственных способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие логического мышления;
- · Устранение дислексии;

- · Упражнения повышают стрессоустойчивость организма;
- Позитивного личностного роста;
- Перспективного формирования учебных навыков и умений.

Задачи таковы:

- -Развитие межполушарной специализации.
- -Синхронизация работы полушарий.
- -Развитие общей и мелкой моторики.
- -Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- -Развитие речи.
- -Формирование произвольности.
- -Снятие эмоциональной напряженности.
- -Создание положительного эмоционального настроя.

Методологическая основа кинезиологических упражнений:

Кинезиология относится к здоровье сберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные и динамичные структурные изменения. При этом, чем более интенсивнее нагрузка, тем более значительнее эти изменения. Данный метод позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Для результативности работы необходимо соблюдать определенные условия.

- ✓ упражнения необходимо проводить каждый день.
- ✓ занятия проводить желательно утром;
- ✓ занятия проводятся ежедневно и без пропусков;
- ✓ занятия проводятся в благоприятной доброй обстановке;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя;
- ✓ продолжительность занятий зависит от возраста
- ✓ на каждое упражнение отводится по 1 2 минуте;
- ✓ упражнения проводить в различном порядке и в различном сочетании;
 Методы и приемы:

Растяжки необходимы для нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, повысить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего детского организма.

Телесные движения хорошо развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение для развития мелкой моторики необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга.

Массаж благотворно воздействует на биологические активные точки.

Упражнения на релаксацию это наиболее лучший способ расслабления, от напряжения.

Кинезиологические упражнения, очень просты удобны и практичны в применении. Зная, на что именно они направлены, можно кардинально использовать их для подготовки к тому или другому виду деятельности.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу. (см. приложение 5)

2.4 Результативность педагогического опыта

Эффективность применения разработанной системы физкультурных занятий с включением методов и приемов повышения двигательной активности детей 6-7 лет оценивалась посредством сравнения показателей здоровья, функционального состояния и физической подготовленности детей до и после внедрения опыта. (см. приложение 6)

В процессе педагогического эксперимента наблюдалось снижение простудной заболеваемости.

Итоговое обследование состояния опорно-двигательного аппарата детей показало следующее. Число детей, имеющих нарушение осанки, снизилось с 50% до 40%.

По результатам плантографии число детей, имеющих деформации стоп, снизилось с 50% до 43%. Положительное влияние экспериментальной методики на формирование сводов стоп обусловлено систематическим применением следующих видов упражнений: стилизованных разновидностей ходьбы, бега и прыжков; упражнении в равновесии; поворотов, а также благодаря целенаправленной работе над формированием гимнастического стиля выполнения всех движений, предусматривающего вытянутое положение стоп.

После эксперимента у детей наблюдалось однонаправленное достоверное изменение регистрируемых показателей физического и функционального развития. Следовательно, повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых, а применяемые в процессе экспериментальных занятий по физической культуре методы и приемы физического воспитания, были адекватны возможностям организма детей 6-7 лет, что подтверждается также результатами педагогических наблюдений и снижением простудных и других видов заболеваний.

В ходе итогового педагогического мониторинга физической подготовленности детей наблюдались достоверные положительные изменения результатов.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию у детей устойчивого интереса к физкультурной деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений и включении освоенных элементов кинезиологической гимнастики, подвижных игр в самостоятельную двигательную деятельность.

Это подтверждается данными опроса (в форме беседы) детей, воспитателей после проведения эксперимента, а также родителей дошкольников.

Таким образом, применение методов И приемов повышения двигательной активности на занятиях физической культурой детей 6-7 лет способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной показателей функционального физической динамике состояния И подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Результаты проведенного опыта подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

Приведем краткий вывод к главе II.

Опытно-экспериментальная работа включала констатирующий формирующий этапы. На констатирующем этапе, главной целью которого было определение уровня двигательной активности детей 6-7 лет на физкультурных занятиях, проводилось комплексное обследование физического состояния дошкольников: анализ индивидуальных медицинских карт; анализ заболеваемости; антропометрия, физиометрия, плантография; педагогическое тестирование; хронометрирование; пульсометрия. Результаты показали низкую общую (75-80%) и моторную (65-70%) плотность занятий и неэффективность применяемых методов и приемов, которые не оказывают тренирующего эффекта организму.

Основной этап педагогического опыта- формирующий, проходил в естественных условиях функционирования детского сада. В ходе эксперимента были апробированы типы физкультурных занятий: по принципу круговой тренировки, в форме кинезиологической гимнастики и занятие на открытом воздухе, с включением методов и приемов повышения двигательной детей. Применялись игровой, соревновательный, активности методы: творческих заданий, проблемного обучения, И приемы: рациональное использование физкультурного оборудования, разных способов организации детей; лаконичное объяснение и четкий показ упражнений; активизация мыслительной деятельности детей; создание ситуации для проявления решительности, смелости; использование музыкального сопровождения; вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию V летей устойчивого интереса к физической культуре, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе занятий; повышению их эффективности, положительной что выражено В динамике показателей здоровья, функционального состояния и физической подготовленности детей.

Заключение

В своей опытной работе мною были теоретически раскрыты пути повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, практически доказана важность физических упражнений и нагрузок для старших дошкольников. На примере опытно-экспериментальной работы, было показано, что физические занятия благоприятно и эффективно влияют на учебный процесс старшего дошкольника, увеличивают показатели умственной деятельности ребенка. Разработанная методика способствует развитию физической формы и нервно-психической устойчивости к внешним факторам, а также развитию моторики детей.

Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности способствуют совершенствованию деятельности

основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной);

На основе анализа исследований ученых (Ю.И. Данько, Г.П. Юрко, С.М. Тромбах, И.А. Аршавский, В.И. Добрейцер) было отмечено, что высокая физиологическая реактивность организма в ответ на интенсивные физические нагрузки позволяет рассматривать период старшего дошкольного возраста в качестве сензитивного развития выносливости к физическим нагрузкам большой интенсивности.

Представленный опыт работы могут использовать все участники образовательного процесса, так как в нем содержатся не только теоретическое обоснование оптимизации двигательной активности, но и обширный практический материал, необходимый для создания оптимальной двигательной активности детей. (см. приложение 7 и 8).

Разработанный мной дидактический материал на тему: «Кинезиологические упражнения для дошкольников» имеет рецензию МКУО ЦОКО (см. приложение 9)

Глоссарий

Двигательная активность- суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Оптимизация двигательной активности дошкольников - совокупность приемов и методов образовательной и воспитательной работы, направленных на то, чтобы дети свободно и доступно реализовывали свою потребность в двигательной активности, при этом не нарушая установленный в ДОУ режим дня.

Гиподинамия- низкая двигательная активность.

Гиперкинезия- чрезмерно высокая, интенсивная двигательная активность.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей через разнообразные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнение — это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Соматоскопия проводится для получения общего впечатления о физическом развитии обследуемого: типе строения тела в целом и отдельных его частей, их взаимоотношении, пропорциональности.

Приложение 1

Физминутки

Зарядка

(упражнения по тексту)

На носки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

Зарядка

(упражнения по тексту)

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг.

Мы плечами чик-чик.

Раз – сюда. Два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два –

привстали.

Руки кверху все подняли.

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора!

Девочки и мальчики

(упражнения по тексту)

Девочки и мальчики,

Хлоп, хлоп, хлоп.

Прыгают как мячики,

Прыг, прыг, прыг!

Ножками топочут,

Топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха-ха-ха!

Жук

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, Жу-жу-жу.

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Вот большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится

На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед).

Вот под ёлочкой

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку —

засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Самолёты

Самолёты загудели,

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели,

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели, (руки в стороны, «летим» по кругу)

У-у-у-у-у...

Липы

Вот полянка, а вокруг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг, (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят, (руки вверху, покачать ими из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклониться вперед)

Вниз верхушки пригибают, (наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

И качают их, качают.

Чок-чок, каблучок

Чок - чок, каблучок! (потопать ногами)

В танце кружится сверчок, (покружиться)

А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)

Исполняет вальс на скрипке.

Бабочки

Крылья бабочки мелькают, (машем руками как крыльями)

С муравьем она порхает, (покружиться на подскоках)

Приседает в реверансе (делаем реверанс)

И опять кружится в танце, (покружиться)

Паучок

Под весёлый гапачок (танцевальные движения, как в гопаке)

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)

Всё! Устали наши ножки!

(сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)

Цок-цок-цок

Громко цокают копытца, (шаги на месте)

По мосту лошадка мчится, (скакать, как «лошадки», высоко поднимая колени)

Цок, цок, цок!

За ней в припрыжку (бег на месте с подскоками)

Жеребёнок и мальчишка.

Цок- копытце жеребёнка, (топнуть правой ногой)

Цок- каблук о доски звонко, (топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится, («моталочка» руками)

Всем пришлось посторониться, (пятиться на пятках назад)

Индюк

Ходит по двору индюк (шаги на месте, руки на поясе)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача, (остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз)

Рассердился, (потрясти пальцем, поднятым вверх)

Сгоряча затопал, (потопать ногами)

Крыльями захлопал, (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар, (сцепить округлённые руки перед грудью)

Затряс бородою, (помотать головой, «поболтать» как индюк)

Понёсся стрелою (бег на месте)

Журавленок и жаба

Журавлёнок встал на ножки, (встать, выпрямить спинки, плечи расправить)

Пошагать решил немножко, (шаги с высоко поднятыми коленями)

Смотрит вдаль из-под ладошки, (движения в соответствии с текстом)

Кто там скачет по дорожке? (прыгать на месте, руки на поясе)

Жабы вышли на лужок, (шаги на месте)

Жабы встали все в кружок, (образовать круг)

Важно подняли головки, (поднять голову)

Зайцы

Скачут, скачут во лесочке (прыжки на месте)

Зайцы - серые клубочки, (руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки)

Прыг- скок, прыг- скок (прыжки вперёд-назад, вперёд-назад)

Стал зайчонок на пенёк, (встать прямо, руки на пояс)

Всех построил по порядку, (повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте, (шаги на месте)

Два! Руками машут вместе, (руки перед собой, выполняем движение «ножницы»)

Три! Присели, дружно встали, (присесть, встать)

Все за ушком почесали, (почесать за ухом)

На «четыре» потянулись, (руки вверх, затем на пояс)

Пять! Прогнулись и нагнулись, (прогнуться, наклониться вперёд)

Шесть! Все встали снова в ряд, (встать прямо, руки опустить)

Зашагали как отряд, (шаги на месте)

Кошка

Вот окошко распахнулось, (руки в стороны)

Вышла кошка на карниз, (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

Посмотрела кошка вниз, (опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)

Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)

Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)

И уселась на карниз, (присесть)

Котище

У нашего котища (показать, какие глазищи у кота)

Желтые глазищи.

У нашего котища (показать, какие длинные усы у кота)

Длинные усищи.

У нашего котища(показать, острые цапки-царапки)

Острые когтищи.

У нашего котища (движения от головы вверх)

Умные мыслищи.

Моется котище(показать, как кот умывается- трём кисти рук, а затем щёки)

С каждым днём всё чище,

Отмывая мордочку от остатков пищи.

Вечером охотиться (крадущиеся шаги на носках)

В чулане за мышами.

И играет в ладушки (разбиться на пары и играть в ладошки)

С пушистыми котами.

«Я иду и ты идешь»

Я иду и ты идёшь –

Раз, два, три. (дети шагают на месте)

Я пою и ты поёшь -

Раз, два, три. (хлопают в ладоши)

Мы идём и мы поём -

Раз, два, три.(прыгают на месте)

Очень дружно мы живём -

Раз, два, три! (шагают на месте).

Обезьянки (Движения по тексту)

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой – топ-топ!

Правой ножкой – топ-топ!

Руки вверх, вверх, вверх.

Кто поднимет выше всех.

Руки вниз и наклонились,

На пол руки положили.

А теперь на четвереньках

Погуляем хорошенько.

А потом мы отдохнём,

Посидим и спать пойдём

Правая-левая рука

(дети выполняют движения в соответствии со словами)

Это - правая рука, это - левая рука.

Справа - шумная дубрава, слева - быстрая река.

Повернулись мы, и вот стало всё наоборот:

Слева - шумная дубрава, справа - быстрая река.

Неужели стала правой наша левая рука?

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки.

Кто высоко так шагал -

Не споткнулся, не упал.

Лягушки

Будем прыгать, как лягушки,

Чемпионка-попрыгушки.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц. (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)

Пять - руками помахать, (Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Дети едут на машине

Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)

Смотрят на дорогу —

Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.) Справа — светофор горит.

Дождик

Приплыли тучки дождевые:

- Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Повращаем головой.

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружочек, не ленись!

Путешествие

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам,

Раз-два, раз-два.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

В нем живем.

Разминка

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Наши алые цветочки

Наши алые цветки,

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышит. (Покачивайте кисти рук)

Наши алые цветки

закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают.

Утром дети в лес пошли

Утром дети в лес пошли,

Подосиновик нашли,

Раз грибок, два грибок,

Положили в кузовок,

Мы по лесу шли-шли,

Белый гриб нашли... и т. д.

Муха строит новый дом

Ох, ох что за гром? (руки к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом (движения руками, имитирующие работу с молотком)

Молоток: стук-стук

Помогать идёт петух, (шаги с наклонами в стороны)

Эй ребята, не ленитесь

Эй, ребята, не ленитесь на зарядку становитесь!

Справа- друг и слева- друг, вместе все в весёлый круг!

Вправо- влево головою, руки вверх перед собою,

Топни правою ногой,

Вправо шаг на месте стой.

Влево шаг и снова стой.

Повернись на право к другу,

Правую дай руку другу,

Повернись на лево к другу,

Левую дай руку другу.

Руки вверх, руки вниз! Вверх и снова наклонись!

Покружились, потолкались, повернулись, разбежались!

Ёжик

Ежик, ежик колкий,

Покажи иголки.

Вот они. Вот они. Вот они.

Ежик, ежик колкий,

Спрячь свои иголки.

Раз, и нет иголок.

Приложение 2

Картотека подвижных игр для детей 6 – 7 лет

Подвижные игры малой интенсивности. Мяч соседу.

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.

Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Запрещённое движение.

Цель игры: развивать моторную память, внимательность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, в центре — педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них — запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.

Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Зеркало.

Цель игры: развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети — это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрятся в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры. Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч,становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Правила игры. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Смотри на руки.

Цели: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; учить различать сигналы и выполнять соответствующие им движения.

Ход игры. Дети строятся в колонне по одному, идут по залу друг за другом. Им объясняют 2-3 задания, каждое из которых соответствует определенному положению рук взрослого. Дети смотрят на взрослого и выполняют задания. Задания:

- руки на поясе ходьба на носках,
- руки внизу ходьба на пятках,
- руки вперед ходьба с высоким поднимание коленей.

Отмечаются дети, сделавшие меньше ошибок.

Правила игры. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук.

Фантазёры.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

Правила игры. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот.

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд — дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх — дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.

Узнай по голосу.

Цели: развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.

Ход игры. Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами: Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты ... (имя) угадай,

Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим.

Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.

Летает – не летает

Цель игры: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать внимание.

Ход игры. Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз.

Правила игры. Не толкаться.

Светофор.

Цели: упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую навстречу друг другу, учить соблюдать правила дорожного движения. Оснащение: красный, желтый и зеленый круги диаметром 30 см.

Ход игры. Дети делятся на две группы и строятся в шеренги на противоположных сторонах зала. Перед ними «дорога, по которой едут машины». Взрослый читает стихи С. Михалкова, дети заканчивают фразы:

Если свет зажегся красный-

Значит, двигаться (опасно).

Желтый свет – предупрежденье –

Жди сигнала для (движения).

Свет зеленый говорит:

«Проходите, путь (открыт)».

Взрослый встает посередине за боковой линией, в руках у него три круга, он – «светофор». Если «зажигается» красный свет, дети стоят, прижав руки к туловищу; желтый – хлопают в ладоши; зеленый – переходят на другую сторону зала.

Правила игры. При переходе на другую сторону не сталкиваться.

Подвижные игры средней интенсивности Сбей грушу.

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Первая — «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды — «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 — 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 — 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

Правила игры. Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

День и ночь.

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо,

набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 - 4 мин.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

У ребят порядок строгий.

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Ход игры. Игроки строятся в 3-4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги.

Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг.

Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

Зевака.

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Горячая картошка.

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Ход игры. Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу: 1 удар в бубен — присед, 2 удара — стойка на одной ноге, 3 удара — подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Правила игры. Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.

Ручейки и озёра.

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Ход игры. Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.

Быстро шагай.

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Ход игры. Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой — водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим. Правила игры. Нельзя бежать.

Подвижные игры высокой интенсивности Караси и щука.

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ход игры. Участвуют 2 группы. Одна строится в круг — это «камешки», другая — «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий — «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками

Мячик кверху.

Цели: упражнять детей в ловле мяча двумя руками и бросках его.

Ход игры. Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается водить и игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!». Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от

земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место.

Медведи и пчелы.

Цели: упражнять детей в лазании по лестнице, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Дети делятся на две группы: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Правила игры. Нельзя влезать на лестницу ногами выше второй рейки, спрыгивать с лестницы.

Мышеловка.

Цели: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость; упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу; способствовать развитию речи.

Ход игры. Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие,

изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах как мыши надоели, Доберемся мы до вас,

Все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку –

Берегитесь же плутовки, Переловим всех сейчас.

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила игры. Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Линеечка.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры. Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

Правила игры. Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет.

Охотники и утки.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Ход игры. Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих — «охотники» стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из

игры. Игра длится 5 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

Правила игры. Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Совушка.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий — «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает — всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает — всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

Правила игры. Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Рыбаки и рыбки.

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Ход игры. Игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Правила игры. Рыбки не должны сталкиваться, рыбаки – расцеплять руки.

Плетень.

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Ход игры. Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева).

По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

Правила. Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий — «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать.

Правила игры. Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Хитрая лиса

Цель игры: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Мороз Красный нос

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос. Играющие отвечают хором:

Кто из вас решится Не боимся мы угроз,

В путь-дороженьку пуститься? И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

Два мороза

Цель игры: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и

так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Гуси – Гуси

Цель игры: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Ход игры: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси! Гуси: Нам нельзя:

Гуси (останавливаются и отвечают Серый волк под горой

хором) : Га, га, га! Не пускает нас домой.

Пастух: Есть хотите? Пастух: Так летите, как хотите,

Гуси: Да, да, да! Только крылья берегите!

Пастух: Так летите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза. Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Ловишки с лентами

Цель игры: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у когонибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Горелки

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно, Птички летят,

Чтобы не погасло. Колокольчики звенят!

Глянь на небо: Раз-два-три – беги!

После слова «беги! » дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

Пятнашки

Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Если ему это удается, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через «Стой! некоторое время воспитатель подает команду: игра пойманных Игра останавливается, подсчитывают количество водящих. повторяется с новым водящим.

Карусель

Цель игры: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Ход игры: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, правой связаны. Дети, взявшись рукой концы поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бежа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Проведи – не задень

Ход игры: Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6-8 штук; расстояние между предметами 30 см). Дети

строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носках, руки на пояс (или за голову, сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2-3 раза.

Пробеги – не задень

Ход игры: Кегли ставятся в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями. Стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.

Удочка

Ход игры: Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Не попадись

Ход игры: На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

Лягушки в болоте

Ход игры: На одной стороне зала (за чертой) находится водящийжуравль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: Вот с насиженной гнилушки

Кве-ке-ке, ква-ке-ке,

В воду шлепнулись лягушки.

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо к журавлю. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля, из числа тех, кто не разу не был пойман. Игра возобновляется.

Пингвины

Ход игры: Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп! » дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание выполняется в другую сторону.

Мяч водящему

Ход игры: Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Варианты игры:

1. Использовать мячи разных размеров (малые - d= 100-120 мм, большие - d-200-250 мм). 2. Водящий, бросая мяч игроку, называет какое-нибудь обобщающее слово, например луг (река, лес, транспорт, игрушки, одежда, посуда и т.д.). Остальные дети, принимая мяч, должны произнести слова, которые этим обобщающим словом объединяются, например растение - это цветок, трава, ромашка и т.д.

Мяч в круг

Ход игры: Играющие распределяются на несколько групп по 5-6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой, каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Перелет птиц

Ход игры: На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают! » дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря! » все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась! », дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.

Кто скорее до флажка

Ход игры:Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую боль шее количество очков.

Приложение 3

Модель двигательной активности

- 1 Утренняя гимнастика ежедневно 10-12 мин.
- 2 Игра средней подвижности (во время утреннего приема детей) Ежедневно 10-12 мин.

- 3 НОД по физическому развитию:
 - -в помещении 25-30 мин
 - -на воздухе 25-30 мин.
- 4 НОД по музыкальному развитию 25-30 мин.
- Физкультминутка во время НОД Ежедневно, по мере необходимости
 2- 3мин
- 6 Двигательная ритмика во время перерыва между НОД 10-15 мин.
- 7 Подвижные игры на прогулке Ежедневно 25-30 мин.
- 8 Гимнастика после дневного сна Ежедневно 10-12 мин.
- 9 Индивидуальная работа по развитию движений (в помещении или на улице)
 2-ая половина дня
 Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин
- 10 Подвижные игры во 2-ой половине дня Ежедневно 25-30 мин.
- 11 Самостоятельная деятельность детей в группе или на прогулке Ежедневно, характер и длительность зависят от погодных условий, потребности детей, индивидуальных данных

Физкультурно-массовые мероприятия

- 1 Неделя здоровья 2-3 раза в год
- 2 Физкультурный досуг 1-2 раза в месяц 50-60 мин.
- 3 Спортивный праздник 2 раза в год 75-90 мин.
- 4 Игры соревнования между возрастными группами 1-2 раза в год не более 60 мин.
- 5 Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях дет.сада
 - По потребностям ДОУ и родителей воспитанников
- 6 Пешие прогулки и экскурсии В течение учебного года, летом 1раз в месяц

Двигательная активность

- 1. Утренняя гимнастика Ежедневно Воспитатели групп
- 2. Физическая культура
 - в зале 2 раза в нед.

- на воздухе 1 раз Воспитатели групп
- 3. Подвижные игры 2 раза в день Воспитатели групп
- 4. Гимнастика после дневного сна Ежедневно Воспитатели групп
- 5. Спортивные упражнения 2 разав неделю Воспитатели групп
- 6. Физкультурные досуги 1 разв месяц Воспитатели, музыкальный руководитель
- 7. День здоровья 1 раз в месяц медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели

Приложение 4

Методический сборник на тему: «Кинезиологические упражнения для дошкольников»

В последние годы отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, а также трудностями при

адаптации. Педагоги (воспитатели и учителя) находятся в постоянном поиске все новых и новых продуктивных методов, методик и технологий для подготовки детей к школе. Перед дошкольными образовательными учреждениями всегда стояла задача всеобщего развития детей и подготовки их к поступлению в школу.

Самое главное в наших знаниях о мире - это та информация, которую мы Наши Мысли, получаем посредством восприятия. тело И ЭМОЦИИ непосредственно связаны друг с другом. Мозг обладает очень сильным эмоциональным компонентом. Внимание, фокусировка, терпение, долговременная память, а следовательно, и процесс обучения всегда у нас движимы эмоциями Они направляют внимание, которое, в свою очередь и управляет всем процессом обучения. В идеале между телом мышлением и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой органичный вклад.

Одним в числе из продуктивных методов является кинезиология – наука оразвитии умственных способностей через разнообразные двигательные упражнения. Эта наука действует уже двести с лишним лет и давно используется во всем нашем мире. Именно они позволяют создать новые связи и гораздо улучшить работу всего головного мозга, который отвечает за развитие психологических процессов, интеллекта. Интеллектуальное развитие ребенка напрямую зависит от того, как сформированы полушарии головного взаимодействуют. Кинезиологические мозга, как ОНИ упражнение движений этокомплекс которые позволяют усилить межполушарное воздействие. Кинезиологическими пользовались Гиппократ движениями Аристотель.

Применение кинезиологических упражнений помогает активизации мыслительной деятельности: позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, мелкую среднюю и крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

Целью кинезиологических упражнений является:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие межполушарных связей;
- · Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой средней крупной моторики;
- · Развитие умственных способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- · Развитие речи;
- Развитие логического мышления;
- · Устранение дислексии;
- · Упражнения повышают стрессоустойчивость организма;
- · Упражнения всебе возможность радостного творческого учения;
- Позитивного личностного роста;
- Перспективного формирования учебных навыков и умений.

Задачи таковы:

- -Развитие межполушарной специализации.
- -Синхронизация работы полушарий.
- -Развитие общей и мелкой моторики.
- -Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- -Развитие речи.
- -Формирование произвольности.
- -Снятие эмоциональной напряженности.
- -Создание положительного эмоционального настроя.

Методологическая основа кинезиологических упражнений:

Кинезиология относится к здоровье сберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологичес ких тренировок в организме происходят положительные идинамичные структурные изменения. При этом, чем более интенсивнее нагрузка, тем более значительнее эти изменения. Данный метод

позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Для результативности работы необходимо соблюдать определенные условия.

- ✓ упражнения необходимо проводить каждый день.
- ✓ занятия проводить желательно утром;
- ✓ занятия проводятся ежедневно и без пропусков;
- ✓ занятия проводятся в благоприятной доброй обстановке;
- ✓ от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- ✓ упражнения проводятся стоя или сидя;
- ✓ продолжительность занятий зависит от возраста
- ✓ на каждое упражнение отводитсятся по 1 2 минуте;
- ✓ упражнения проводить в различном порядке и в различном сочетании; Методы и приемы:

Растяжки необходимы для нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, повысить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего детского организма.

Телесные движения хорошо развивают межполушарное взаимодействие,

снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение для развития мелкой моторики необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга.

Массаж благотворно воздействует на биологические активные точки.

Упражнения на релаксацию это наиболее лучший способ расслабления, от напряжения.

Кинезиологические упражнения, приведенные ниже, очень просты удобны и практичны в применении. Зная, на что именно они направлены, можно кардинально использовать их для подготовки к тому или другому виду деятельности.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве финамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу.

ГРастяжки

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

Также детям, которые нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

1.«Сова».

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

- 1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
- 2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

- 3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
- 4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5-6 «УХ» в одну сторону).
- 5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
- 6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

2.«Помпа».

Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связанно с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

- 1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
- 2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
- 3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
- 4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

3. "Снеговик"

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода

в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

4. "Дерево»

Исходное положение — сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер — вы раскачиваетесь, как дерево.

5. "Тряпичная кукла и солдат"

Исходное положение — стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

6. "Сорви яблоки"

Исходное положение — стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и

сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

1. "Свеча"

Исходное положение — сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. "Дышим носом"

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

- 1 правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. "Ныряльщик"

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. "Надуй шарик"

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например,

красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. "Дыхание"

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

- 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4c;
- 2 плавный выдох через нос.

6. "Губы трубкой"

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

- 1 полный вдох через нос, втягивая живот;
- 2 губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;
- 3 сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;
- 4 пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Глазодвигательные упражнения

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

1. "Взгляд влево вверх"

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на "прямо перед собой". (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. "Горизонтальная восьмерка"

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3.«Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4 ."Глаз – путешественник"

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

5. "Глазки"

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

6. "Глазки"

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

7. "Глазки"

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

IV. Телесные упражнения

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.Также телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

1. "Перекрестное марширование"

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем,шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. "Мельница"

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. "Паровозик"

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. "Робот"

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

5. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. "Яйцо"

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

7."Дерево"

Мы растем, растем, растем И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

8.«Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

V. Упражнения для развития мелкой моторики

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи.

1.«Домик»

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

2.«Ладошка»

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

3.«Лезгинка»

Любим ручками играть

И лезгинку танцевать.

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

4.«Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

5. «Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

6. «Зеркальное рисование»

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркальносимметричные рисунки, буквы.

7. «Кулак - ребро-ладонь»

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом — двумя руками вместе.

8. «Ожерелье»

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

VI. Массаж и самомассаж

Кинезиологический массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, гармонизируют работу головного мозга.

1.«Пунктирное» движение

Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к

лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Проделайте то же для другой руки.

2.«Пила»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Проделайте то же для другой руки.

3.«Ладошки»

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Проделайте то же для правой руки.

4.«Поглаживание»

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.

5.«Буравчик»

Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массажируемой руки. Поменяйте руки.

6. «Захват»

Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Проделайте то же для правой руки.

7. «Спиралька».

Движения, как при растирании замерзших рук. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Проделайте то же для правой руки

VII. Упражнения на релаксацию

Для успокоения можно делать упражнения на релаксацию. Их полезно предлагать детям, которые чем — то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

1. "Дирижер"

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по — новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. "Путешествие на облаке"

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и

счастливо. Здесь может произойти что — нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. "Ковер-самолет"

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

«Значение подвижных игр для дошкольников».

Многие известные ученые, такие как, Ф. Фребель, Д.Б. Эльконин, А.А. Леонтьев, Н.Н. Поддъяков, М. Александер, В. Райх, отмечали значимость подвижных игр для физического, умственного и личностного развития ребенка. Подвижные игры соответствуют внутренним потребностям детей дошкольного возраста в движениях, а так же создают оптимальную двигательную среду.

По мнению В.В. Гориневского, Е.А. Аркина подвижная игра — незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнения его знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности, формирования личностных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений.

В играх у детей развивается интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется такие личностные качества, как, активность, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе игры происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе; в игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижная игра — 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. Развивающий эффект подвижных игр заключается в том, что увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Таким образом, подвижные игры представляют собой важное средство решения задач физического воспитания дошкольников.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам:

- по возрасту (игры для детей младшего дошкольного возраста, среднего дошкольного возраста, старшего дошкольного возраста);
- по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью);
- по видам движений (игры с бегом, с метанием, с прыжками, с лазанием и т.д.);
- по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы, он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка и т.д. Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры включают игры типа: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, кегли и т.п.); игры-забавы («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он

соревнуется. Игры с элементами соревнования используются преимущественно, в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Содержание игры включает в себя движения, используемые в игре, которые предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

Важной характеристикой игры являются игровые правила. П.Ф. Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять ребенку действия, более, знакомые c повышенными способствует сохранению у него интереса к игре. В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.

Любая игра начинается с ее разучивания. Воспитатель объясняет детям игровую цель, правила игры, содержание игры (ход игры), распределяет игровые роли. Разучивание игры с детьми младшего возраста дошкольного возраста отличается от разучивания игры с детьми старшего дошкольного возраста тем, что проводиться на основе сюжетного рассказа с использованием большего количества атрибутов для игры. Оно основано на эмоциональных образах героев игры, которые позволяет вызвать у ребенка непосредственный

интерес. В процессе разучивания используется эффект подражания ребенка движениям взрослых.

Следующим этапом развития игры является ее повторение, закрепление. На этом этапе происходит упражнение в основных движениях, тренировка движений. Более, высшим уровнем развития игры считается усложнение правил, условий игры, игровых целей, а так же основных движений, используемых в игре. Игры с усложнением правил, целей и движений используются в основном с детьми старшего дошкольного возраста.

Важно научить ребенка действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Успех проведения игры в младшей группе зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, дать образцы движений. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам или поручает наиболее активному ребенку, иногда готовит к этому кого-то из старших групп. Важно помнить, что водящий только делает вид, что ловит детей: этот педагогический прием используется для того, чтобы не испугать детей и чтобы у них не пропал интерес к игре.

Осуществляя поиск решения двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. 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.

В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования. Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

«Оптимизация двигательной активности детей старше-подготовительной группы в детском саду»

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Современные образовательные программы, нацеливают воспитателей на формирование широкого режима двигательной активности дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

В соответствии с вышеизложенным определены цель и задачи моего опыта.

Цель опыта: оценить влияние разных вариантов организации двигательной активности старших дошкольников в детском саду на функциональные возможности их организма и физическую подготовленность и на этой основе разработать алгоритм оптимизации двигательного режима по физической подготовке детей.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд задач:

- 1) Охарактеризовать и теоретически исследовать методы оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- 2) Оценить режим дня старших дошкольников и выявить особенности организации двигательной активности детей подготовительных к школе групп,
- 3) Оценить влияние разных вариантов инновационных двигательных режимов на функциональные возможности организма старших дошкольников и их физическую подготовленность,

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника.

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая хороший уровень развития основных видов подвижность, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью координацией движений бывают И И часто невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития

двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей подгруппы имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

При разработке оптимизации двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в ДА, но и спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем ДА, режима. За основу я взяла двигательную активность как источник здоровья детей, улучшения их психического и физического состояния.

Первым шагом для успешной реализации опыта стало создание условий для развития и оздоровления детей.

В групповой комнате оборудована физкультурная зона, оснащённая инвентарём, дорожка здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповом участке имеются веранда, скамейки, горка, беговые дорожки, качели, дуги для подлезания, разновысотные пеньки для перепрыгивания, перешагивания, оборудование для развития координаций движений. Наша группа имеет достаточное количество выносного материала. На будущее планируется добавлять различные снаряды на участки детского сада.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов

постепенности, повторяемости И системности физических нагрузок. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне ответных реакций ребёнка. В ЭТОМ году позитивных лети подготовительной группы одно занятие проводили на улице, что ощутимо сказалось на повышении ДА детей.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся динамические паузы на других видах занятий по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводятся физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры.

Перед дневным сном проводим релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды построек.

После дневного сна проводим бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла, добавляю самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, встают и по "дорожкам здоровья ", расположенным на полу, идут в групповую комнату.

Во вторую половину дня стараюсь больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь мне помогают физкультурный уголок, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений.

Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

На основе результатов своей работы можно утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно.

«Организация двигательной активности в ДОУ»

Потребность в движении заложена в человеческом организме, обусловлена Появилась всем ходом **ЭВОЛЮЦИОННОГО** развития. его необходимость компенсировать «движение-существование» специально придуманными движениями - физическими упражнениями. На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, которой является важнейшим условием удовлетворение всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребёнка. Поэтому необходимо обеспечивать рациональный уровень двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагогам ДОУ надо заботится об организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Поэтому при распределении двигательного режима учитывается:

- зависимость двигательной активности от времени года
- индивидуальные особенности детей, их возраст
- состояние здоровья
- дифференцированный подход.

Всё это способствует оптимизации двигательной активности детей.

В санитарно – эпидемиологических правилах и нормативах от Минздрава России сказано, что следует предусмотреть объём двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

Примерная модель двигательного режима для детей старшего дошкольного возраста состоит из нескольких блоков.

- 1. Физкультурно-оздоровительные занятия.
- 2. Учебные занятия.
- 3. Самостоятельные занятия.
- 4. Физкультурно-массовые занятия.
- 5. Дополнительные занятия.
- 6. Совместная физкультурно оздоровительная работа ДОУ и семьи.

Содержание и построение занятий ДОУ разное, каждое из них в той или иной мере имеет своё специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки – походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно – оздоровительные задачи.

Физминутки снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Неделя здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники — это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корригирующая гимнастика предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

В зависимости от назначения все выше перечисленные виды занятий, их характер меняются и повторяются с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности укреплении здоровья дошкольников, определяем приоритеты в режиме дня. Первое место в двигательном режиме дня принадлежит физкультурно-К относятся обшеизвестные оздоровительным занятиям. ним двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

С цель оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику ДОУ возможно внедрять дополнительные занятия двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям

относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня, два в зале и одно на улице.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной поэтому деятельности, И педагогическое руководство самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня ДА.

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, также, когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжения и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

«Двигательная активность как фактор укрепления здоровья дошкольников».

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десяти километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье - для преодоления препятствий, метание – для защиты и нападения. Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказано, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Учёные рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. Врач и

педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

По мнению психологов: маленький ребенок познаёт мир через деятельность. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредствам движения наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения - важным средством воспитания.

Ещё Ж.-Ж. Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движений немыслимо условие таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчёркивал роль движений в овладении ребёнком родного языка.

По мнению Е.А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются в жизни движениями. Он рекомендовал предоставить возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. Академик Н.Н. Амосов назвал движения « первичным стимулом» для ума ребёнка. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей — форма проявления этих важных человеческих качеств.

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией.

Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации - ускоренному развитию ребенка, и в первую очередь — увеличению роста и массы тела. Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена В человеческом организме, обусловлена всем ходом его Появилась необходимость эволюционного компенсировать развития. «движение-существование» специально придуманными движениями физическими упражнениями.

Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов предлагают определить двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. Э.А.Степанкова определяет двигательную активность «основу жизнеобеспечения ребёнка». индивидуального развития организма Исследователи (Е.В.Хрущев, С.Д.Поляков, Т.И.Осокина, Ю.Ф.Замановский) одним из основных условий организации двигательной активности ребёнка считают систематическое использование циклических упражнений в ходьбе, беге. прыжках. Длительные равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного растущего режима организма, который на физиологическом способствует нормализации работы сердечно - сосудистой, дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, сознанию и укреплению позитивного эмоционального фона.

Различные виды циклических двигательных упражнений являются к тому же средствами развития общей выносливости. По мнению специалистов, существует прямая зависимость между показателями развития этого качества и уровнем сформированности двигательных умений и навыков.

Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощенно - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, детей, страдающих возрастание количества ожирением, сосудистыми заболеваниями, что приводит к сокращению жизни на 5-15 лет. Многие дети нуждаются в психологической коррекции, так как они характеризуются серьёзным психологическим неблагополучием, а мы знаем, что физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

Таким образом, двигательная ЭТО биологическая активность потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. В социально-биологическом развитии ребёнка, следует подчеркнуть, дети обладают высокой пластичностью всех сторон жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в ребёнке накапливается двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы ограничивающей проявлению двигательной функции. В этой связи, по определению Н.А.Фомина и Ю.Н.Вавилова, накопление и обогашение двигательного опыта ребёнка целью использования «двигательного богатства» последующих на этапах жизнедеятельности является биологически оправданным.

С позиции изучаемой мною проблемы, необходимо подчеркнуть, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врождённые двигательные

задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в группе.

«Подвижные игры и физические упражнения на прогулке».

В нашем детском саду используются разные формы работы по физическому воспитанию (ритмическая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т. д.), направленные на повышение двигательной активности детей. В данной консультации я хочу рассмотреть вопросы организации рациональной двигательной активности детей и ее педагогического руководства в процессе игр и упражнений на прогулке.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения. Методика проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный ОПЫТ детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; быстрота, развиваются ловкость, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения co сверстниками.

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в течение недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в

зале на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на улице), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это способствует закреплению и совершенствованию движений.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке должно предусматривать:

- 1) использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих высокой координации движений;
- 2) соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- 3) применение разных способов организации дошкольников;
- 4) рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- 5) создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- 6) активизацию детской самостоятельности;
- 7) стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазаньем) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца два-три раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6—8 подвижных игр, освоенных ранее.

Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости предлагается бег с различной скоростью.

При распределении упражнений в основных видах движений значительное место надо отводить прыжкам и подскокам. Это действенное

средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках широко используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные движения с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке; подбрасывание и ловля; ведение мяча; удары о стену; закатывание мяча в обруч с помощью дощечки; метание в цель и на дальность.

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений в определенной последовательности и с постепенным усложнением на полосе препятствий, где располагаются разнообразные физкультурные пособия — гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей — ведь они предварительно осваиваются на занятиях.

На прогулке значительное место следует отводить спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — катание на велосипеде Самокате.

На участке детского сада к летнему сезону запланировано оборудовать место для игры с целью закрепления правил уличного движения: обозначить перекрестки, поставить светофоры, детей-регулировщиков.

Обучение спортивным упражнениям и играм с элементами спорта проводится на физкультурных занятиях и закрепляется на прогулке.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое —

новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения.

При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации детей. Так, подвижную игру воспитатель проводит со всей группой. Игра повторяется несколько раз (в зависимости от желания детей).

При организации знакомых игр воспитатель может предоставить дошкольникам возможность самим вспомнить и рассказать содержание правил. Педагог обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит ее ход и выполнение правил.

При разучивании новой подвижной игры необходимо дать четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе ее уточняет то, что недостаточно хорошо, запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дошкольники. При ор-ганизации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, он должен помочь детям разделиться на команды, примерно равные по силам. В ходе игры педагог следит за четким выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре или при выполнении различных упражнений. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать дошкольников, приучать их оценивать свое поведение и поведение товарищей. Это будет способствовать более

осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности детей.

«Особенности двигательной активности в жизнедеятельности ребенка младшего дошкольного возраста»

Потребность в движении заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существование» специально придуманными движениями - физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности детей.

Так появились два вопроса:

- достаточно ли двигаются дети младшего и среднего дошкольного возраста в условия дошкольного учреждения;
- существуют ли нормы двигательной активности детей дошкольного возраста?

При анализе режима дня детей младшего дошкольного возраста выявились факторы, ограничивающие двигательную активность детей.

Программой « Воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Васильевой М.А. на проведение занятий во 2-х младших группах детского сада отводится 165-220 минут в неделю: 75 минут это занятия ФИЗО и МУЗО. Остальные 90 минут отводится занятиям, когда дети проводят большую часть в статичном положении (за столами, на ковре, стоя), а это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление.

Таким образом, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости силы.

Проанализировав самостоятельную деятельность младших дошкольников, сделала вывод, что дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Много времени в группах младшего возраста уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняют в организации своей деятельности, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности. Дети находят себе занятие, учитывая свои интересы, но разнообразить свою деятельность, ещё не могут. Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений. Возникает потребность в организованной двигательной деятельности.

В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего - условных шагах. Для этого используется специальный прибор — шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в детском саду (из них 2часа сон) он равен 7.5- 9.5 тысяч, у детей старшего возраста равен 11000-12500 тысяч шагов Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 45 - 50% всего периода бодрствования, что позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребёнка в движении.

Таким образом, по результатам диагностики общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня двигательной активности детей. Так, число детей 3-4 летнего возраста, у которых отмечается более благоприятный уровень двигательной активности, составило 35% то общего числа обследованных, а 65% составляют гиперактивные и малоподвижные дети.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей, который будет способствовать максимальному развитию каждого ребёнка, мобилизации его активности самостоятельности.

В зависимости от степени подвижности детей можно распределить их на три основных подгруппы (высокая, средняя, низкая подвижность).

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения обычно уверенные, чёткие, целенаправленные.

Дети высокой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. По моим наблюдениям из-за чрезмерной подвижности эти дети не успевают вникнуть в суть деятельности, в результате чего у них отмечается « малая степень её осознанности». Из видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами движений.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Объём двигательной активности у них невелик. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделять развитию двигательных умений и навыков.

Таким образом, организация двигательного режима должна быть направлена на развитие двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем.

В нашей группе режим дня предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей и состоянием здоровья.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья детей поступающих в детский сад. Все дети имеют 2 группу здоровья. Рассматривая структуру хронических заболеваний, следует отметить, что на первом месте находятся заболевания органов дыхания; на втором заболевания костно-мышечной системы, на третьем - аллергические заболевания. У детей наблюдаются частые заболевания ОРВИ в период эпидемий, и из-за неблагоприятных факторов окружающей среды.

В связи с этим разработаны оздоровительные мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма заболеваниям, общего тонуса и двигательной активности, а также включены упражнения по предупреждению заболеваний глаз и костно-мышечной системы.

Для создания целостной системы здоровье сбережения детей очень важным является организация двигательной активности дошкольников.

В нашем детском саду и в группе имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. В группе оборудован спортивный уголок, в котором представлено разнообразное оборудование, пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к организованной и самостоятельной двигательной активности, развивает физические качества.

Всё оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Уделяется большое внимание организации двигательной активности прогулке.

На территории детского сада имеется спортивно-игровое оборудование, а так же на прогулке используется разнообразный выносной материал для повышения двигательной активности.

Дошкольный возраст — это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения.

Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду.

Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Основное средство его формирования — эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека — в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и

укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Формированию самооценки способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты).

Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий.

Таким образом, необходимо показать детям зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. обеспечивает ребенку Взаимная ответственность возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Двигательная активность – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. В ходе обучения двигательным действиям происходит

развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков.

А значит, обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Обучение двигательным умениям и навыкам требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной – при образца движений восприятии наглядного воспитателя и выполнения упражнений детьми; словесно-логической- при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения; двигательной - моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Таким образом, в процессе обучения движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Систематическое проведение оздоровительных мероприятий и рационально организованный двигательный режим в группе позволит добиться

улучшения состояния здоровья детей, повысит уровень их функциональных возможностей и моторного развития.

Таким образом, с позиции изучаемой мною проблемы, необходимо подчеркнуть, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врождённые двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, будет достигнуто при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в группе, способствовать укреплению мышц, развивать координацию движений, создавать реальные возможности для овладения основными видами движений. Движения детей станут увереннее, целенаправленнее, сократятся ненужные усилия, дети станут активнее, самостоятельнее. Дальнейший рост силы расширит двигательные возможности и ведет к появлению новых движений, а также будут совершенствоваться имеющиеся двигательные умения и навыки.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

«Русская народная (подвижная) игра в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста».

Двигательная активность – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность человека. Двигательный режим включает в себя всю динамическую деятельность детей – как организованную, так и самостоятельную.

В наш информационный, технологический век народная игра для детей почти вытеснена компьютерными играми. Двигательный режим ребёнка заметно сокращается. А приобщение детей к народным подвижным играм может стать одним из важных средств, способствующих преодолению гиподинамии, и использование оптимального объёма двигательной активности в течении дня, играть в них с ребенком надо дома, в детском саду, на детской площадке, во дворе, на праздниках, а также важно научить детей играть в игры самостоятельно. Детей надо воспитывать в лучший традициях своего народа, одна из них — народные подвижные игры. Они передаются из поколения в поколение, и остаются такими же увлекательными, веселыми и интересными. Педагоги высоко оценивают значение народных игр. Так, П.Ф. Лесгафт именно народные игры положил в основу своей системы физического образования. К.Д. Ушинский считал эти игры наиболее доступным "материалом" для детей.

Русская народная культура чрезвычайно богата играми: скоморохи, петушиные бои, кукольный Петрушка, хороводы, подвижные забавы. Это и

есть универсальная форма поведения человека. Поэтому народные игры в детском саду являются связующим звеном физического, эстетического и нравственного воспитания детей. Это не развлечение, а особый метод вовлечения детей в творческую деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа в физическом аспекте деятельности. В подвижных народных играх развиваются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Помимо двигательной активности, в народных играх мы развиваем речь, устный счет, эмоциональность, фантазию, внимание, мышление, волю, память, поскольку в этих играх используются считалки, заклички, припевки, небылицы – перевертыши. Это обязательный признак народных игр.

Хореография, подтанцовки, игровые песенки, ритмика, амулеты органично входят в ту или иную народную игру, придавая ей эмоциональность, воздействуя на воображение, что порождает ощущения удовольствия и счастья от игры. Все структурные элементы игры подвижны, они изменяются вместе с развитием игровой и двигательной деятельности детей. Народные игры хороши еще тем, что дети сами могут изменять правила или придумывать новые игры.

Весёлые подвижные игры — это наше детство. Кто не помнит неизменных салочек, ловушек, пряток! Кто придумал эти игры? Когда они возникли? На этот вопрос есть только один ответ: они созданы народом, так же как сказки и песни.

Русские народные игры имеют давнюю историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Народные игры оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Так же игры являются универсальным средством формирования взаимоотношений взрослых с ребёнком и детей между собой. Способствуют развитию навыков общения, пространственной ориентировки, речи, расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Народные игры включают в единое действие и детей, и взрослых, они классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. В них много юмора, шуток, соревновательного задора. В детском саду используются народные игры на музыкальных и физкультурных занятиях, прогулках, при проведении народных праздников («Масленица», «Троица» и других).

Народные подвижные игры влияют на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребёнка. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней из глубокой старины, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Мало кто знает, что выражение «Чур, меня!» пришло к нам из глубины веков через народные игры.

У наших предков – язычников, Чур был божеством не самого высокого ранга. Однако имя его до сих пор повсюду знают и чествуют. Он почитался покровителем и сберегателем границ поземельных владений. На межах своих участков земледельцы насыпали бугры, ставили истукана с вырезанными на нем символическими родовыми знаками, считавшимися священными, огораживая их частоколом. И такого бугра никто не смел разрыть из опасения разгневать божество. Порубежная полоса считалась неприкосновенной, никто не мог переступить ее своевольно.

Также Чур охранял человека и все его добро от нечистой силы: как житель проезжих – прохожих дорог, он имел более всех власти над чертями. Поэтому при опасности до сих пор советуют вспомнить этого бога и зачураться, сказав: «Чур меня!», то есть попросить : «Чур, побереги меня!».

Даже тайны мыслей человека он охраняет. Если кто – то скажет тебе что – то неприятное, зачурай его: «Чур, тебе на язык!» - и злое пожелание не сбудется. Ну, а найдешь что – то ценное и не захочешь ни с кем делиться, тут же взмолись: «Чур, мое!» - и добрый древний божок побережет твою находку только для тебя одного.

Приложение 6

Консультации для родителей

«Двигательная активность дошкольника дома».

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой

зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми.

С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, Двигательную деятельность можно организовать и дома, и на прогулке.

Один из приемов активизации- регулярные прогулки, походы, где используются естественные природные факторы (овраги, пеньки, поваленные деревья) для совершенствования двигательного опыта.

В зависимости от взаимодействий детей прогулки, походы могут быть разными по продолжительности и маршруту. Собираясь в поход, ребенок со взрослым обсуждает, какие игрушки, спортивный инвентарь можно взять с

собой и для чего. Так у него закрепляется умение планировать свою деятельность.

Желательно проводить такие прогулки по заранее разработанным маршрутам. Один и тот же маршрут может иметь разную цель: собрать шишки, желуди, листья, поиграть в мяч, т. е. нужно создать оптимальные условия, удовлетворяющие индивидуальные интересы ребенка.

чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним.

Иногда радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д. Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию.

Личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

"Будьте здоровы!"

Когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком? Ответ прост "чем раньше, тем лучше!" О физическом развитии ребёнка необходимо заботиться ещё до его рождения. Так что, уважаемые мамы и папы, у вас есть шанс сделать первый шаг, на пути оздоровления своих детей средствами физической культуры.

С чего начинать? Для начала нужно определить возможности и способности вашего ребёнка. К трём годам ребёнок должен бегать со свободными, естественными движениями руками по прямой, подпрыгивать на двух ногах. К семи годам, ребёнок уже должен уметь быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперёд, в умеренном темпе, в чередовании с ходьбой. Прыгать через скакалку, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Оценку результатов можно определить по существующим нормативам.

Ребёнка дошкольного возраста можно учить плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, т.е. всему тому, что ему интересно и не противопоказано в дошкольном возрасте.

Родители в данном случае – лучший пример для ребёнка!

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых, в данном случае — родителей. Поэтому если вы своим положительным отношением, справедливой оценкой будете пробуждать в ребёнке желание заниматься физкультурой, то очень скоро увидите результаты его физических возможностей. И, опираясь на заинтересованность, нужно закрепить стремление вашего ребёнка к активной деятельности. Положительный пример существенно влияет на формирование у ребёнка, стремление заниматься физкультурой.

У некоторых детей рано проявляются способности к координации движений, умение быстро овладевать навыками движений, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только теми упражнениями, которые лучше всего получаются. Роль взрослого - помогать развить, как можно больше физических качеств. Но обязательно нужно помнить о том, что нельзя ребёнка заставлять выполнять то, что ему не нравится! Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Какие упражнения можно делать?

1.Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривле-ний позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении.

2. Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а так же улучшить растяжку в области таза.

3.Отжимания от пола.

Это упражнение позволяет развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребёнку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, напри-мер, стул.

4. Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении – отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными.

5.Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребёнок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы, стремится к этому, если не достаёт до ног. Это упражнение позволяет укрепить мышцы живота.

6.Ну и, конечно же, бег!

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость бега, а его продолжительность.

С детьми до семи лет, физкультура должна быть игровая. Если хотите, чтобы ваш ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки, без лишних волевых усилий. Если с года до пяти-шести лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите своего ребёнка за любые достижения, радуйтесь новым удачам!

И помните: главное – здоровье вашего ребёнка!!!

«Здоровый ребёнок - это важно!»

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворением потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеренно выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, и напротив, недостаток к снижению работоспособности организма.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Имеет большое родителей физическим значение отношение упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) — период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий.

Особенностями двигательного поведения старших дошкольников являются преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; усложнение сложно-координированных действий (H-p: лазанье по гимнастической лесенке; прыжки через скакалку; катание на коньках и т.д.)

В результате регулярных занятий физической культурой у дошкольников развивается способность сохранять заданную позу при изменении условий и нарастании усилий (H-p: в П/и типа «Замри», «Море волнуется», «Тише едешь – дальше будешь» и др., во время занятий с использованием тренажеров, больших мячей – гимников, балансиров и т.п.).

Основные мотивы для выполнения детьми физических упражнений:

- совместные игры с взрослыми и сверстниками, причем на первый план выходят игры с элементами соревнований и командные, в которых от игроков требуется четкое соблюдение правил и ориентировка на общий выигрыш;
- стремление к самосовершенствованию в двигательной деятельности.

Дети с этого возраста начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

В совершенствовании движений большую роль играют личные вкусы дошкольников. Для многих детей привлекательными становятся упражнения в которых они «физически компетентны».

Поддержка интереса детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Желание родителей видеть своих детей умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми часто приводит к тому, что пятилетнему ребенку

приобретают двухколесный велосипед и роликовые коньки и т.д. но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Вместе с тем есть универсальные игрушки, которые позволяют взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относятся мяч, a также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников, - скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Игры со скалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции. Для девочки шести лет умение прыгать через скакалку означает переход к играм «больших девочекшкольниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Дартс является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям с детьми пап и дедушек. На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс, (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками-стрелками.

Основные назначения игры в дартс — развитии глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координаций движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей, демонстрирующими варианты использования домашней предметноразвивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться,, выполнять физические упражнения с ранних лет, дает возможность заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Приложение 7



Управление образования администрации муниципального образования Калининский район

Муниципальное казенное учреждение образования Центр оценки качества образования
Ленина ул., д. 147, ст-ца Калининская, Краснодарский край, 353780
Тел./факс: (86163) 22-4-71,
ИНН 2333013384

РЕЦЕНЗИЯ

на дидактический материал

«Кинезиологические упражнения для дошкольников»

Автор дидактического материала:

Кирилиной Ольга Юрьевна, воспитатель МБДОУ № 9 ст. Старовеличковской

Дидактический материал «Кинезиологические упражнения для дошкольников» изложен на 19 страницах и разработан для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Дидактический материал содержит теоретическое обоснование актуальности применения кинезиологических упражнений в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников, а также подборку разнообразных кинезиологических упражнений.

Представленные упражнения распределены по блокам:

- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ глазодвигательные упражнения;
- ✓ телесные упражнения;
- ✓ упражнения для развития мелкой моторики;
- ✓ упражнения на релаксацию.

Целью использования данного дидактического материала является активизация мыслительной деятельности дошкольников, улучшение памяти, внимания, речи, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики, снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

Задачи:

- ✓ Развитие межполушарной специализации.
- ✓ Синхронизация работы полушарий.
- ✓ Развитие общей и мелкой моторики.
- ✓ Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- ✓ Развитие речи.

- ✓ Формирование произвольности.
- ✓ Снятие эмоциональной напряженности.
- ✓ Создание положительного эмоционального настроя.

Все упражнения способствуют развитию физических и психофизиологических качеств, сохранению здоровья и профилактике отклонений их развития.

Кинезиологические упражнения можно использовать в образовательной деятельности, в качестве динамических пауз, в ходе проведения режимных моментов, в свободной деятельности с детьми. Упражнения могут проводиться как в комплексе, так и самостоятельно.

Авторская разработка логична по структуре, полна по содержанию, полезна с точки зрения использования на практике. Разработка имеет практическую значимость, так как обеспечена методическим материалом.

Данный дидактический материал может быть рекомендован к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями в индивидуальной работе с детьми.

Заместитель начальника МКУО ЦОКО

Е.В. Ревякина.

Литература

- 1. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников/И.А. Агапова, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. 124 с.
- 2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва.: Просвещение, 2004.- 203 с.
- 3. Кеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры.М.: Просвещение, 1983.- 224 с.
- 4. Никитина М.А. Инновационные технологии организации двигательной активности старших дошкольников / Никитина М.А., Храмцов П.И. М.: 2009, с.283.
- 5. Никитина М.А. Влияние двигательного режима на функциональные резервы организма дошкольников / Никитина М.А. / Материалы научно-практической конференции молодых ученых «Проблемы гигиенической безопасности и здоровье населения». М.: Модерн Арт, 2009, с.187-190.

- 6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 304 с.
- 7.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет/Л.И. Пензулаева. М.: Владос, 2003. 80 с.
- 8.Степанова М.И., Поленова М.А., Воронова Б.З., Сазанюк З.И.Современные проблемы школьного обучения: пути гигиенической оптимизации.
- 9. Храмцов П.И. Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / Храмцов П.И., Рунова М.А., Никитина М.А. и др. М.: 2009, с.278-282.