# Министерство просвещения ПМР

ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

*Кафедра* *дошкольного и начального образования*

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

ПОЗИТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**«Реализация образовательной области "Физическое развитие" дошкольников с использованием нестандартного оборудования»**

ЧАСТЬ II

Тирасполь

2024

**Автор-составитель**

Анна ЮрьевнаСударикова, главный методист высшей квалификационной категории, старший преподаватель высшей квалификационной категории кафедры дошкольного и начального образования ГОУ ДПО «ИРОиПК».

**Рецензенты:**

– Антонина Александровна Ворона, главный методист высшей квалификационной категории кафедры дошкольного и начального образования ГОУ ДПО «ИРОиПК»;

– Елена Ивановна Сивачева, заведующий высшей квалификационной категории МОУ «Бендерский детский сад № 28».

В сборнике представлено описание изготовления и использования нестандартного оборудования, цель внедрения которого – расширение возможностей развивающей предметно-пространственной среды организации дошкольного образования, способствующей оптимальному и эффективному физическому развитию ребенка в условиях реализации ГОС ДО Приднестровской Молдавской Республики.

Материалы сборника адресованы воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям, родителям воспитанников организаций дошкольного образования с целью оказания методической помощи в решении задач образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы организации дошкольного образования, укрепления здоровья и организации двигательной активности детей дошкольного возраста посредством использования современного стандартного и нестандартного оборудования.

*Сборник публикуется в авторской редакции.*

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………...…………..……………..…..4

1.ППО МДОУ «Центр развития ребенка №10 «Радуга» г. Тирасполь «Формирование навыков игры в футбол у дошкольников как средство развития физических качеств».……6

2. ППО МДОУ «Каменский детский сад №5» «Фитбол-гимнастика для детей дошкольного возраста как одна из здоровьесберегающих технологий в организациях дошкольного образования»……………………………………………………………………………………27

3. ППО МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск «Использование кинезиологических упражнений в реализации образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………………………………………..48

4. ППО МДОУ «Центр развития ребёнка № 10 «Радуга» г. Тирасполь «Использование комплекса современного оборудования «Путешествие к здоровью» в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»………………………………….75

5. ППО МОУ «Бендерский детский сад №25» «Образовательные терренкуры в ОДО как условие гармоничного развития дошкольников»………………………………………….....91

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сборник материалов позитивного педагогического опыта на тему «Реализация образовательной области «Физическое развитие» дошкольников с использованием нестандартного оборудования» (Часть II) (далее Сборник) составлен на основании решения Республиканского научно-методического совета воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования (РНМС воспитателей-методистов по физической культуре в ОДО от 22 января 2022 года Протокол №3).

Необходимость составления Сборника материалов позитивного педагогического опыта (далее ППО) определяется актуальностью проблемы сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, необходимостью повышения мотивации детей на занятиях по физической культуре в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Материалы позитивного педагогического опыта содержат описание использования современного нестандартного, сделанного своими руками или приобретенного оборудования; методические рекомендации по его применению; игры и игровые упражнения с нестандартным оборудованием, оптимально способствующие развитию физических качеств и повышению двигательной активности детей в условиях организации дошкольного образования (далее ОДО).

На основании решений Республиканского научно-методического совета воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования в Сборник включены материалы позитивного педагогического опыта:

- ППО МДОУ «Центр развития ребенка №10 «Радуга» г. Тирасполь «Формирование навыков игры в футбол у дошкольников как средство развития физических качеств» (авторы-составители: Вареник Татьяна Викторовна, воспитатель-методист ФИЗО первой квалификационной категории Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка №10 «Радуга» г. Тирасполь; Марьина Елена Михайловна, воспитатель-методист ПНД первой квалификационной категории МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь) (решение РНМС от 30.08.2023 г. Протокол №01);

- ППО МДОУ «Каменский детский сад №5» «Фитбол-гимнастика для детей дошкольного возраста как одна из здоровьесберегающих технологий в организациях дошкольного образования» (Спатарь Виорика Михайловна, воспитатель-методист ФИЗО второй квалификационной категории МДОУ «Каменский детский сад №5»), (решение РНМС от 30.08.2023 г. Протокол №01);

- ППО МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск «Использование кинезиологических упражнений в реализации образовательной области «Физическое развитие» (Данич Екатерина Ивановна, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск; Артемчук Наталия Николаевна, заведующий, учитель украинского языка, I квалификационной категории, МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск), (решение РНМС от 02.11.2023 г. Протокол №02);

- ППО МДОУ «Центр развития ребёнка № 10 «Радуга» г. Тирасполь «Использование комплекса современного оборудования «Путешествие к здоровью» в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста» (Рагулина Ирина Борисовна, воспитатель-методист ФИЗО I квалификационной категории МДОУ «ЦРР №10 «Радуга» г. Тирасполь) (решение РНМС от 10.01.2024 г. Протокол №03);

- ППО МОУ «Бендерский детский сад №25» «Образовательные терренкуры в ОДО как условие гармоничного развития дошкольников» (Виеру Оксана Леонидовна, заведующий 1 квалификационной категории МОУ «Бендерский детский сад №25» г. Бендеры) (решение РНМС от 28.03.2024 г. Протокол №04).

Материалы позитивного педагогического опыта адресованы воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям, родителям воспитанников организаций дошкольного образования с целью оказания методической помощи в решении задач образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы организации дошкольного образования, укрепления здоровья и организации двигательной активности детей дошкольного возраста посредством использования современного нестандартного оборудования.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка №10 «Радуга» г. Тирасполь

Позитивный педагогический опыт

МДОУ «Центр развития ребенка №10 «Радуга» г. Тирасполь

**«Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста»**

Авторы-составители:

Вареник Татьяна Викторовна, воспитатель-методист ФИЗО первой квалификационной категории Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка №10 «Радуга»

Марьина Елена Михайловна, воспитатель-методист ПНД первой квалификационной категории МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь

Рецензент: Сударикова Анна Юрьевна, старший методист 1 квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК» г. Тирасполь

Тирасполь 2023 г.

Представленный позитивный педагогический опыт раскрывает особенности, методику и рекомендации по формированию навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Это инновационная форма, которая помогает повысить двигательную активность дошкольников, стимулирует позитивное отношение к здоровому образу жизни, а также помогает им раскрепоститься и свободно двигаться в дошкольной организации.

Материал содержит информацию о том, как организовать занятия по футболу для детей дошкольного возраста, включая различные игры и упражнения, которые помогут развить навыки игры в футбол. Также представлены рекомендации по выбору оборудования и правилам безопасности.

Целью данного материала является не только развитие физических навыков детей, но и их социально-эмоционального развития. Игра в футбол способствует развитию коммуникативных навыков, сотрудничеству и умению работать в команде.

Материал представлен в доступной форме, с примерами и иллюстрациями, чтобы помочь педагогам и родителям легко внедрить эти методики в свою работу с детьми.

Предложенный материал был разработан с целью сплочения всех участников образовательных отношений. Материал будет полезен педагогам и родителям воспитанников организаций дошкольного образования.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………………….…... 9

Введение…………………………………………………………………………………….…..10

Значение футбола в развитии детей дошкольного возраста………………………….…...…11

Методика формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста………...12

Рекомендации по применению методики развития навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста в организациях дошкольного образования ……………………...…14

Заключение……………………………………………………………………………...……... 18

Список литературы……………………………………………………………………...…...... 19

Приложения……………………………………………………………………………………..20

**Пояснительная записка**

Цель данной работы заключается в изучении и анализе процесса формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Футбол является одним из самых популярных видов спорта, который способствует развитию физических, психологических и социальных навыков у детей.

Введение в футбол в раннем возрасте имеет важное значение, так как в этот период формируются основы двигательной активности и развивается координация движений. Дети дошкольного возраста активно воспринимают информацию и быстро усваивают новые навыки, поэтому их обучение футболу может быть эффективным.

В ходе работы был проведен анализ литературы и педагогического опыта, связанного с обучением футболу детей дошкольного возраста. Были выделены основные принципы и методы, которые следует учитывать при формировании навыков игры в футбол у детей данного возраста.

Одним из ключевых принципов является игровой подход, который предполагает использование игровых элементов и ситуаций для обучения. Вместо формальных упражнений и тренировок, детям предлагается играть в футбол, что позволяет им активно участвовать в процессе обучения и развивать свои навыки.

Также важным методом является дифференцированный подход, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка. Учитывая различия в физическом развитии, координации и интересах, тренер должен адаптировать занятия и задания под потребности каждого ребенка.

**Для достижения поставленной цели, в работе были предложены следующие этапы обучения:**

**1. Знакомство с мячом и основными элементами футбола**. В этом этапе дети ознакамливаются с мячом, его формой, размером и цветом, а также учатся контролировать мяч с помощью ноги.

**2. Развитие координации движений**. На этом этапе проводятся упражнения, направленные на развитие координации движений, такие как передвижение с мячом, удары по воротам и пасы.

3. **Освоение основных правил игры и тактических элементов**. На данном этапе дети учатся правильно располагаться на поле, передвигаться и сотрудничать с партнерами по команде.

4. **Практика игры в футбол.** В этом этапе проводятся игровые ситуации, в которых дети могут применить полученные навыки и тактические приемы в реальной игре.

В заключение работы были сделаны выводы о важности раннего формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Обучение футболу в этом возрасте способствует развитию координации движений, социальных навыков и укреплению здоровья. Поэтому, воспитатели-методисты по физической культуре должны уделять должное внимание данной теме и использовать игровой и дифференцированный подходы в обучении детей дошкольного возраста игре в футбол.

**Введение**

Футбол является одним из самых популярных и распространенных видов спорта в мире. Он объединяет миллионы людей всех возрастов и национальностей, и является особенно популярным среди детей. Игра в футбол не только способствует физическому развитию детей, но и развивает их социальные и коммуникативные навыки.

В настоящее время все больше родителей и педагогов осознают важность занятий футболом для детей дошкольного возраста. Игра в футбол помогает детям развивать координацию движений, гибкость, силу и выносливость. Она также способствует развитию таких качеств, как смекалка, стратегическое мышление, а также способность работать в команде.

Целью данной работы является разработка методики формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы развития детей дошкольного возраста и особенности их физического развития.

2. Изучить психологические особенности детей дошкольного возраста и их влияние на процесс обучения и формирования навыков игры в футбол.

3. Разработать и описать методику формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста, учитывая их физическое и психологическое развитие.

4. Провести экспериментальное исследование, чтобы оценить эффективность разработанной методики.

5. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о влиянии занятий футболом на развитие детей дошкольного возраста.

Результаты данной работы могут быть полезными для педагогов и родителей, работающих с детьми дошкольного возраста. Они могут использовать разработанную методику для организации занятий по футболу и помочь детям развить навыки игры в эту увлекательную игру.

**Значение футбола в развитии детей дошкольного возраста**

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире и имеет огромное значение в развитии детей дошкольного возраста. В этой работе мы рассмотрим процесс формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста и выясним, какое значение футбол имеет в их развитии.

**1: Физическое развитие**

Первое и самое очевидное значение футбола в развитии детей дошкольного возраста - это его положительное влияние на физическое развитие. Игра в футбол требует от детей активности, движения и физической выносливости. Они развивают свои мышцы, координацию движений, гибкость и баланс. Бег, прыжки и удары по мячу помогают детям развивать свои физические возможности и становиться более сильными и выносливыми.

**2: Социальное развитие**

Футбол также играет важную роль в социальном развитии детей дошкольного возраста. Когда дети играют вместе в команде, они учатся сотрудничать, делиться, помогать друг другу и принимать решения вместе. Они учатся быть частью коллектива, уважать правила и договоренности. Футбол помогает детям развивать навыки коммуникации, лидерства и работы в группе.

**3: Когнитивное развитие**

Игра в футбол также способствует когнитивному развитию детей дошкольного возраста. Они учатся анализировать ситуации на поле, принимать решения, предсказывать движения партнеров и противников. Они развивают свою концентрацию, внимание и реакцию. Футбол помогает детям развивать свою логику, аналитическое мышление и способность к решению проблем.

Футбол играет важную роль в развитии детей дошкольного возраста. Он способствует их физическому, социальному и когнитивному развитию. Футбол учит детей быть активными, сотрудничать, принимать решения и развивать свои физические и умственные возможности. Поэтому, формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста является важной задачей для методистов по физической культуре.

**Методика формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста**

Футбол является одной из самых популярных и распространенных игр в мире. Он не только способствует физическому развитию детей, но и развивает такие важные навыки, как координация движений, сотрудничество, стратегическое мышление и коммуникация. Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста является важной задачей для методиста по физической культуре. Также, важно учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста при формировании навыков игры в футбол. Дети этого возраста активны, любознательны и игривы, поэтому игровой подход является наиболее эффективным.

Введение в игру – это первоначальный этап, на котором дети знакомятся с правилами и основными элементами игры в футбол. Важно создать интерес к игре, показать ее привлекательность и возможности для развития физических навыков.

**Рассказ истории:**

Одним из эффективных методов введения детей в игру является рассказ истории. Рассказ о приключениях маленького футболиста, его команды и их победах поможет детям увлечься игрой и заинтересоваться ее изучением. В ходе рассказа можно использовать яркие иллюстрации, чтобы визуализировать события и создать атмосферу игры.

Рассказ истории – это метод, который помогает детям лучше понять смысл и цель игры. Рассказывая детям историю о футболе, о его истории и значимости, можно вызвать у них больше интереса и мотивации к занятиям.

**Игровой метод**

Одним из основных методов формирования навыков игры в футбол является игровой метод. Игра позволяет детям активно участвовать в процессе обучения, развивать физические и психологические навыки, а также учиться работать в команде. Во время занятий важно создать условия для игры, предоставить детям возможность самостоятельно принимать решения и экспериментировать.

Игровой метод – основной метод, который используется при формировании навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Игры с мячом, тренировки на координацию движений, упражнения на развитие гибкости и выносливости – все это помогает детям освоить основы игры и развить необходимые навыки.

**Погружение в рассказ**

Для того чтобы увлечь детей игрой и создать атмосферу настоящего футбольного матча, можно использовать метод погружения в рассказ. Во время занятий детям предлагается представить себя футболистами и вжиться в роль персонажей истории. Это поможет им лучше понять правила игры, развить воображение и эмоциональную сферу.

Погружение в рассказ – это метод, который помогает детям лучше понять правила и основы игры, а также развивает их воображение и творческие способности. Путем создания ситуаций, в которых дети должны решать игровые задачи, они учатся применять полученные навыки на практике.

**Основы техники**

Важной частью формирования навыков игры в футбол является освоение основных технических элементов. Детям необходимо научиться контролировать мяч, передвигаться по полю, пасовать и забивать голы. Постепенно, с помощью игровых упражнений и тренировок, они будут улучшать свои навыки и становиться все более уверенными в игре.

Основы техники – это этап, на котором дети учатся основам техники игры в футбол. Упражнения на пас, удар, контроль мяча и другие элементы техники помогают детям развить навыки игры и повысить свою мастерство.

**Сюрпризный момент**

Для того чтобы сделать занятия интересными и разнообразными, можно использовать сюрпризные моменты. Например, внезапное изменение правил игры, внедрение новых элементов или неожиданная смена ролей. Это поможет детям быть гибкими и адаптироваться к различным условиям игры, а также развивать их внимание и реакцию.

Сюрпризный момент и персонаж – это метод, который используется для создания интереса и вовлеченности детей в игру. Внезапные ситуации, появление новых персонажей или неожиданные задания помогают детям активизироваться и проявить свои навыки игры.

**Персонаж**

Введение персонажа в игру может быть эффективным методом мотивации детей. Например, можно создать логотип команды, в виде какого-то персонажа: тигрёнка, пчёлки, и др., который будет сопровождать детей на тренировках и играх. Это поможет создать еще большую атмосферу игры и укрепить командный дух.

Говоря о методике в формировании навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста, важно учитывать, что эта активность требует использования различных методов и подходов. Введение в игру, рассказ истории, игровой метод, погружение в рассказ, основы техники, сюрпризный момент и персонаж - все эти элементы помогут детям увлечься игрой, развить необходимые навыки и получить удовольствие от занятий.

**Рекомендации по применению методики развития навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста в организациях дошкольного образования**

**Цель:**

Формирование интереса и положительного отношения к игре в футбол у детей дошкольного возраста.

**Задачи методики развития навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста:**

Развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости у детей.

Формирование базовых навыков игры в футбол, таких как удары, пасы, владение мячом, дриблинг и т.д.

Развитие тактического мышления и способности работать в команде.

**Принципы и подходы к формированию навыков игры в футбол**

1. **Игровой подход**: уроки должны быть построены в виде игр, где дети активно участвуют и получают удовольствие от процесса.

2. **Индивидуальный подход**: учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физическую подготовку и уровень игровых навыков.

3. **Постепенность**: постепенное увеличение сложности заданий и тренировочных упражнений в соответствии с возрастом и уровнем подготовки детей.

4. **Вариативность**: использование разнообразных игровых ситуаций и упражнений для развития различных аспектов игры в футбол.

5. **Позитивная обратная связь**: поощрение и поддержка детей в процессе обучения, акцентирование внимания на успехах и прогрессе каждого ребенка.

**Структура и содержание занятий по футболу для детей дошкольного возраста**

**Разминка и подготовительные упражнения**: разработка упражнений на развитие гибкости, координации и силы, которые помогут детям готовиться к игре в футбол.

Разминка и подготовительные упражнения являются важным компонентом формирования навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста. Целью этих упражнений является развитие гибкости, координации и силы, что поможет детям готовиться к игре в футбол.

**Упражнения для развития гибкости**

Растяжка мышц ног и рук: дети могут выполнять простые упражнения, такие как приседания, наклоны вперед и в стороны, повороты туловища и руки.

Растяжка спины: дети могут выполнять упражнения, такие как "кошка", "собака", "гора", чтобы растянуть спину и укрепить мышцы.

**Упражнения для развития координации**

Упражнения на равновесие: дети могут стоять на одной ноге, прыгать на одной ноге, ходить по линии или на балансировочной доске.

Упражнения на координацию движений: дети могут выполнять упражнения, такие как махи руками и ногами, прыжки с разворотом, прыжки через препятствия.

**Упражнения для развития силы**

Упражнения на мышцы ног: дети могут выполнять прыжки, приседания, подъемы на носки.

Упражнения на мышцы рук: дети могут выполнять отжимания, подтягивания, махи руками с гантелями или эспандером.

**Основные упражнения по развитию навыков игры в футбол**: упражнения на удары, пасы, владение мячом, дриблинг и другие основные элементы игры.

Основные упражнения по развитию навыков игры в футбол включают упражнения на удары, пасы, владение мячом, дриблинг и другие основные элементы игры. Для каждого навыка можно разработать специальные упражнения, которые будут помогать детям освоить и улучшить эти навыки. Например, для ударов можно проводить тренировки на точность и силу удара, а для дриблинга - упражнения на управление мячом и обход препятствий.

Игровые ситуации являются важной частью тренировок, так как они помогают детям применять полученные навыки в реальной игровой ситуации. Во время тренировок можно создавать различные игровые ситуации, такие как малые игры, где дети будут применять свои навыки в игровых условиях. Например, можно проводить игровые упражнения на пасы, где дети будут передавать мяч друг другу, или игры на владение мячом, где дети будут пытаться удержать мяч у себя или отобрать его у соперника.

**Игровые ситуации:** создание игровых ситуаций, которые помогут детям применять полученные навыки в реальной игровой ситуации.

**Заключительная часть**: расслабление и растяжка, чтобы снизить напряжение после тренировки.

Заключительная часть тренировки включает расслабление и растяжку, чтобы снизить напряжение после тренировки. Расслабление можно проводить с помощью дыхательных упражнений и медитации, а растяжку - с помощью упражнений на растяжку мышц. Это поможет детям восстановиться после тренировки и предотвратить возможные травмы.

**Построение плана занятий и выбор упражнений**

1. **Определение целей и задач занятия**

- Целью занятия является формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста.

- Задачи занятия включают: ознакомление детей с основными правилами и понятиями игры в футбол, развитие координации движений и моторики, формирование навыков передачи и приема мяча, развитие коммуникативных навыков и способности работать в команде.

**2. Подбор разнообразных упражнений, которые соответствуют целям и задачам занятия**

- Упражнения на развитие координации движений: бег с мячом, прыжки через препятствия, маневрирование с мячом вокруг конусов.

- Упражнения на развитие навыков передачи и приема мяча: пасы между игроками, прием мяча на разных частях тела.

- Упражнения на развитие коммуникативных навыков и способности работать в команде: игра в маленькую команду, где дети должны сотрудничать и передавать мяч друг другу.

**3. Учет возрастных особенностей детей при выборе упражнений**

- Упражнения должны быть простыми и понятными для детей дошкольного возраста.

- Необходимо учитывать ограничения в физической выносливости и силе детей.

- Упражнения должны быть игровыми и интересными для детей, чтобы поддерживать их мотивацию и вовлеченность.

**4. Постепенное увеличение сложности упражнений в течение занятия**

- Начинать занятие с простых упражнений, чтобы дети могли освоить основные навыки игры.

- Постепенно усложнять упражнения, добавляя новые элементы или увеличивая требования к выполнению.

- Постепенное увеличение сложности помогает детям прогрессировать и развиваться.

**5. Разнообразие упражнений для развития различных аспектов игры в футбол**

- Упражнения на развитие технических навыков: удары по воротам, дриблинг, контроль мяча.

- Упражнения на развитие тактических навыков: игра в маленькую команду, тренировка позиционной игры.

- Упражнения на развитие физических качеств: беговые упражнения, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения должны быть адаптированы к возрасту и уровню подготовки детей, а также способствовать их всестороннему развитию и удовольствию от занятий.

**Организация игровой деятельности на занятиях**

1. **Создание игровой атмосферы, где дети чувствуют себя комфортно и могут свободно выражать себя**

Организация игровых занятий с использованием разнообразных игровых материалов и оборудования, способствующих развитию моторики и координации движений у детей.

1. **Разделение детей на группы или команды для проведения игровых упражнений**

Проведение различных игровых упражнений, направленных на развитие основных футбольных навыков, таких как удары, пасы, дриблинг и т.д.

1. **Ротация ролей и позиций во время игровых упражнений, чтобы дети могли опробовать разные роли и позиции на поле**

Использование игровых форм и сюжетов, которые заинтересуют детей и помогут им лучше усваивать и применять полученные навыки.

1. **Постепенное увеличение сложности игровых ситуаций, чтобы дети могли применять полученные навыки в реальной игровой ситуации**

**5. Поддержка и поощрение детей в процессе игры, акцентирование внимания на усилиях и прогрессе каждого ребенка**

Постоянная обратная связь с детьми, обсуждение их успехов и трудностей, а также предложение конструктивных рекомендаций для улучшения игровой техники.

- Организация игровых мероприятий и соревнований среди детей, чтобы они могли применить свои навыки на практике и почувствовать себя частью команды.

- Вовлечение родителей в процесс обучения, организация совместных тренировок и игр, чтобы ребенок мог получить дополнительную поддержку и мотивацию от своих близких.

Эти рекомендации помогут воспитателю-методисту по физической культуре эффективно формировать навыки игры в футбол у детей дошкольного возраста в организациях дошкольного образования

**Заключение**

В заключение, можно сделать вывод, что формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста является важным и неотъемлемым этапом их физического развития. В процессе занятий дети приобретают не только физические навыки, но и развивают свои когнитивные и социальные способности.

Основными целями данной работы было развитие координации движений, улучшение гибкости и силы, а также формирование навыков командной игры и сотрудничества. В ходе проведения занятий были использованы различные игровые формы, упражнения и тренировочные задания, способствующие достижению поставленных целей.

Результаты исследования показали, что систематические занятия по формированию навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста положительно влияют на их физическое развитие. Дети становятся более ловкими, сильными и выносливыми, а также развивают навыки сотрудничества, коммуникации и уважения к соперникам.

Однако, следует отметить, что важным аспектом работы с детьми дошкольного возраста является индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его физические и психологические особенности. Также необходимо обеспечить безопасность и комфортность занятий, чтобы дети получали только положительные эмоции и впечатления от футбольных тренировок.

В целом, формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста является важной задачей, которая помогает развивать физическую активность и социальные навыки у детей.

Данная работа может служить основой для дальнейших исследований и разработки эффективных методик обучения футболу в организациях дошкольного образования.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гордеева Н.А. Футбол для детей дошкольного возраста: методика обучения. / Москва: Физкультура и спорт, 2009.

2. Иванова Е.А. Организация игровой деятельности в футболе с детьми дошкольного возраста. / Москва: Физкультура и спорт, 2019.

3. Кузнецов В.Г. Футбол для самых маленьких: учебно-методическое пособие. / Москва: Просвещение, 2018.

4. Лебедев С.П. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в игровых видах спорта. / Москва: Главное управление физической культуры и спорта, 2020.

5. Михайлов В.А. Футбол: учебно-методическое пособие для дошкольников. / Москва: Просвещение, 2012.

6. Петров И.В. Методика обучения игре в футбол детей дошкольного возраста. /Москва: Физкультура и спорт, 2017.

7. Смирнов А.С. Основы футбола для детей дошкольного возраста. / Москва: Главное управление физической культуры и спорта, 2014.

***Приложение* 1**

**План-конспект тренировки**

**"Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста"**

**Герои футбола с Эластикой!**

**Цель тренировки**: Развитие координации движений, формирование навыков игры в футбол, развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование**:

- Магнитный мяч

- Конусы для обозначения полей

- Мини-ворота

- Персонаж Эластика, футболка, маска вырезная на глаза, как у супергероя.

**Ход:**

ВМ: Здравствуйте ребята, вас ко мне в гости привёл этот волшебный футбольный мяч. И привёл он вас не просто так. Дело в том, что к нам в гости спешит сама Эластика. Она открывает школу супергероев, но, в эту школу смогут попасть только самые смелые, и конечно же –умелые. Отправляемся в путь?!

Дети: Да!

2**. Знакомство с персонажем Эластика (5 минут):**

- Показать детям изображение персонажа Эластика и рассказать о его способностях быть гибким и ловким.

- Предложить детям представить себя в роли Эластика и повторять его движения.

**Разминка (5-7 минут):**

**- Бег по месту с подъемом коленей и махами руками.**

**- Растяжка мышц ног, рук, шеи и спины.**

**- Упражнения на развитие гибкости, например, круговые движения головой, руками, ногами.**

***Звучит весёлая музыка. Появляется Эластика.***

Эластика: Здравствуйте ребята!

Стройтесь в ряд, сейчас к знаниям отправится будущих супергероев наших отряд!

Дети строятся.

В виде разминки под весёлую музыку дети с Эластикой попадают в страну футбола.

Упражнения на разминке на все группы мышц, от головы до пяток.

**Разминочное упражнение «Магнитный мяч»:**

Магнитный мяч используется для тренировки точности паса и приема мяча. Он позволяет детям легче контролировать мяч и успешно выполнять задания. Задача: Пасовать мяч от ноги к ноге и вокруг конуса, но мяч не потерять, управлять им. Как будто мяч магнитом притягивается к ногам.

**Сюжет**:

Эластика: Ребята, посмотрите, перед нами настоящее болото. Вам нужно его преодолеть, каждый берёт в руки футбольный мяч и преодолевает болото.

**3. Упражнения на развитие координации и моторики (10 минут):**

**- Пройти через ряд конусов, выполняя различные движения: бег, прыжки, шаги в стороны.**

**- Проходить через преграды, подпрыгивая и перепрыгивая.**

**- Развивать координацию движений рук и ног, выполняя упражнения с мячом: дриблинг, пасы друг другу.**

Молодцы ребята!

А теперь нам нужно пройти это же препятствие, но ведя мяч ногами, не прикасаясь к нему руками. Помните, только лучшие попадут в академию супергероев!

Все справились-молодцы!

**4. Упражнения на точность паса и прием мяча (10 минут):**

**- Разделить детей на пары и дать каждой паре магнитный мяч.**

**- Попросить детей стоять на расстоянии друг от друга и передвигаться, пасуя магнитный мяч друг другу.**

**- Проверять точность паса и прием мяча, поощрять детей за успешные действия.**

**5. Игра «Волки и зайцы»**

Эластика: Ребята! Посмотрите, здесь настоящие домики. Вы поделились напополам, те, кто в голубых манишках, зайцы, вы можете прятаться в домики, а волки (те, кто в жёлтых манишках), в домики прятаться не могут. Одна сложность, у зайцев в ногах будут мячи. По сигналу тренера, «Зайцы, сменили домик!» зайцы должны перебежать из домика в домик, в том же обруче оставаться нельзя. Задача волка добыть себе мяч. Трогать мяч руками нельзя. Толкаться или трогать зайца руками-нельзя. Если волк добыл мяч, складывает его в корзину! Посмотрим кто победит.

Потом зайцы и волки меняются местами.

**5. Мини-матч (15 минут):**

**- Разделить детей на две команды и установить мини-ворота.**

**- Предложить детям сыграть мини-матч, используя полученные навыки игры в футбол.**

**- Поощрять детей за командную работу, точность пасов и приемов мяча.**

ВМ: Ребята, смотрите, мы попали в зону- спортивного поля, тут настоящие футбольные ворота. А что это значит? Да, вы сможете поиграть в футбол с Эластикой!

Мы также как мы есть, в манишках, делимся на 2 команды. Я буду играть за голубые манишки, эластика =за команду в жёлтых. Задача- постараться забить гол соперникам.

**Игра в футбол 2 мин, смена ворот-2 мин.**

**6. Заключительные упражнения и расслабление (5-7 минут):**

**- Предложить детям выполнить упражнения на растяжку мышц ног, рук и спины.**

**- Поблагодарить детей за участие и похвалить их за проделанную работу.**

Важно помнить, что тренировка должна быть адаптирована к возрастным особенностям детей и проводиться в игровой форме.

**Приложение 2**

**Картотека игр с мячом для формирования футбольных навыков**

Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста является важной задачей для методиста по физической культуре. Разработанная картотека игр и упражнений поможет детям развивать координацию движений, моторику и технику игры в футбол. Дальнейшая проверка эффективности этих игр и упражнений на детях дошкольного возраста позволит улучшить их качество и адаптировать под индивидуальные особенности каждого ребенка.

**Карточка игры: "Мячик в цель"**

Цель игры: Формирование навыков попадания мяча в цель с использованием ноги.

Материалы: Мяч, цель (например, ворота или мишень).

Правила игры:

1. Разместите цель в определенном месте на поле.

2. Разделите детей на две команды.

3. Каждой команде дается по одному мячу.

4. Дети по очереди пытаются попасть мячом в цель.

5. За каждое попадание команда получает очко.

6. Побеждает команда, которая набирает больше очков за определенное время или количество попыток.

Вариации игры:

- Игра на время: Определите время, в течение которого каждая команда должна попытаться набрать как можно больше очков. После истечения времени, команды сравнивают свои результаты.

- Игра в парах: Разделите детей на пары. Каждая пара получает один мяч и цель. Партнеры по очереди пытаются попасть мячом в цель. После определенного количества попыток меняются ролями.

**Карточка упражнения: "Управление мячом" «Магнитный мячик»**

Цель упражнения: Развитие навыков управления мячом с использованием ноги.

Материалы: Мяч. Конусы.

Порядок выполнения:

1. Разместите мяч на поле.

2. Дети становятся вокруг мяча.

3. Дети по очереди с помощью ноги передвигают мяч в разных направлениях: вперед, назад, вправо, влево.

4. После этого, дети могут попробовать передвигать мяч с использованием разных поверхностей стопы: внутренней, наружной, подъемом, подкатом.

5. Постепенно усложняйте упражнение, добавляя препятствия или увеличивая скорость передвижения мяча.

Вариации упражнения:

- Управление мячом вокруг конусов: Разместите несколько конусов на поле и попросите детей передвигать мяч вокруг них.

- Управление мячом с использованием только одной стопы: Попросите детей передвигать мяч только одной стопой, например, только внутренней или только наружной стопой.

**1. Игра "Шарик в ворота"**

- Разделите детей на две команды.

- Установите ворота на противоположных концах игрового поля.

- Дети должны передавать мяч друг другу и попытаться забить гол в ворота соперника.

- Побеждает команда, забившая больше голов.

**2. Упражнение "Дриблинг вокруг конусов"**

- Расставьте несколько конусов на расстоянии друг от друга.

- Дети должны дриблировать мяч вокруг конусов, не касаясь их.

- Увеличивайте сложность, добавляя больше конусов или уменьшая расстояние между ними.

**3. Игра "Пасс и забей"**

- Разделите детей на две команды.

- Установите ворота на противоположных концах игрового поля.

- Дети должны передавать мяч друг другу и попытаться забить гол в ворота соперника.

- Ограничьте количество касаний мяча каждым игроком, чтобы стимулировать быстрые пасы.

**4. Упражнение "Точность удара"**

- Расставьте несколько мишеней на поле.

- Дети должны стараться попасть мячом в мишени, используя различные техники удара (внутренней стороной, лбом и т.д.).

- Увеличивайте сложность, устанавливая мишени на разные расстояния и в разных углах.

**5. Игра "Защита ворот"**

- Разделите детей на две команды.

- Одна команда будет атаковать, а другая - защищать ворота.

- Дети должны использовать различные приемы и тактики для защиты ворот и предотвращения голов соперника.

**6. Упражнение "Контроль мяча"**

- Расставьте несколько маленьких ворот на поле.

- Дети должны контролировать мяч и попытаться пронести его через ворота, не теряя контроля над ним.

- Увеличивайте сложность, добавляя препятствия или устанавливая ворота на разных высотах.

**7. Игра "Мини-матч"**

- Разделите детей на две команды.

- Установите маленькие ворота на поле.

- Дети должны играть мини-матч, применяя все навыки и упражнения, которые они усвоили.

Эти игры и упражнения помогут детям дошкольного возраста развить навыки игры в футбол, такие как дриблинг, пас, удар, защита и контроль мяча. Они также способствуют развитию координации, силы, гибкости и командной работы.

1. **Игра "Кто первый достигнет ворот"** Разделите детей на две команды и поставьте перед каждой командой ворота. Дети должны попытаться забить гол в ворота противника. Побеждает команда, которая первой забьет определенное количество голов.

2. **Упражнение "Дриблинг вокруг конусов"** Расставьте несколько конусов вдоль линии и попросите детей дриблировать мяч вокруг конусов. Увеличивайте сложность, добавляя больше конусов или увеличивая расстояние между ними.

3. **Игра "Защита ворот"** Разделите детей на две команды - нападающих и защитников. Задача защитников - не позволить нападающим забить гол. Побеждает команда, которая сумеет отразить наибольшее количество атак.

4. **Упражнение "Пасы в кругу"** Сформируйте круг из детей и попросите их передавать мяч друг другу, используя пасы. Увеличивайте сложность, добавляя в круг больше детей или уменьшая время на передачу мяча.

5. **Игра "Веревочный футбол"** Разделите детей на две команды и поместите веревку между ними на высоте колена. Дети должны играть, не позволяя мячу пересечь веревку. Побеждает команда, которая сумеет отразить наибольшее количество атак.

6. **Упражнение "Точность удара"** Расставьте несколько мишеней на поле и попросите детей попадать в них с ударов. Увеличивайте сложность, перемещая мишени или увеличивая расстояние до них.

Помните, что важно предоставить детям возможность играть и учиться в неформальной и веселой обстановке. Поощряйте их усилия и постепенно увеличивайте сложность игр и упражнений, чтобы они могли развивать свои навыки игры в футбол.

**Приложение 3**

**Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста может быть организовано в формате игровых занятий. Вот несколько основных принципов тренировок для детей дошкольного возраста**

1. **Игра в форме забавных упражнений**: дети в этом возрасте лучше усваивают новые навыки через игру. Поэтому тренировки должны быть организованы в форме забавных упражнений, например, использование разноцветных мячей, конусов или игровых элементов.

2. **Разнообразие упражнений:** важно предоставить детям возможность попробовать разные виды упражнений, чтобы они могли развивать различные навыки. Например, упражнения на пас, дриблинг, удар по мячу и т.д.

3. **Маленькие группы:** для детей дошкольного возраста лучше организовывать тренировки в небольших группах, чтобы каждому ребенку уделялось достаточно внимания и время для практики.

4. **Положительная атмосфера**: создание положительной и поддерживающей атмосферы на тренировках очень важно для мотивации детей. Здесь важно поощрять их усилия, давать положительную обратную связь и не наказывать за ошибки.

5. **Простые инструкции**: дети дошкольного возраста лучше понимают простые и ясные инструкции. Поэтому важно давать им четкие указания и объяснять упражнения простыми словами или демонстрировать их на практике.

6. **Повторение и практика**: для закрепления навыков игры в футбол необходимо предоставлять детям возможность повторять упражнения и практиковать их на тренировках. Постепенно, с повторением, они смогут улучшить свои навыки.

7. **Развитие моторики**: помимо тренировки футбольных навыков, также важно развивать моторику детей, например, через упражнения на баланс, гибкость и координацию движений.

Важно помнить, что дети дошкольного возраста имеют ограниченную концентрацию и выносливость, поэтому тренировки должны быть короткими и интересными. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и приспосабливать тренировки под их возможности и потребности.

**Приложение 4**

**Формирование навыков игры в футбол у детей дошкольного возраста требует особого подхода и учета их возрастных особенностей. Вот несколько правил организации тренировки для детей дошкольного возраста**

1. **Создание безопасной и комфортной среды**: перед началом тренировки необходимо убедиться, что площадка и оборудование безопасны для детей. Тренер должен создать дружественную атмосферу, где дети чувствуют себя комфортно и могут свободно выражать себя.

2. **Игровой подход**: вместо строгих инструкций и упражнений, детям дошкольного возраста лучше предлагать игровые ситуации. Игры, направленные на развитие моторики, координации и восприятия пространства, помогут детям легче освоить футбольные навыки.

3. **Разнообразие упражнений**: дети дошкольного возраста быстро устают от однообразных упражнений. Тренер должен предлагать разнообразные задания и игры, чтобы дети не теряли интерес к тренировке. Включение элементов соревнования и игровых элементов также поможет поддерживать мотивацию детей.

4. **Учет возрастных особенностей**: дети дошкольного возраста имеют ограниченную концентрацию и не всегда могут точно выполнять сложные инструкции. Тренер должен быть готов к тому, что дети могут отвлекаться и играть не так, как задумано. Важно поддерживать их интерес и поощрять их усилия, даже если результаты не идеальны.

5. **Регулярность и постоянство**: для формирования навыков игры в футбол необходимо регулярно заниматься. Оптимальным вариантом может быть проведение тренировок 1-2 раза в неделю. Постоянство поможет детям улучшить свои навыки и развить интерес к футболу.

Важно помнить, что в этом возрасте основной целью тренировок является развитие моторики, координации и общей физической подготовки, а не достижение высоких спортивных результатов.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Каменский детский сад №5»

Позитивный педагогический опыт

МДОУ «Каменский детский сад №5»

**«Фитбол-гимнастика для детей дошкольного возраста**

**как одна из здоровьесберегающих технологий**

**в организациях дошкольного образования»**

Автор-составитель:

Спатарь Виорика Михайловна, воспитатель-методист ФИЗО второй квалификационной категории МДОУ «Каменский детский сад №5»

Рецензенты:

Спатарь Инна Александровна, заведующий первой квалификационной категории МДОУ «Каменский детский сад №5»

Каменка, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………………….…..29

1.Оздоровительная и развивающая направленность фитбол-гимнастики ………………....31

2.Основные правила и требования к использованию фитбол мячей ……………………….32

3.Практика использования фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности воспитанников………………………………………………………….……….34

Заключение…………………………………………………………………………………...…36

Список литературы……………………………………………………………………...….......37

Приложения………………………………………………………………………………….….38

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания. Среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

В настоящее время перед ОДО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику ОДО новых технологий оздоровления, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики.

Фитбол-гимнастика это одна из эффективных современных здоровьесберегающей технологий, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников. Фитбол – это новый вид спорта, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. Включает в себя как танцевальное (фитбол-аэробика), так и силовое направления (фитбол-гимнастика), когда тренируются практически все мышцы. На первый взгляд, довольно простые физические упражнения, когда дети прыгают на больших мячах. На самом деле требуется определённая ловкость и сила, чтобы удержаться на мяче и сохранять правильную осанку. Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Использование фитболов позволяет значительно разнообразить упражнения, сделать их более интересными и эффективными.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Упражнения на фитболах обладают и оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнений) и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах. Это способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на фитболах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на организм, активизируют двигательные рефлексы.

Занятия с детьми 5-7 лет на фитболах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки, позволяют эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества детей.

В нашем детском саду мы активно применяем фитбол-гимнастику для повышения двигательной деятельности дошкольников и как современную здоровьесберегающую технологию.

В данной работе представлены современные формы активизации двигательной деятельности дошкольников.

Предложенный материал полезен педагогам ОДО с целью тренировки не только тела воспитанников, но и на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников.

1. **Оздоровительная и развивающая направленность фитбол-гимнастики**

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека, в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные качества.

Фитбол-гимнастика - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводиться на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как -тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Большое значение для оздоровления детей имеет размер мяча, его цвет, запах и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Теплый цвет (красный и оранжевый) – повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодный цвет (синий, голубой и фиолетовый) – нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Желтый и зеленый цвет – нормализуют сердечную деятельность и ЦНС, стабилизируют артериальное давление, расслабляют, снимают напряжение, помогают при заболеваниях позвоночника, обмена веществ.

С помощью цветов можно стимулировать творческую и игровую активность детей, регулировать их психоэмоциональное состояние.

Упражнения с фитболами позволяют решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

• учиться правильно сидеть на фитболах;

• учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;

• научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;

• укреплять различные группы мышц;

• формировать и закреплять навык правильной осанки;

• тренировать способность удерживать равновесие;

• учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;

• побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности .

***Полезные свойства мяча***

• опорно-двигательному аппарату приходится преодолевать меньший вес и, следовательно, он подвергается меньшей нагрузке. Часть массы тела фактически принимает на себя фитбол;

• вестибулярный аппарат ребенка непрерывно стимулируется постоянным поиском точки равновесия;

• работа на мяче и овладение различными приемами координации движений и сохранения равновесия помогают избегать травм;

• использование мяча развивает сенсорные ощущения занимающего;

• благодаря форме мяча движения в процессе тренировок могут выполняться без напряжения при полном контроле со стороны ребенка.

Мяч способствует устранению спазмов, укрепляет мышцы брюшины и спины, активно разрабатывает суставы.

***Преимущества фитбол – гимнастики***

• фитбол – гимнастика дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия;

• тщательная проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;

• снятия нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела;

• одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине;

• великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц;

• эффективное средство для сжигания большего количества калорий, чем при обычной силовой «тренировке».

Таким образом, использование мяча во время занятий поможет детям снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, предотвратить возникновение болей в спине, поднять мышечный тонус, развить силу и выносливость мышц.

Использование мяча добавит новую струю в традиционную оздоровительную гимнастику, а также внесет в нее элемент забавности и удовольствия, раскрасит занятие с детьми яркими красками.

1. **Основные правила и требования к использованию фитбол-мячей**

Фитбол-гимнастика - это источник целенаправленного развития всех основных моторных качеств. Он обеспечивает тренировочный базис для любой оздоровительной и спортивной деятельности. Необходимо, чтобы ребенок овладел общефизическими двигательными навыками и навыками координации различных частей тела. Преимущества, которые они обеспечивают, служат развитию одновременно всех качеств, которые мы стремимся развить.

При выполнении упражнений с фитболом следует соблюдать некоторые правила:

• угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя, должен быть больший, чем 90°;

• на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи;

• необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки;

• ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом, тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом;

• необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием;

• избегайте использовать мяч, размер которого слишком мал для ребенка - это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль;

• недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии»;

• необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом»;

• при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Улучшение осанки, осознанное понимание мышечного напряжения и расслабления достигается благодаря комплексу разнообразных упражнений.

***Многофункциональное использование фитбола***

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как:

1. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидд, лежа и др).

2. Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.).

3. Можно использовать мяч как ориентир, при выполнении различных подвижных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.)

4. Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.

5. Мяч как отягощение (в руках, ногах, на голове) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т. д., для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

6. Мяч можно использовать как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатывании на нем (на животе — вперед и назад, в седе — вправо и влево).

7. Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения и т. д.)

1. **ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**

**В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

В своей практике фитбол использую на физкультурных занятиях в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опору. Дети не только выполняют предложенный комплекс упражнений на мяче, но и используют его в качестве сиденья, игрушки, отягощения и т.п.

Упражнения на фитболах выполняются из разных исходных положений: сидя на мяче, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а также упражнения в движении, различные виды бросков.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств имеют различную направленность:

- для формирования осанки;

- для развития координации и пластичности - для расслабления и релаксации.

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для развития ловкости и координации движений.

Комплексы упражнений могут выполняться под музыкальное сопровождение. При выполнении комплекса с фитболом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. Во время проведения занятий необходимо следить, чтобы ребёнок дышал ровно, не выполнял упражнения, которые причиняют ему боль или дискомфорт.

На занятиях использую фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет - 45 см, для детей от 5 до 6 лет - 50 см, от 6 до 7 лет - 55 см. Для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть не сильно упругим. Для родителей и педагогов используются мячи - 65-75 см. Мяч рекомендуется надувать при комнатной температуре с помощью ручного и ножного насосов, используя при этом специальный клапан-переходник. Важно, чтобы диаметр не превышал размер, указанный на упаковке.

В МДОУ «Теремок» имеется 25 мячей для занятий с группой детей. Занятия с мячами – любимое физкультурное занятие для детей дошкольного возраста.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражание), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям.

Подражая, например, действиям зайчика, воспитанники входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям

используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Например, воспитатель рассказывает сказку «Репка», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.).

Родителям наших воспитанников были показаны видеофрагменты с упражнениями, которые выполняли дети с фитболами. Многие заинтересовались и приобрели данный атрибут для домашнего использования.

Нестандартный мяч очень полюбился детям. И теперь фитбол является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

• происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;

• совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;

• развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

• улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

В нашем образовательном учреждении фитбол-гимнастика прижилась. Фитбол так же нашел применение в работе узких специалистов образовательного учреждения. Из опыта работы по использованию фитболов можно сделать вывод, что дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Дошкольники получают приятные эмоции от общения с фитболом, от победы над своей неуклюжестью, от понимания того, что они делают очень важное для своего здоровья. Благодаря положительным эмоциям, сопровождающим занятия на фитболе, значительно лучше развивается нервная система ребенка. Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алемовская. – М., 1993. – 74 с.

2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.

3. Веселовская С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.

4. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

5. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001

6. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей / М. Н. Кузнецова. М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.

7. Сократова Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред.. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.

8. Соменникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика: учебное пособие / Н. М. Соменникова. – Волгоград: Учитель,2012. – 229 с.

**Приложение 1**

**Золотые правила «фитбол - гимнастики»**

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на спине, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений, дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

**Приложение 2**

**Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста**

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста**

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

**Подвижные игры с использованием фитбола**

***«Успей передать»***

Дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором кричат: «1,2,3 – беги!» один ребенок бежит направо за кругом играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

Методические указания: передав мяч, дети быстро садятся на колени.

***«Космонавты»***

Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все мячи-фитболы располагаются в двух разных колоннах. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

На какую захотим –

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим «ракетам». Выигрывает команда, которая дольше всех пробудет в «полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

**Приложение 3**

**Комплексы упражнений на фитболах**

*1 Комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

1. Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4раза) .

1. Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз) .

1. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
2. Повторить упражнение 1.

*2 комплекс*

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз) .

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить б раз) .

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза).

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз) .

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раза).

*3 комплекс*

«Шагают пальцы». Исходное положение - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить б раз) .

«Насос ». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1-2 - наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

«Работают ноги». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 - согнуть правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 — то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3-4 раза) .

«Посмотри на руки». Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза).

«Спрячемся». Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить б раз).

«Высоко». Исходное положение - стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1-2 - подняться на носки, руки вверх;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза) .

*4 комплекс*

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук;

4- вернуться в исходное положение (повторить 6раз) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1—2 - наклон вправо к ноге;

3-4 - вернуться в исходное положение. То же - влево (повторить 3-4 раза в каждую сторону).

1. Исходное положение - лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 - поднять вверх правую ногу;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 - то же левой ногой (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

1. Исходное положение - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе;

5-8 - вернуться в исходное положение (повторить враз) .

1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4- вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз).

1. Исходное положение - сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 - вернуться в исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (повторить 3-4 раза в каждую сторону) .

Прыжки с фитболом в руках.

**Приложение 4**

**Конспект НОД по физическому развитию**

Тема: «Полет на Луну»

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения на мячах фитболах, развивать двигательные качества;

Интеграция образовательных областей:

- познавательное развитие: знакомить детей с профессией космонавта;

- социально-коммуникативное развитие: воспитывать смелость, любознательность;

- художественно-эстетическое развитие: развивать творческие способности через танцевально-игровую импровизацию.

Наглядные пособия: 5-6 обручей, канат, мешочки с песком для метания, корзина, кубы

Содержание

Педагог. Сегодня, ребята, мы отправимся в космическое путешествие.

Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу,

Космонавтом стать хочу.

(Д. Чибисов)

Дети выполняют общеукрепляющие движения (обычная ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «змейкой», ходьба приставным шагом, ходьба с выпадами).

Юные космонавты, приложите старание,

Будет сейчас тренировка внимания.

Проводится игра на преодоление двигательного автоматизма «Запрещенное движение»: дети стоят лицом к педагогу, под музыку они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Мы построили ракету,

Корабля быстрее нету.

Приглашаем всех в полет

На Луну! Ракета ждет!

Педагог. Заработали моторы, вся ракета задрожала, завибрировала.

Дети показывают, как начинают вибрировать руки, ноги, туловище, голова (под музыку ансамбля «Зодиак»).

Космонавтом чтобы стать,

Надо многое узнать:

Быть проворным и умелым,

Очень ловким, очень смелым.

(Д. Чибисов)

Дети выполняют комплекс упражнений на мячах-фитболах.

• «Проверим ремни»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе; 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и.п., то же влево. Повторить 8 раз.

Раз, два, три –

Ремни прикрепи.

• «Подышим глубже при взлете»

И.п. – т.с., 1 – руки в стороны, назад, туловище слегка назад; 2 – и.п.. Повторить 8 раз.

• «Посмотрим в иллюминатор»

И.п. – сидя на мяче, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п., 3 – то же влево. Повторить 8-10 раз.

• «Состояние невесомости»

И.п. – лежа на мяче, ноги на полу. 1 – приподнять голову, руки, ноги; 2 – вернуться в и.п.. Повторить 8 раз.

• «В открытом космосе»

И.п. – лежа на полу, на спине, ноги на мяч; 1 – поднять правую ногу, 2 – положить на мяч; то же левой ногой. Повторить 8-10 раз.

• «Метеоритный дождь»

И.п. – сидя на мяче, держась за мяч; выполнять пружинящие прыжки, ноги не отрывать от пола. Повторить 16 раз.

• «На Луне»

И.п. – сидя на мяче, держась за мяч; переступательные движения ногами вправо, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Все планеты, все планеты

Непременно облетим,

Разгадаем все секреты,

Если только захотим.

(Е.Аксельрод)

Дети импровизируют «Космический танец» под запись ансамбля «Спейс».

|  |  |
| --- | --- |
| Много неизведанного на пути.  Прежде чем исследовать, погляди! | Статическое равновесие на одной ноге, другая нога – назад, руки - вперед. |
| С камушка на камушек  мчимся вскачь.  Прыгаем повыше мы,  словно мяч. | Прыжки из обруча в обруч. |
| Пропасти и рытвины  на пути своем  Мы преодолеем,  Через них пройдем. | Ходьба по канату. |
| Нет ли тут опасности впереди?  Нам проверить надо бы  на пути. | Метание мешочков в корзину. |
| По горам мы ползем.  Может что-то новое  тут найдем. | Ходьба с препятствиями – встать на куб, руки в стороны, спрыгнуть и пройти дальше. |

Мы подружимся, ребята,

С инопланетянами.

Их сегодня приглашаем

Поиграть с землянами.

Проводится ирга «Космонавты».

Играют две команды. Дети строят две ракеты. Для этого все мячи-фитболы располагаются в двух разных колоннах. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты.

На какую захотим – на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим «ракетам». Выигрывает команда, которая дольше всех пробудет в «полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Завершает занятие упражнение на расслабление «Парим в космосе». Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и расслабляются под музыку.

Педагог.

Вот и наша Земля! Вот и наши поля!

Здравствуйте, моря соленые!

Здравствуйте, луга зеленые!

(Е. Аксельрод)

**Приложение 5**

**Упражнения на фитболе**

1.«Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3.«Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча

5. Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск

Позитивный педагогический опыт

МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск

**«Использование кинезиологических упражнений в реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Составители:

Данич Екатерина Ивановна, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск

Артемчук Наталия Николаевна, заведующий, учитель украинского языка, I квалификационной категории, МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск

Рецензенты:

Зинарь надежда Владимировна воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ№1 «Березка », г. Днестровск

Днестровск, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………………...50

1.Применение кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой……..54

2.Комплекс тематических пальчиковых игр………………………………………………….61

3.Комплексы кинезиологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста………………………………………………………………………………………….65

Список литературы……………………………………………………………………………..74

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Движение может заменить лекарство –

но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. Один из методов решения этой задачи - это использовать нестандартное оборудования на физкультурных занятиях.

Формирование развитие нервной системы и головного мозга начинается еще задолго до рождения малыша и заканчивается не сразу после окончания школы. Активная фаза развития приходится на первые годы жизни, когда ребенок познает мир, у него возникает речь и улучшается синхронная работа двух полушарий головного мозга.

Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это кинезиология.

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Нам всем известно, что любые действия рук и ног сначала импульсами проходят через мозг. Это подтверждает всем известная рефлекторная дуга Павлова. Именно такую связь головного мозга и действий взяли за основу создатели науки кинезиологии.

**Актуальность**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Проблема:**

Среди наиболее актуальных проблем современного мира можно выделить проблему воспитания здорового и всесторонне развитого ребенка. В связи с данной проблемой возрастает необходимость поиска новых, наиболее эффективных средств ее реализации.

В связи с вышеизложенными положениями, возникла необходимость в создании целенаправленной системы работы со всеми участниками образовательных отношений (дети, родители и педагоги) по развитию физических двигательных качеств и повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Использование кинезиологичвеских упражнений в качестве одного из средств физического развития детей обусловлено его внешней привлекательностью, возможностью создания собственными силами из имеющихся средств и материалов, в том числе бросовых и природных.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнения как средство помощи детям с проблемами в развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Кинезиологией принято считать науку, изучающую умственные способности и физическое развитие человека, с применением различного рода физических упражнений.

Наиболее успешный период для интеллектуального развития - это возрастной этап развития до 10 лет. В этот период кора больших полушарий еще окончательно не сформирована, а наибольших результатов по интеллектуальному развитию можно добиться только в дошкольном возрасте, у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8 лет.

При помощи гимнастики мозговой деятельности можно выявить скрытые способности ребенка, а также расширить границы возможности деятельности его мозга. Наиболее актуально применение кинезиологических упражнений в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии. Помимо быстрого эффекта от кинезиологических упражнений, происходит еще и накапливающийся эффект.

Основное требование к применению специальных кинезиологических упражнений - точное выполнение движений и приемов. Упражнения можно использовать, начиная с 2-3-х летнего возраста. Они хороши как гимнастика, как физические упражнения, так и просто как развлечение. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуты, что не требует много времени. Они могут быть выполнены в различных вариациях. Простые движения и упражнения поднимают детям настроение, дают возможность для радостного и творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Виды кинезиологических упражнений:

* Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус.
* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
* При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимы движение.
* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Основные задачи кинезиологии**:

• развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

•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 целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Помимо того, что эти упражнения широко применяются в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике, эффективно использование их и на занятиях физической культурой для детей дошкольного возраста. Различные виды кинезиологических упражнений можно использовать на разных этапах структуры занятия по физической культуре6 в разминке (телесные упражнения), в ОРУ (дыхательные, телесные, пальчиковые, глазодвигательные упражнения, растяжки), ОВД (пальчиковые и телесные упражнения), в заключительной части (пальчиковые, телесные, глазодвигательные упражнения, растяжки)

Польза, которую приносят кинезиологические упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

**Цель:** изучение возможности использования кинезиологических упражнений как здоровьесберегающих технологии в воспитательно- образовательном процессе организации дошкольного образования

**Общие задачи:**

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования;
2. Разработать комплекс упражнений для применения в образовательном процессе

**Главные принципы:**

* Принцип активности и сознательности—определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.
* Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
* Принцип «Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.
* Принцип доступности и индивидуализации- оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
* Принцип оздоровительной направленности- нацеленна укрепление здоровья воспитанников. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.
  + - 1. **Применение кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организ­ме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых преде­лах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществ­ляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

**Что включают в себя комплексы упражнений?**

**I. Растяжки** – нормализуют тонус мышц.

Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

**1. «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.

**2. «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.

**3. «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.

**4. «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**

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

**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 4с; 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. Телесные упражнения**

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

**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.

**IV.Упражнения на релаксацию** - способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**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.Релаксация**

**«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.

**V. Глазодвигательные упражнения**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

**1. «Взгляд влево вверх»**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 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.

**5.Тренировка тонких движений пальцев рук** стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии, подтверждая связь тонкой моторики с развитием мозга. Чем лучше развита способность двигаться, тем больше потенциал к обучению и развитию интеллектуальных способностей.

**1. «Ухо – нос»**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

**2. «Змейка»**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

**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. **«Колечко**»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

5. **«Кулак-ребро-ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро-ладонь)

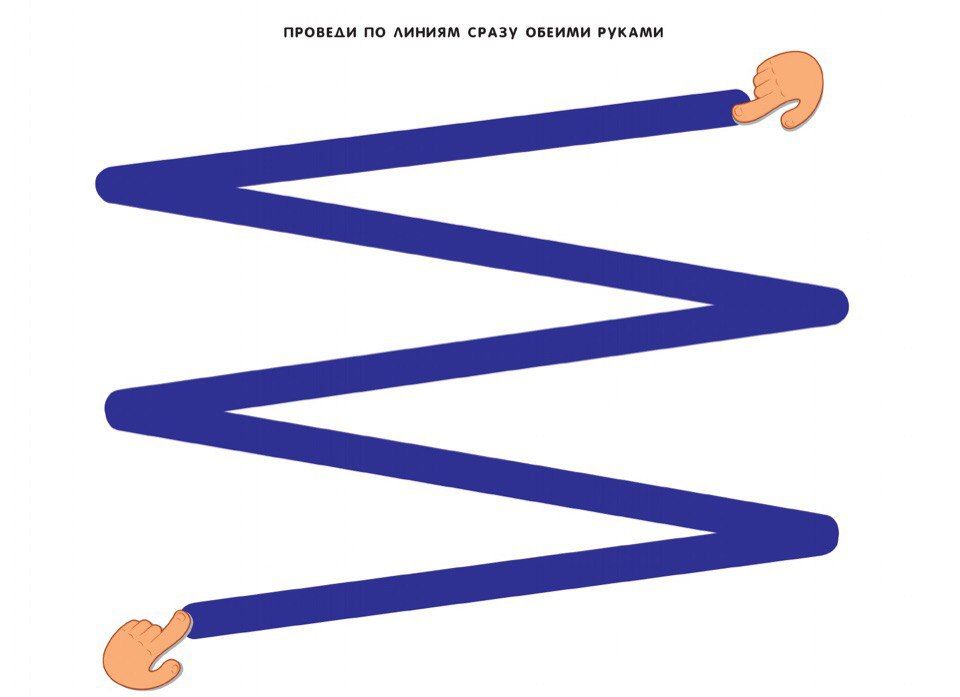
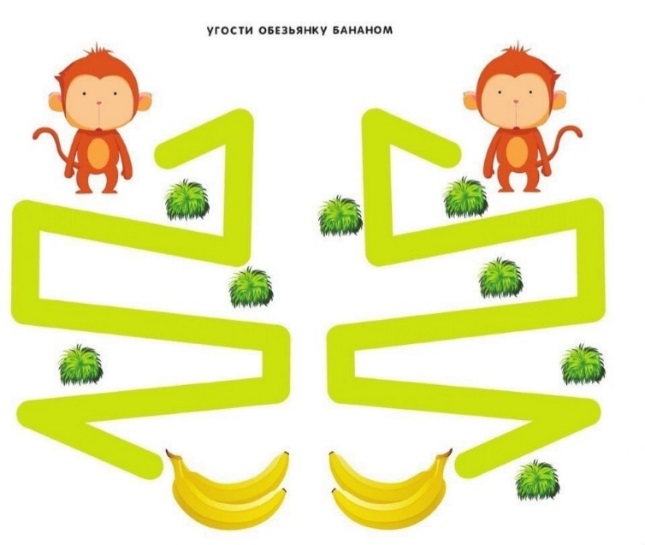
**6. «Симметричные рисунки»**

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).

**7. «Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**8. «Дорожки»**

******9. «Попробуй повтори»**

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Воспроизведение нарисованных на карточках движений. Трудность заключается не в том, что движения требуют особых физических способностей, а в их непривычности, непохожести на те, что люди осуществляют в быту каждый день. С первого раза некоторые движения не выполнит даже взрослый. Но трудная и при этом посильная задача поднимает настроение и рождает поиск, а поисковая активность, в свою очередь, вызывает возбуждение в глубинных структурах мозга, которые активизируют работу полушарий. Кроме того, игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений, предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы. Проводить игру могут и неспециалисты, поскольку она проста и понятна.

**«Тренажер»**

Данное пособие позволяет ребенку одновременно двумя руками выполнять кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики, тем самым развивая и укрепляя межполушарные связи. Заниматься можно как сидя за столом, так и стоя, когда тренажер висит на стене.

Варианты выполнения заданий:

1. Имитировать игру на фортепиано

До, ре, ми, фа, соль, ля, си

Сколько клавиш посмотри,

Черные и белые –

По ним пальцы бегают.

2. Симметрично обводить указательным пальчиком горизонтальную восьмерку

У восьмерки два кольца

Без начала и конца

Пальцем смело проведу

Конца так и не найду.

3. Пальчиками шагать по лесенкам

Мы по лестнице шагаем

Все ступеньки вслух считаем

Очень быстро и легко

Поднимаем высоко.

4. Поочередно касаться подушечками пальчиков «лучиков» солнца

Словно мячики лучи,

ты на них скорей нажми

«Здравствуй, лучик золотой!

Дружим мы всегда с тобой.

5. Заплетать косичку

Я учусь плести косички,

Прядку влево, прядку вправо,

Третью снизу вверх кладу.

начинаю все сначала

Потихоньку, не спешу.

6. Сворачивание ленточки в трубочки

Синей лентой ручеек

Прямо в речку с горки-скок!

В трубочку его скручу

Ручкой помашу.

* + - 1. **Комплекс тематических пальчиковых игр**

1. **«Ласковое солнышко»**

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

1. **«Осень»**

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга) Приходи! (зажимаем кулаки по очереди) Осень, осень, (трем ладошки друг о друга) Погляди! (ладони на щеки) Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями) Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям) Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди) Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны) К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук) Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони) Шапки, куртки надеваем (имитируем) И ботинки обуваем (топаем ногами) Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям) Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. (кулак, ребро, ладонь).

1. **«Грибы да ягоды»**

Я в лесу нашел грибок. Я сорвать его не смог: (ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем) Дождь грибочек поливал, ( пальцы ласково глядят по щекам) И грибочек подрастал. (руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг называем грибы) Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем) Солнце ягодку согрело, (пальцы ласково гладят по щекам) Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках).

— называем ягоды.

1. **«Урожай»**

Овощи растут на грядке.(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы) Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках) Капуста, перец, огурец, (кулак, ребро, ладонь) Я сегодня молодец. (гладим себя по груди) На грядке овощи растут, (скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы) Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках). Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь) Мы себя похвалим вновь. (гладим себя по груди)

1. **«Зима»**

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга) Принесла мороз. (пальцами массажируем плечи, предплечья) Пришла зима, (трем ладошки друг о друга) Замерзает нос. (ладошкой массажируем кончик носа) Снег, (плавные движения ладонями) Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно) Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправлено) Все на улицу — вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем) Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам) Шапку, шубу, валенки. (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами) Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони) И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи) Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям) Декабрь, Январь, Февраль. ( кулак, ребро, ладонь).

1. **Пальчиковая гимнастика «Новый год»**

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши) Дети водят хоровод.(кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу) Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар) Светятся фонарики. (фонарики) Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди) Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями) В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу) Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони) Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать: (хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем) 1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О. (по очереди массажируем каждый палец)

1. **«Найди животных»**

Мы тихонько в лес зайдем. (пальцы шагают по столу (коленям) Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) Там деревья подрастают, К солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот) Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками) Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) -дети по очереди называют диких животных По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям). Видим будки и сараи. (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками) Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) — дети по очереди называют домашних животных В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям) Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем) Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками) Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) — дети по очереди называют животных жарких стран.

1. **Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

Тук-тук-тук,Тук-тук-тук. Наши ушки слышат стук. (возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза) Вот ладошечки шуршат, (потирание ладоней друг о друга) Наши пальчики трещат. (потирание кулачков друг о друга) Теперь в ладоши громко бей, (хлопки) А теперь ты их согрей. (ладони на щеки) К путешествию готовы? (кулаки на коленях) Да! (руки вверх, ладони раскрыть) В путь отправимся мы снова: (вращательные движения кистями) Сядем мы на самолет И отправимся в полет. (руки в стороны, ладони напряжены) Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. (ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз) Едет поезд, (ребром ладони двигаем по коленям или по столу) Колеса стучат. (кулачки стучат по коленям или по столу) С поезда много веселых ребят (зверят). (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол) Перечислить имена детей (зверей). (Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).

1. **«Где вы, рыбки?»**

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Что блестит, как жар горя? На вашем теле чешуя. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите! Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналy взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается. Рыбка — присесть. Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед. Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

1. **«Букет цветов»**

Посадили зернышко, (ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко») Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! (кисти сжимаем и разжимаем по очереди) Зернышко, расти — расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх) Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно) Распускаются цветочки. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

1. **«Массаж ладоней»**

Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко. Если будем с ним играть — Ручки будем развивать. Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики. Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

1. **«Гусеница»**

Шла гусеница по дорожке. У нее в ботинках ножки. Ротик, нос, а глаза — два, И большая голова. Желтый, зеленый, красный, синий, С улыбкой ты всегда красивый! (по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы).

1. **«Чики-чи, чики-чи»**

Кто же это так стучит? (левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот) Крепко глазки закрываем, (дети закрывают глаза ладонями) Кто это стучит — узнаем. (ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек) Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).

1. **«Магазин одежд»**

Открываем магазин, (соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны) Протираем пыль с витрин. (ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот) В магазин заходят люди, (подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой) Продавать одежду будем. (костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки)- дети называют различную одежду Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони) Каждый пальчик мы помоем. (массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки) Потрудились мы на «пять» — (потираем ладони) Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец).

1. **«Наши пальчики»**

Понемножку по ладошке Наши пальчики идут, (пальцы одной руки легко стучат по ладони другой) Серединку на ладошке Наши пальчики найдут. (то же другой рукой) Чтоб внимательнее стать, Н-нужно точку нажимать. (нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки) Помассировать по кругу, (круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки) А теперь расслабить руку. (легко пошевелить пальцами) Давим, ( крепко сжать кулаки) Тянем, (напряженно вытянуть пальцы) Отдыхаем. (расслабить кисть) Мы внимательными станем! (скрестить руки на груди).

1. **«Внимательный мишка»**

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой) И в бочонке мед нашел. ( царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой) Лапкой мед он доставал,(надавливание на центр ладони указательным пальцем другой) Язычком его лизал.(круговые движения указательным пальцем по центру ладони др.) Нету меда! (крепко зажать кулаки) Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы) Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой) Hyжнo обязательно Мишке быть внимательным. (указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)..

1. **«Пальчики».** Если пальчики грустят – Доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони) Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. (трясем кистями) Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них) К себе ладошки мы прижмем, (поочередно, 1 вверху, 1 внизу.) Гладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью) Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать) пальцы двух рук быстро легко стучат Каждый пальчик нужно взять И покрепче обнимать (каждый палец зажимаем в кулачке)

**Массаж.**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

- Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

- Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

- Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**Польза кинезиологических упражнений.**

1.Активизация межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий.

2 Положительное влияние на развитие интеллекта.

3.Улучшают состояние физического здоровья и социальной адаптации детей.

4. Снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

5. Веселят детей, доставляя им удовольствие.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя, а значит, применение метода кинезиологии в коррекционной работе является достаточно эффективным.

* + - 1. **Комплексы кинезиологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста**

**КОМПЛЕКС № 1**

**1. «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.

**2. «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.

**3. «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.

**4. «Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**5. «Погладь, похлопай».** Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя). (Авторское).

**6. «Облако дыхания».** Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

**7. «Взгляд влево вверх».** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов 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.

**КОМПЛЕКС № 2**

**1. Массаж ушных раковин**. Сделайте массаж мочки ух, потом всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**2. Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

**3. Кивание головой.**

**4. Дышите глубоко**. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону.

**5. Горизонтальная (ленивая) восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, а потом двумя руками вместе.

**6. Симметричные рисунки**. Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

**7. Медвежье покачивание**. Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет.

**8. Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

**9. Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче чем выдох.

**10. Гимнастика для глаз**. Сделайте плакат-схему зрительно-двигательных траекторий максимально возможной величины. На ней с помощью специальных стрелок обозначены основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вниз, влево, вправо, по часовой стрелки и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет сой цвет: № 1, 2 – коричневый; № 4 – голубой; № 5 – зеленый. Упражнение выполняется только стоя.

**КОМПЛЕКС № 3**

Дети строятся в шеренгу**.**

**1. «Водолазы».** Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

**2. «Дерево».** Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

**3. «Наши ушки слышат все**». Дети делают самомассаж ушных раковин.

**4. «Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить».** Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.

**5. «Велосипед».** Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

**6. «Кошечка».** Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

**7. «Волны шипят».** Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3–4 раза.

**8. «Горизонтальная восьмерк**а». 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.

**КОМПЛЕКС № 4**

Предварительно нарисуйте на карточке две пересекающиеся линии в виде символа Х. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

**1. Стоя**. Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то - же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечении линий.

**2.** **«Паровозик».** Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно , делая 10-12маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечении линий.

**3.** **«Перекрёстное марширование».** Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

**4.** **«Мельница».** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.

**5. «Перекресток».** Необходимо в течении 45 секунд смотреть в центр перекрёста, а затем перевести взгляд на светлый фон. Повторять упражнение 3 раза. Через неделю образ перекрёста вызывается произвольно. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст мысленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга.

**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.

**7. «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.

**КОМПЛЕКС № 5**

**1. 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.

**2. «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.

**3. «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 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.

**4. «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.

**5. «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.

**6. «Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**7. «Глаз – путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

**КОМПЛЕКС № 6**

**1. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

**2. «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. «Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**4. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**5. «Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**6. «Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**7. «Горизонтальная восьмерка»**

**КОМПЛЕКС № 7**

**1. «Лепим колобков».** Дети на дощечках раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекатывание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек). (Авторское).

**2. «Прыжки по команде ведущего».** 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

**3. Игровое упражнение «Морской бой».** После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Кто самый меткий? Выполняется 3–4 раза.

**4. «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**5. «Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**6. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**7. «Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**8. «Взгляд влево вверх»**. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 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.

**КОМПЛЕКС № 8**

**1. «Дерево».** Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

**2.«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.

**3. «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.

**4. «Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**5. «Волшебная тесьма».** (Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая). Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**6. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**7. «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. Сойдите 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.

**КОМПЛЕКС № 9**

**1.«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.

**2.«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 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.

**3.«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.

**4.«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.

**5.«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.

**6.«Маршировка».** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**7. «Глаз – путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Любимова В. Кинезиология. Второй уровень познания тела / «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005.

2. Любимова В. Кинезиология, или природная мудрость тела / «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005.

3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии / «Сфера», Москва 2001.

4. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / «Сфера», Москва 2003.

5. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гипперактивностью / «Сфера», Москва 2002.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное дошкольное образовательной учреждение

«Центр развития ребёнка № 10 «Радуга»

Позитивный педагогический опыт МДОУ

«Центр развития ребёнка № 10 «Радуга» г. Тирасполь

**«Использование комплекса современного оборудования**

**«Путешествие к здоровью!» в физкультурно-оздоровительной работе**

**с детьми дошкольного возраста»**

Составитель:

Рагулина Ирина Борисовна, воспитатель-методист ФИЗО I квалификационной категории МДОУ «ЦРР №10 «Радуга» г. Тирасполь

Тирасполь, 2024 г.

Данный педагогический опыт представляет собой описание создания и применения универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью» в целях организации здоровьесберегающей среды в организации дошкольного образования.

Педагогический опыт адресован воспитателям – методистам по физической культуре, воспитателям организаций дошкольного образования.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольное детство является начальной ступенью в образовательной системе нашей республики. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребенка, который затем шагает вверх по ступеням образования. В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы образования, приоритетными направлениями которой является его доступность и качество, происходят позитивные преобразования. ОДО являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка.

 В то же время, на данном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, а в первую очередь, детей, в разных регионах ПМР и, в частности, в городе Тирасполь, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровьесбережения детей.

 На фоне экологической и социальной напряжённости, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте.

Экология нашего края создаёт дискомфортные условия для жизни человека. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, загрязненность воздуха, воздействуя на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, значительное сокращение детей с I группой здоровья, расширение спектра основной и сопутствующей патологии (нарушения ОДА, различные формы аллергических реакций, болезни органов дыхания, задержка речевого развития). Статистические данные по уровню здоровья детей, ежегодно поступающих в детский сад, подтверждают общую тревожную тенденцию ухудшения здоровья подрастающего поколения. Таким образом, данные о здоровье детей определили необходимость разработки инновационного проекта физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………..………….....77

1.Цель и задачи универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»………………………………………………………………..…………………..….79

2. Этапы создания универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»………………………………………………………………………….....…………79

3. Особенности применения универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»………………………………………………………………………………….……81

4. Обеспечение медицинского сопровождения функционирования универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»……………………………..…....83

Заключение…………………………………………………………………….…………..……85

Список литературы…………………………………………………………………………......86

Приложения……………………………………………………………………………………..87

1. **Цель и задачи универсального оздоровительного комплекса**

**«Путешествие к здоровью»**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются одной из приоритетных задач, стоящих перед коллективом МДОУ «Центра Развития Ребёнка № 10 «Радуга» г. Тирасполь.

Немаловажное значение для её решения имеет создание в детском саду необходимых материально-технических условий. Именно поэтому на участке организации дошкольного образования функционирует универсальный оздоровительный комплекс “Путешествие к здоровью”, построенный совместными усилиями воспитателей-методистов по физической культуре и родителей.

**Основными целями организации** универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью», **являются:**

* **приобщение детей к здоровому образу жизни;**
* **повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;**
* **улучшение эмоционально-психического состояния детей;**
* **профилактика плоскостопия;**
* **улучшение координации движения;**
* **улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**

На “Путешествии к здоровью” размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

Универсальный оздоровительный комплекс «Путешествие к здоровью», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

**Методическую основу** комплекса составляет разработанное российским ученым, педиатром, педагогом и психологом Ю. Ф. Змановским положение «Педагогика оздоровления».

**Задачи универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»:**

* совершенствовать основные движения ребенка: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и ловля, способность сохранять равновесие;
* развивать двигательные способности дошкольников: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* закаливать дошкольников.

**2. Этапы создания комплекса «Путешествие к здоровью»**

Создание универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью» осуществляется поэтапно:

1 этап:

- Анкетирование родителей по здоровьесбережению: «Здоровье и ребёнок», «Условия здорового образа жизни в семье» (Приложения 2,3).

- Разработка методических рекомендаций для педагогов по использованию объектов комплекса в работе с детьми (Приложение 1).

- Привлечение родителей и общественности для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию комплекса.

2 этап:

- Организация практической деятельности по созданию комплекса: подготовить площадку, изготовить и установить оборудование.

- Определение режима, порядка функционирования универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью».

- Наглядные уголки для родителей, папки-передвижки.

- Досуги, недели здоровья, спартакиады совместно с родителями.

- Организация деятельности с детьми возрастных групп в комплексе «Путешествие к здоровью».

**Структура построения универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»**

Комплекс представляет собой участок почвы длиной примерно 50 м и шириной от 1,5 до 2,5 м, расположенный вдоль спортивной площадки, делится на участки от 2 до 3 м, которые имеют разное покрытие:

- спилы деревьев;

- тонкие бревнышки;

- травяной покров;

- игольчатое покрытие (резиновый коврик);

- доски;

- железные перекладины, оформленные пластиковыми трубами.

(иной безопасный материал).

Вдоль универсального комплекса предполагается высадка лекарственных безопасных трав.

На «Путешествии к здоровью» предполагается использовать различное оборудование: спортивное (бревно, паутинку, брусья, пособия для равновесия, лазания, перекладины различной высоты). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений будут применяться нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, комплекс «Путешествие к здоровью» задействуется максимально в течение дня. На ней дети могут выполнять следующие упражнения:

- Упражнения без предметов: ходьба и бег по станциям; перекаты с пятки на носок; «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра); (ходьба со скользящим движением ног) и др; упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями; ходьба с мешочком на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам, и т.д; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); лазание по лестнице; упражнения на подлезание, бревне, захват предметов стопами ног, прокатывание стопами и др;

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Кошка прячется», «Мы идем в поход», «Зоопарк» и др.

Родители и педагоги с удовольствием смогут проводить вечерние часы на нашем комплексе «Путешествие к здоровью», выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на бревне 2–3 мин с закрытыми глазами;

- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;

- сделать несколько дыхательных упражнений;

- походить босиком по станциям, траве (коврику);

- полюбоваться красотой цветущих растений.

**3.** **Особенности** **применения универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»**

**1.Требования, предъявляемые к снарядам для у**ниверсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»:

* прочность;
* устойчивость к переменам погоды;
* большая пропускная способность.

Спортивные снаряды сделаны из оструганных бревен, досок и металлических труб, которые обшиты металлопластиковыми конструкциями. Во избежание раскачивания, основания стоек и ступенек, металлических мостиков, модулей для подлезания и преодоления препятствий углублены на 0,70 м и залиты щебёночно-цементным раствором. Металлические конструкции соединены сваркой.

Снаряды, на которых выполняются прыжковые упражнения, установлены на земле. Это предохранит детей от травм в случае падения со снаряда.

Все снаряды, максимально безопасны в пользовании. Поверхность деревянных снарядов ошкурена и окрашена, металлические конструкции не имеют заостренных углов, выступающих болтов, концов труб и т. д.

**2. Маршрут** универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью», расположен на территории спортивной площадки нашего дошкольного учреждения и включает в себя 8 станций. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке детского сада, хорошо освещается солнцем. Каждая станция в свою очередь включает в себя, по необходимости, от одного до нескольких объектов или модулей, в зависимости от поставленной задачи.

**3. Существующая структура (разделение на «станции»)** позволяет в случае необходимости индивидуализировать процесс развития и совершенствования тех или иных способностей (одновременно на комплексе могут работать несколько специалистов с разными группами детей, совершенно не мешая друг другу).

**4. На** универсальном оздоровительный комплексе, для **всех возрастных групп имеются модули** для профилактики плоскостопия и коррекции осанки, используемые воспитателями в оздоровлении детей, как в рамках утренней гимнастики, так и в остальные режимные моменты пребывания детей на прогулочном участке.

Преимущество нашей концепции построения “Путешествия к здоровью” в том, что она позволила всем участникам здоровьесберегающего процесса и детям, и взрослым, по-новому воспринимать и эффективно использовать на уже имеющееся на территории дошкольного учреждения спортивное и игровое оборудование. Устройство такой тропы малозатратно, что само по себе уже немаловажно.

В самом начале «Путешествия к здоровью» располагается:

**1.Станция** **«Ступеньки здоровья»**. Дети могут на этой станции перешагивать по ступенькам, или проходить, поднимаясь и спускаясь с каждой ступеньки.

2.**Станция “Мостик хорошего самочувствия”.**

Используя программу М. Л. Лазарева “Здравствуй” (раздел “Целебные звуки”: серия звуков “Тканевая вибрация” и “диафрагмальные толчки”), педагоги учат детей слушать свой организм и оказывать ему помощь, правильно пользоваться дыханием во время физических нагрузок, заниматься релаксацией, обучают умению жалеть свой организм.

Дети проходят по мостику держа равновесие; боковым приставным шагом; перешагивают через предметы (кубики, набивные мячи, мешочки и др.), поднимая колени спину держа ровно ходьба с мешочком на голове(вес 400гр, размер 12 на 18); ходьба передавая мяч из рук в руку; ходьба с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком; ходьба с поворотом кругом; с приседанием ( на середине присесть, коснуться руками мостика и пройти дальше).

3. **Станция «Лесные преграды**». На этой станции дети учатся подлезанию, перелезанию, перешагиванию. Прохождению полосы препятствий.



4. **Станция «Лабиринт иммунитета»**, позволяет выполнять непросто упражнения, а целые комплексы упражнений по подлезанию.



5. **Станция «Брёвнышко»**, учит равновесию, Проходить приставным шагом, боком (правым, левым), перепрыгивать через бревно.

6. **Станция «Лесенка хорошего самочувствия»**. На этом этапе дети учатся равновесию, различным видам переступания, преодоления препятствий. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли а 20-25см.

7. **Станция «Преграда».** На этой станции дети учатся преодолевать препятствия, также возможно перепрыгиванию, боковому переступанию.

8. **Станция «Паутинка».** Этот вид оборудования учит детей нестандартно преодолевать препятствия, причём в зависимости от цели можно варьировать работу с этим оборудованием в том направлении, которое нужно специалисту или воспитателю.

****

**4. Обеспечение медицинского сопровождения функционирования универсального оздоровительного комплекса «Путешествие к здоровью»**

Организация здоровьесберегающего режима на «Путешествие к здоровью» дошкольного учреждения, создание комфортных условий для физического развития каждого ребенка не могут быть полноценными и эффективными без активного участия медицинского персонала детского сада. Старшая медицинская сестра систематически осуществляет контроль проведения физического воспитания и закаливания детей на «Путешествие к здоровью», ежедневно проверяет санитарное состояние. Своевременные консультации, медицинское сопровождение педагогического процесса позволяет воспитателям и специалистам дошкольного учреждения проводить оздоровительную деятельность на оздоровительном комплексе в соответствии с концепцией её построения и функционирования.

**Результативность оздоровительной работы**

* снижение кратности простудных заболеваний воспитанников;
* положительная динамика росто-весовых показателей;
* сформированная правильная осанка детей;
* улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников;
* сформированость основных двигательных умений и навыков с учетом особенностей всех категорий детей;
* приобщение детей к здоровому образу жизни, повышение компетентности родителей в области здоровьезбережения.
* развитие познавательного интереса детей, через интеграцию с двигательной деятельностью, реализация образовательных задач через систему оздоровительной работы;

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сравнительный анализ данных ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования комплексa «Путешествие к здоровью». Главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребенка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринужденность. Проведение в МДОУ «Центр развития ребёнка № 10 «Радуга» определенных оздоровительных мероприятий привело к тому, что количество болевших детей в год уменьшилось. А посещаемость детей возросла. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт.

Родители осознали ценность здорового образа жизни как для детей, так и для себя.

В дальнейшем особое внимание будет уделено формированию у детей устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья.

И в заключение хочется напомнить вам одно справедливое высказывание: «Спорт и туризм укрепляют организм».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» /Е.Ю. Александрова. – Волгоград, 2007.

2. Борисова М. Малоподвижные игры / М. Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3

3. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.

5. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.

6. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.

**Приложение 1**

**Педагогам на заметку**

**Что такое тропа здоровья в детском саду?**

Это один из новых здоровьесберегающих методов, применяемых сегодня в детском воспитательном процессе.

**Это – красиво и позитивно оформленная зона**

Как правило, это территория, имеющая определенную протяженность, оформляется таким образом, чтобы привлекать внимание ребенка. Ее оформление приглашает к движению, занятиям спортом, оно должно обязательно вызывать положительные эмоции. На «Путешествии к здоровью» можно использовать различное оборудование: игровое (домик, цветы, различные сказочные персонажи) и спортивное (бревно, пеньки, ребристая доска, мостик, тоннель для лазания, дуги). Для игр и упражнений можно применять нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов.

**Это – зона закаливания и оздоровления**

Эта тропинка-дорожка оборудуется таким образом, чтобы дети босиком могли пройтись по разным на ощупь поверхностям. Проходя по разным участкам тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. «Путешествие к здоровью» пролегает в основном в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев летом дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой.

**Это – зона экологического воспитания**

«Путешествие к здоровью» делится на участки, которые имеют разные покрытия из натурального и экологически чистого материала:

-травяной покров; -песчаную поверхность; - поверхность с галькой. –деревянные пеньки;

Вдоль комплекса высажены специально подобранные кустарники, цветы и травы, обогащающие воздух фитонцидами (мята, мелисса, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, лук и другие.) Это позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.

«Путешествие к здоровью» располагается в небольшой посадке деревьев, где можно наблюдать за ветром, деревьями, птицами, проводить опыты и сбор природного материала, беседы о природе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям, выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).

**Работа с родителями**

Родителей необходимо знакомить с маршрутами здоровья детей соответственно возрасту, проводить циклы семинаров-практикумов с показом практической работы педагогов.

«Путешествие к здоровью» может использоваться и в вечернее время, когда родители приходят за детьми.

**Приложение 2**

**Анкета для родителей по здоровьесбережению**

**«Здоровье и ребёнок»**

***Цель –***проанализировать уровень семейных мероприятий по формированию здорового образа жизни детей и снижению их заболеваемости. Просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы (подчеркнуть выбранный Вами ответ). Спасибо!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | | | | | |
| 1. | Ф.И.О., количество детей в семье |  | | | | | |
| 2. | Что включает, на ваш взгляд, понятие «здоровый образ жизни»? |  | | | | | |
| 3. | Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? | да | частично | | нет | | |
| 4. | Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? | да | частично | | нет | | |
| 5. | Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)? | да | частично | | нет | | |
| 6. | Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок? | да | частично | | нет | | |
| 7. | Причины болезни: | Нужное подчеркнуть | | | | | |
| 1.недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;  2.недостаточное физическое воспитание в семье;  3.и то и другое;  4. наследственность, предрасположенность | | | | | |
| 8. | Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка? | да | частично | | | нет | |
| 9. | Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка? | Нужное подчеркнуть | | | | | |
| 1.облегченная форма одежды для прогулок;  2. облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);  3. обливание ног водой контрастной температуры;  4. систематическое проветривание группы;  5. прогулка в любую погоду;  6. полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;  7. умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры. | | | | | |
| 10. | Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? | да | | нет | | | |
| 11. | Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: | Нужное подчеркнуть | | | | | |
| 1.Подвижные игры  2.Спортивные игры  3.Настольные игры  4.Сюжетно - ролевые игры  5.Музыкально - ритмическая деятельность  6.Просмотр телепередач  7.Конструирование  8.Чтение книг. | | | | | |
| 12. | На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка? | Нужное подчеркнуть | | | | | |
| 1.соблюдение режима;  2.рациональное, калорийное питание;  3.полноценный сон;  4. достаточное пребывание на свежем воздухе;  5.здоровая, гигиеническая среда;  6.благоприятная психологическая атмосфера;  7.наличие спортивных и детских площадок;  8.физкультурные занятия;  9.закаливающие мероприятия. | | | | | |
| 13. | Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка? | да | частично | | | | нет |
| 14. | Нужна ли Вам помощь в этом детского сада? | да | частично | | | | нет |

**Приложение 3**

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

**Уважаемые родители! Просим Вас оказать нам содействие, заполнив анонимную анкету.**

**1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**3.** **Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**6.** **Как Вы организуете питание в вашей семье?**

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

**7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?**

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

**8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**10.** **Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**11. Вы сами здоровы?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

А) ДА; Б) Нет.

**13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;**

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

**14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?**

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.** **Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное образовательное учреждение

«Бендерский детский сад №25»

Позитивный педагогический опыт

МОУ «Бендерский детский сад №25»

**«Организация образовательных терренкуров на территории ОДО»**

Автор-составитель:

Виеру Оксана Леонидовна, заведующий, первой квалификационной категории МОУ «Бендерский детский сад №25»

Рецензент:

Агафонова Аурелия Васильевна, заведующий высшей квалификационной категории МОУ «Бендерский центр развития ребенка №14»

Бендеры, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В работе организации дошкольного образования приоритетным направлением является сохранение и укрепление здоровья детей, развитие детской инициативы, самостоятельности, организация детской активности в познавательно-исследовательской деятельности.

Перед нами, коллективом ОДО, стоят такие вопросы: Как повысить и обогатить познавательную активность детей не перегружая их? (Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни детей в ОДО остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью). Какую часть образовательной деятельности вынести на улицу? (При этом предметно-пространственная среда на участках детского сада, как правило, направлена на обеспечение двигательной активности детей на свежем воздухе).

В ГОС ДО ПМР сформулированы требования к развивающей предметно - пространственной среде дошкольной организации**,** делающие акцент на территории**,** прилегающей к образовательной организации**.** Предметно - пространственная среда территориидолжна предусматривать такую организацию образовательного пространства**,**разнообразие материалов**,** оборудования и инвентаря в здании и на участках, которые будут обеспечивать не только двигательную, но и игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, а значит, способствовать их познавательному, интеллектуально-творческому и социально-личностному развитию.

Согласно ГОС ДО ПМР, развивающая предметно - пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности дошкольников, а также возможности для уединения, должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Одним из способов создания такого единогообразовательного пространства развития ребенка, включаятерриторию дошкольного учреждения**,** помогают современные формы работы с детьми **-** образовательные терренкуры**.**

Цель **образовательного терренкура** - оздоровление организма обучающихся, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательской деятельности детей и взрослых.

Задачи **образовательного терренкура:**

- развивать выносливость, ловкость, координацию движений, навыков самоорганизации;

- развивать наблюдательность, любознательности, познавательную активность;

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетическое восприятие природы;

- формировать умение делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи между объектами природы;

- формировать эстетическое восприятие дошкольников;

- приобщать детей к здоровому образу жизни;

- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………….………………..…92

1. Проект «Образовательные терренкуры на территории ОДО…………….....……………95

2.Структура маршрута терренкур………………………………………………..……………96

3.Примеры оформления тематических станций терренкур…………………………..…….98

Заключение……………………………………………………………………………..….......100

Список литературы…………………………………………………………………...…….....101

Приложения……………………………………………………………………………………102

**1. Проект** «**Образовательные терренкуры на территории ОДО**»

В переводе **Терренкур** (нем. terrain - местность, участок, территория, kur - лечение) - это лечение территорией.

Образовательный терренкур - это специально организованные маршруты для детей по территории ОДО с посещением различных станций: зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп, которые способствуют оздоровлению организма детей, повышают двигательную, познавательную, творческую активность каждого ребёнка.

**Цель проекта**: воспитать здорового, гармонично развитого воспитанника, активного в выборе содержания своего образованияв процессе прохождения маршрутов образовательных терренкуров**.**

**Задачи проекта**:

- формирование потребности в двигательной активности, познавательной деятельности, здоровом образе жизни у детей.

- создание безопасных атрибутов на станциях посредством привлечения родителей воспитанников;

- создание условий для проявления индивидуальности, инициативности и самостоятельности в различных видахобразовательной деятельности**;**

- построение воспитательно-образовательного процесса в соответствии с требованием ГОС ДО ПМР.

**Участники**проекта**:** педагоги, дети, родители.

**Сроки реализации**проекта**:** май 2022г. - октябрь 2023г.

**Новизна:** термин *«****терренкур****»* применен к области образования**,** к построению воспитательно-образовательного процесса в соответствиями с требованиями ГОС ДО одновременно с оздоровлением организма воспитанников ОДО.

**Предполагаемый результат**:

1. Развитие двигательной активности детей как средство формирования навыков ЗОЖ;

2. Развитие познавательной активности воспитанников;

3. Составление образовательных маршрутов для разных возрастных групп с учетом уровня физической подготовленности детей;

4. Повышение профессиональной компетентности педагогов;

5. Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс, через оформление тематических станций.

**1. Подготовительный этап** *(май 2022- август 2022)*

- Изучение литературы по данной тематике;

- Подготовка консультаций;

- Проведение семинаров-практикумов;

- Благоустройство территории детского сада**;**

- Оформление станций в соответствии с требованиями охраны жизни и здоровья детей (с привлечением родителей);

- Составление образовательног**о**маршрута с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

**2. Практический этап** *(сентябрь 2022г. – сентябрь 2023г.)*

**-** продолжение оформления станций и атрибутов к ним;

**-** оформление конспектов образовательных терренкуров для всех возрастных групп;

**-** проведениеобразовательных терренкуров по всей территориидетского сада для всех возрастных групп.

**3. Итоговый этап** (*октябрь 2023г*.)

Представление опыта работы на городском и республиканском уровнях. 

Для того чтобы реализовывать технологию образовательных терренкуров, необходимо создать трансформируемую среду в соответствии с меняющимися интересами и возможностями дошкольников, а именно - разработать тематические станции, макеты, зоны игр, подобрать необходимое оборудование и атрибуты.

За последние годы территория нашего детского сада преобразилась благодаря усилиям педагогов и родителей. Мы старались, чтобы среда стала проблемно насыщенной, безопасной, приспособленной к нуждам совместной деятельности детей и взрослых, открыта для изменений.

Педагоги творчески подошли к оформлению участков, выбирали станции с учетом возраста и возможностей детей. Родители проявили инициативу и большую помощь в изготовлении атрибутов.

**2. Структура маршрута терренкур**

Возможны различные варианты образовательных терренкуров. Маршрут должен включать в себя не только специально созданные станции, но и спортивную площадку, зону игр на асфальте, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, огород и другие возможные объекты на территории ОДО.

Сложность маршрутов и содержание зависит, прежде всего, от возраста детей, погодных условий, времени года, количества детей, образовательных задач. Если в младшей группе - это 3-4 станции с минимальным насыщением, то в подготовительной группе мы можем простроить терренкур по всей территории детского сада. Это могут быть познавательные беседы, наблюдения за насекомыми, птицами, растениями, сбор природного материала, комплекс оздоровительных физических упражнений, театрализация, экспериментирование, различные виды игр.

В проведении терренкуров участвуют 1 - 2 взрослых (воспитатель -методист ФИЗО, воспитатель группы).

Образовательные терренкуры должны проводиться регулярно. Это не требует серьезной дополнительной подготовки и финансовых затрат. Необходимо только желание и творческий подход педагога.

Мы организуем их 1 раз в месяц, с апреля по октябрь, в нежаркое время суток в первую половину дня, за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе. Продолжительность маршрута для старших дошкольников составляет от 1ч. до 1,5 ч, для младших от 30 мин до 1 ч.

Исходя из опыта работы над данным проектом, хочу отметить, что проведение образовательного терренкура во 2 младшей группе рекомендую проводить во второй половине учебного года, когда дети уже более физически окрепли, у них развивается познавательная активность и начинает формироваться интерес к ЗОЖ.

Перед проведением терренкура ребятам сообщается цель предстоящей деятельности. С детьми проводится беседа о том, какие станции они хотели бы посетить, напоминаются правила поведения на некоторых из них (например, на экологической тропе, в зоне игр на асфальте).

3. **Этапы образовательного терренкура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 этап –**  **подготовка** | **2 этап –**  **проведение** | **3 этап –**  **подведение итогов** |
| - Подготовка атрибутов и  снаряжения.  - Одевание детей по погоде. - Рассказ о предстоящей деятельности. | - Сбор и прохождение намеченного маршрута от точки до следующей точки маршрута;    - Остановка, привал, познавательно-исследовательская деятельность детей;  - Комплекс оздоровительных игр и физических упражнений;  - Самостоятельная деятельность детей;  - Сбор и возвращение в группу. | - Составление мини-отчёта о маршруте (рисунки, поделки, рассказы, видео или фото презентация) |

Некоторые станции могут быть временными (сюрпризными) и устанавливаются дополнительно перед прогулкой, с учетом цели терренкура и возраста воспитанников.

Проходя по маршруту терренкура от одной станции к другой, дети выполняют разные физические упражнения, проводят опыты, беседы, исследования, играют в игры на асфальте, а так же подвижные.

**Каждый терренкур может быть:**

- итогом недели, реализацией какого-то либо проекта, закреплением определённой темы в процессе интеграции НОД;

- знакомством с предметами, явлениями, событиями и фактами;

- закреплением полученных знаний в процессе реализации темы или проекта.

**Требования к организации образовательных терренкуров с детьми и соблюдению правил безопасности в ходе их проведения:**

1. Примерные варианты маршрутов разрабатываются с учетом физической нагрузки, познавательного содержания, интересов детей, обсуждаются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитателя-методиста по ФИЗО, утверждаются заместителем заведующего по образовательной деятельности;
2. Оборудование и атрибуты для организации спортивных, дидактических игр, самостоятельной деятельности дошкольников подбираются в соответствии с разработанными маршрутами с учетом интересов детей, времени года и погодных условий;
3. Образовательные терренкуры предусматривают контроль за соблюдением правильного дыхания, сохранением оптимальной нагрузки для дошкольников;
4. Одежда и обувь воспитанников для проведения образовательного терренкура должны соответствовать сезону и погодным условиям.

**Для достижения успеха в образовательном терренкуре необходимо**:

- Вызвать интерес у детей, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора);

- Предложить детям доступный материал (с соотношением известного и неизвестного);

- Дозировать степень активности взрослого (средний возраст: взрослый- непосредственный участник, старший дошкольный возраст взрослый - советчик, партнёр);

- Создавать творческую обстановку;

- Внимательно и с уважением относится ко всем мыслям и гипотезам детей.

**3. Примеры оформления тематических станций терренкур**

Нами были оформлены следующие тематические  станции на территории ОДО:

**Станция «Будущие олимпийцы».** Во время этой остановки на спортивной площадке воспитатель или воспитатель-методист по ФИЗО организует подвижные игры с дошкольниками и физкультминутки. На этой станции мы развиваем двигательную активность детей, воспитываем дружеские отношения в игре.

**Станция «Внимательный пешеход».** На данной станции мы обучаем детей безопасному поведению, учим быть дисциплинированными, осторожными, наблюдательными, закрепляем правила дорожного движения на практике.

**Станция «Игры на асфальте».** Воспитатель или воспитатель-методист по ФИЗО проводит подвижные игры на асфальте, на котором заранее нарисованы «Классики», «Змейки», «Ходилки» с цифрами, буквами.

**Станция «Игровая»:** На данной станции дети с удовольствием могут играть в шашки, футбол и крокет.

**Станции «Лабиринт», «Дыхательная», «Цветочная», «Огородная», «Настольных игр», «Мыльного пузыря», «Веселая шнуровка».**

Родители с большим интересом подключились к изготовлению атрибутов для станций:

- разрисовали игры на асфальте;

- сделали и покрасили объемные шашки;

- изготовили ворота из труб ПВХ для футбола;

- приобрели строительные материалы (керамзит, цемент, камни) для лабиринта и горки станции «Цветочная»;

- разукрасили фигурки-макеты для игры Крокет.

Педагоги нашего детского сада разработали маршрут терренкура, где учитывается возраст детей, его цель, длительность, а так же описываются названия станций, содержание деятельности на данной станции и материалы (Приложение 1).

**Результат I этапа:**

Проведена работа с педагогами.

Консультации:

- «Что такое образовательный терренкур и как он применяется в детском саду»

- «Влияние оздоровительной педагогической технологии «Терренкур» на общее состояние детей старшего возраста»

Семинар-практикум:

- «Образовательный терренкур как здоровьесберегающая технология в работе с детьми дошкольного возраста»

Смотр-конкурс: «Терренкур - территория здоровья»

Педсовет «Современные подходы к организации педагогической технологии оздоровления детей в условиях детского сада «Терренкур»

**Результат II этапа:**

Проведеныобразовательные терренкуры по всей территориидетского сада длядетей, педагогов и родителей:

- средней группы «В поисках цветка здоровья» (Приложение 2)

- старшей группы «Путешествие за сокровищами» (Приложение 3)

- подготовительной к школе группы «Быть здоровым я хочу!» (Приложение 4)

**Результат III этапа:**

Распространение опыта работы на ГМО для специалистов по физическому развитию.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении хотелось отметить, что педагогическая значимость терренкура заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном подборе материала, дети в игровой форме получают:

-  реалистические знания;

- закрепляют определённые навыки и умения;

- проявляют творчество и фантазию;

- удовлетворяют двигательную активность;

- взаимодействуют с окружающим миром;

- развивают крупную и мелкую моторику, речь, интонацию, глазомер, движения.

Образовательные терренкуры охватывают интеграцию всех образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-нравственное развитие», «Художественно- эстетическое развитие».

Задачи, которые были поставлены для реализации проекта «Образовательные терренкуры на территории ОДО» нами были реализованы:

**-** развивается двигательная и познавательная активность у детей, формируются навыки здорового образа жизни;

- у педагогов повысилась профессиональная компетентность;

- составлены  маршруты терренкуров, в которых учитывается возраст и уровень физической подготовленности детей, описываются станции и их краткое содержание;

- родители были вовлечены в образовательный процесс, через оформление атрибутов для станций.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алябьева Е. А «Игры-путешествия на участке детского сада». М.: ТЦ Сфера 2015.

2. Березовская Л. В., Шкарупова О. В. Образовательные терренкуры на территории дошкольной образовательной организации как одно из условий физического развития детей ж-л « Молодой ученый» №19, 2016. <https://moluch.ru/archive/123/33959/>

3. Давыдова О. И «Формируем предметно-развивающую среду. Образовательные терренкуры на территории детского сада» Справочник старшего воспитателя № 11, 2015.

4. Короткова Т. А. «Познавательно-исследовательская деятельность старшего дошкольного ребенка в детском саду» Короткова Т. А. ж-л «Дошкольное воспитание» - №3, 2003. с. 12.

5. Морозова Л.Д. «Педагогическое проектирование в ДОУ: от теории к практике» ж-л Управление ДОУ, М.: ТЦ Сфера. 2010.

6. Чепракова Н. В. «Терренкур - маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста» - Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Международной научной конференции (г. Уфа, ноябрь 2013.). с. 67-70. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4329/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Утверждаю**

**Зам. зав. по ОД**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.**

**Маршрут терренкура:**

Маршрут №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательная область:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель маршрута:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Длительность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название станции (остановки) | Содержание  станции  (остановки) | Деятельность детей и взрослых | Материалы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Маршрут терренкура**

Маршрут «В поисках цветка здоровья»

Возраст детей - средняя группа  
Приоритетное направление; физкультурное, социально-нравственное, познавательное.

Цель маршрута: Создать положительное эмоционально- психологическое

настроение и получить запас бодрости.

Длительность –45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название остановки | Содержание остановки | Деятельность детей и взрослых | Материалы |
| Спортплощадка | 1.Приветствие детей  2.Беседа | 1.Взрослый беседует с детьми.  2.Дети приветствуют друг друга,  3.Дети беседуют с педагогом. | Художественное слово педагога |
| Остановка  «Тропа Су-джок» | 1.Работа с волшебным шариком | 1.Дети разминают «волшебный шарик» в руках.  2.Педагог вместе с детьми разминает волшебный шарик | «Волшебный шарик» |
| Остановка  «Цветочная поляна» | 1.Игра «Найди цветок» | 1.Дети играют в игру | 1.Цветы, нарисованные на асфальте. |
| Остановка «Спортивная» | 1.Упражнение  «По мостику»  2.Упражнение  «Посади цветок» | 1.Дети выполняют 2 упражнения | 1.Узкая доска  2.Обруч  3.Цветок |
| Остановка «Эксперименты» | 1.Эксперимент с водой  2.Эксперимент «Определи температуру воды» | 1.Взрослый беседует с детьми  2.Дети экспериментируют с водой | 1.Стаканчики  2.Вода  2.Кубики льда |
| Остановка «Каменный цветок» | 1.Игра «Прыжки» | Дети прыгают. | 1.Цветы, нарисованные на асфальте. |
| Остановка  « Волшебное озеро» | 1.Положить цветы в воду и ожидать его распускания | 1.Дети располагают цветы оригами на воде. | 1.Бассейн с водой  2.Цветы оригами |

**Маршрут терренкура**

Маршрут «Путешествие за сокровищами»

Возраст детей - старшая группа  
Образовательная область: физическое развитие, социально-нравственное, познавательное, художественно-эстетическое.

Цель маршрута: создать положительное эмоционально- психологическое

настроение и получить запас бодрости.

Длительность – 80 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название остановки | Содержание остановки | Деятельность детей и взрослых | Материалы |
| Спортплощадка | 1.Приветствие детей  2.Беседа | 1.Взрослый беседует с детьми.  2.Дети приветствуют друг друга,  3.Дети беседуют с педагогом. | Художественное слово педагога |
| Остановка  «Тропа Су-джок» | 1.Работа с волшебным шариком | 1.Дети разминают «волшебный шарик» в руках.  2.Педагог вместе с детьми разминает волшебный шарик | «Волшебный шарик» |
| Остановка  «Цветочная поляна» | 1.Игра «Найди цветок» | 1.Дети играют в игру | 1.Цветы, нарисованные на асфальте. |
| Остановка «Спортивная» | 1.Упражнение  «По мостику»  2.Упражнение  «Посади цветок» | 1.Дети выполняют 2 упражнения | 1.Узкая доска  2.Обруч  3.Цветок |
| Остановка «Эксперименты» | 1.Эксперимент с водой  2.Эксперимент «Определи температуру воды» | 1.Взрослый беседует с детьми  2.Дети экспериментируют с водой | 1.Стаканчики  2.Вода  2.Кубики льда |
| Остановка «Каменный цветок» | 1.Игра «Прыжки» | Дети прыгают. | 1.Цветы, нарисованные на асфальте. |
| Остановка  «Волшебное озеро» | 1.Положить цветы в воду и ожидать его распускания | 1.Дети располагают цветы оригами на воде. | 1.Бассейн с водой  2.Цветы оригами |

**Маршрут терренкура**

Маршрут «Быть здоровым я хочу»

Возраст детей - подготовительная группа  
Образовательная область: физическое развитие, социально-нравственное, познавательное, художественно-эстетическое.

Цель маршрута: Создать положительное эмоционально- психологическое

настроение и получить запас бодрости.

Длительность – 90 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название станции (остановки) | Содержание станции  (остановки) | Деятельность детей и взрослых | Материалы |
| Спортплощадка | 1.Приветствие детей  2.Беседа  3.ОРУ | 1.Взрослый беседует с детьми, проводит ОРУ  2.Дети приветствуют друг друга,  3.Дети беседуют с педагогом,  4.Дети выполняют ОРУ | 1.Гантели |
| Лабиринт | 1.Хождение по лабиринту « Змея»  2.Хождение по лабиринту «Яблоко» | 1.Педагог предлагает выполнить упражнение  2.Дети ходят по лабиринтам | 1.Лабиринт «Змея»  2.Лабиринт «Яблоко» |
| Игра | 1.Игра «Крокет» | Игра детей в крокет | 1.Шары,  2.молоточки,  3.ворота |
| Игра | Музыкальная игра «Ищи» | Игра детей под музыку | 1.Музыкальная колонка |
| Горка | 1.Беседа  2.Опыт | 1.Взрослый беседует с детьми  2.Дети проводят опыт с камнями | 1.Скульптура из камня  2.Камни разных размеров  3.Ведёрки для камней |
| Ботинки | 1.Эстафета «Кто раньше зашнурует ботинки»  2.Дыхательная гимнастика  3.Дидактическая игра «Определи на вкус» | Дети соревнуются в шнуровании.  Педагог вместе с детьми делает дыхательную гимнастику.  Дидактическая игра | 1.Макет ботинок  2.Листья на  ленточках  3.Фрукты и овощи |
| Гусеница | 1.Ходьба по нарисованной гусенице | 1.Дети ходят по нарисованной гусенице | 1.Рисунок весёлой гусеницы |
| Спортивная | 1.Спортивная игра «Футбол»  2.Спортивная игра «Шашки» | 1.Игра детей в шашки  2.Игра детей в футбол  3.Наблюдение и помощь | 1.Шахматная доска  2.шашки  3.Мяч  4.Ворота |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

МОУ «Бендерский детский сад №25»

Конспект

образовательного терренкура

«В поисках цветка здоровья!»

Средняя группа

Миронова И.С., воспитатель 2 кв. кат.;

Михай А.Г., воспитатель-методист по ФИЗО

2022 г.

**Цель:**Создать положительное эмоционально- психологическое настроение и получить запас бодрости.

**Задачи:**

**Образовательные:**

 -Закрепить  навыки выполнения различных видов упражнений в движении.

 - Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке.

  - Побуждать соблюдать правила безопасного поведения во время игр.

**Воспитательные:**

 - Воспитывать интерес к результатами деятельности.

 - Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

 - Воспитывать позитивные качества характера.

**Развивающие**:

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость.

 - Развивать координацию, ориентировку в пространстве, чувство равновесия,

ритмичности.

**Интеграция образовательных областей:**

ОО «Социально – нравственное развитие»

ОО «Физическое развитие »

ОО «Познавательное развитие»

Игровая деятельность

**Оборудование:** цветы, обручи, гимнастический бум, цветы оригами, надувной бассейн, лед, вода теплая и холодная, таз, су-джок.

**Предварительная работа:**

1. Беседы на тему «Путешествовать - это здорово!», «Я хочу быть здоровым», « Мои любимые игры», «Вода - это здоровье», «Любимые цветы»…

2.Обучение правилам игры «Посади цветок».

3. Обучение правилам игры «Прыжки»

**Ход**:

Дети вместе с педагогом выходят на площадку.

Воспитатель - Ребята, сегодня мы с вами отправимся на прогулку, но прогулка эта не простая, а сказочная.

*Дети выстраиваются в колонну по одному*

Друг за другом мы встаем,

В сказку весело идем (ходьба в колонне по одному)

На носочки встали, змейкой побежали (бег змейкой по цветочкам на асфальте)

Мы шагали и бежали и ни сколько не устали! (обычная ходьба)

Воспитатель - Расцвели цветы, природа радует нас яркими красками. Если вам нравится, когда цветы благоухают, бабочки порхают, шмели и пчелки жужжат, то я приглашаю вас на интересную прогулку. Готовы?

Дети - Готовы!

Воспитатель -Тогда в путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся! Предлагаю вместе придумать сказку. Я начну, а вы поможете мне придумать ее продолжение.

В некотором царстве, тридевятом государстве, в волшебной стране Здоровья жила была добрая Фея Цветов. Летом в ее саду расцветали

прекрасные цветы, порхали бабочки. Фея Цветов любила гулять в своем саду. Каждый день она обходила свой сад.  В саду у доброй Феи было много

цветов небывалой красоты. Утром они просыпались и радовались солнцу. У Феи был свой любимый цветок - «цветок здоровья». Как вы думаете, почему она его так назвала?

Дети - Тот, кто найдет и увидит его, будет здоров.

Воспитатель - Правильно, кто его найдет, то будет всегда здоровым. Но вдруг налетел злой ветер – волшебник и стал дуть все сильнее и сильнее. Ветер подхватил «цветок здоровья». Все лепестки облетели и разнеслись по свету. Грустно фее Цветов без любимого цветка. Что же нам делать? Как ей помочь?

Дети - Нам нужно помочь Фее найти цветок.

Воспитатель **-** Правильно, мы отправляемся в путешествие на поиски цветка здоровья! Мы преодолеем все трудности и преграды, будем совершать добрые дела поступки, а главное - вернем « цветок здоровья» Фее цветов. Итак, в путь друзья!

Но сначала нам нужно осмотреться, куда идти.  Ребята посмотрите это же

лепесток от цветка – здоровья, а на нём карта нашего путешествия. Так-так,

а вот и первая наша остановка с волшебным шариками.

**Остановка «Тропа Су-джок»**

Воспитатель **-** Ребята, чтобы скорее отыскать «цветок здоровья» необходимо размять

наши ладошки и пальцы при помощи волшебного шарика.

Вот и лето наступает

Всех на отдых приглашает (катают Су - Джок между ладонями)

Будем плавать, загорать (сжимают шарик в правой ладони)

И на даче отдыхать (сжимают шарик в левой ладони)

(дети катают Су-Джок между ладонями)

Вот как здорово мы с вами размяли наши руки, теперь они будут сильными. Отправляемся в путь, а вот еще один лепесток и он нам показывает на Цветочную поляну.

**Остановка «Цветочная поляна»**

Воспитатель - Ребята, посмотрите, какая поляна, а на ней много цветов, и нет ни одной бабочки. Я предлагаю вам превратиться в бабочек.

**Игра «Найди цветок»**

Цель: Уметь вовремя реагировать на сигнал.

Ход: Дети, как бабочки порхают от цветка к цветку. По сигналу  «Найди цветок», дети подбегают к цветочку.

Воспитатель - Но «цветка здоровья» здесь нет, надо продолжать поиск.

А вот еще один лепесток указывает нам на следующую остановку.

**Остановка «Спортивная»**

**Упражнение «По мостику»**

Цель: Продолжать учить ходить по узкой доске, сохраняя равновесие.

Ход: Дети по очереди переправляются по мостику, сохраняя при этом равновесие.  
Воспитатель **-** Молодцы, ребята! Но полянка без цветов некрасивая, пустая. Чтобы в саду стало еще красивее, мы посадим новые цветы.

**Упражнение «Посади цветок»**

Цель:  Учить детей начинать бег по сигналу. Развивать ловкость, формировать навык ориентировки в пространстве.

Ход: Пробежать до обруча, положить цветок в обруч. А потом вернуться на своё место.

Воспитатель - Вы, ребята, молодцы! Все задания выполнили правильно. Предлагаю немного отдохнуть, а затем продолжить поиски « цветка здоровья».

**Остановка «Эксперименты»**

Воспитатель **-** Ребята, Фея цветов нам приготовила задание. Для того чтобы быть здоровыми нам нужна вода, солнце и, конечно, свежий воздух которым мы дышим. Я предлагаю вам поиграть. Фея хочет узнать, зачем нужна вода?

Дети - Вода необходима, чтобы пить, умываться, стирать вещи.

**Эксперимент с водой**

Воспитатель -Перед вами стоят два стаканчика с водой - один пустой, другой с водой. Возьмите стаканчик с водой и медленно перелейте воду в пустой стаканчик. Слышите, как она звучит? Вода льется, и мы слышим ее звук. А если она льется, значит, она какая?

Дети **-**  Вода жидкая.

Воспитатель **-** Верно!Если бы вода не была жидкой, она не смогла бы течь в реках, ручейках, из крана в доме.

**Эксперимент «Определи температуру воды».**

Воспитатель - Вода может иметь разную температуру и бывает горячей, тёплой и холодной.  Ребята,  а как можно узнать,  в каком стаканчике вода холодная, а в каком горячая?

Дети - Нужно потрогать стаканчик или воду руками.

Воспитатель - А сейчас получим тёплую воду. Смешаем горячую и холодную воду. Какой стала вода?

Дети - Вода стала тёплой.

Воспитатель - А теперь в тёплую воду положим кубики льда. Как вы думаете, какой станет вода?

Дети - Вода станет холодной.

Воспитатель - Потрогайте воду руками. Почему вода стала холодной?

Дети - В воду добавили лёд, он холодный.

Воспитатель - Из-за изобилия воды на планете нашу Землю называют голубой планетой. Как вы думаете, где же находится вода?

Дети - Вода есть в реках, озерах, морях, океанах.

Воспитатель - Да, вы правы. И там тоже бывает вода разной температуры: и теплая, и холодная. Некоторые рыбы, звери, растения, улитки могут жить только в теплой воде, другие - только в холодной. Ребята, вы так здорово играли, что ветер - злой волшебник отдал один лепесток «цветка здоровья». На нём нарисован необычный каменный цветок. Чтобы это значило? Посмотрим где же он?

**Остановка «Каменный цветок»**

**Игра «Прыжки»**

Цель: Закрепить умение детей прыгать на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Учить приземляться на полусогнутые ноги.

Воспитатель - Какие вы молодцы! Замечательно справились! И, вот ребята, мы с вами нашли последний лепесток.

**Остановка «Волшебное озеро»**

Воспитатель - Сколько необычных ярких цветов, ребята! Перед Вами озеро, но оно необычное и находится в саду у Феи Цветов. Возьмите каждый по цветочку, опустите его в воду и наблюдайте, что будет происходить с цветами.

Дети - Цветы в воде распускаются.

Воспитатель - Да, верно, в воде цветы распустились и радуют наш взор.

В это время появляется Фея, в руках у нее «Цветок - здоровья».

Воспитатель -   Как же тут красиво! Посмотрите, а вот и сама Фея.

Фея -  Ребята, вы помогли вернуть в мой сад «цветок здоровья». Я очень Вам благодарна. Вы научились заботиться о своем здоровье! За это я подарю вам волшебный букет, пусть он порадует вас. До скорой встречи, друзья, чаще приходите в мой сад!   
Воспитатель **-** Вот и закончилось наше сказочное путешествие. Вы все очень

старались и получили много положительных эмоций. Я желаю вам

здоровья и ещё много  путешествий!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

МОУ «Бендерский детский сад №25»

Конспект

образовательного терренкура

«Путешествие за сокровищами»

Старшая группа

Макаренко Э.М., воспитатель;

Михай А.Г., воспитатель-методист по ФИЗО

2022 г.

**Цель:**Создать положительное эмоционально- психологическое настроение от

совместного времяпрепровождения.

**Задачи:**

**Образовательные:**

 – Продолжать формировать умение играть в команде

  – Побуждать соблюдать правила безопасного поведения во время игр.

  – Совершенствовать навыки бросков мяча в заданном направлении

**Воспитательные:**

 – Воспитывать интерес к результатами деятельности.

 – Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

 – Воспитывать позитивные качества характера.

 – Воспитывать умение дружно работать в команде и сопереживать товарищам.

**Развивающие**:

 – Развивать физические качества: глазомер, ловкость, быстроту, равновесие,

силу, общую выносливость.

  – Развивать координацию, ориентировку в пространстве, чувство равновесия,

ритмичности.

 – Развивать умение ориентироваться по карте.

**Интеграция образовательных областей:**

ОО «Социально – нравственное развитие»

ОО «Физическое развитие »

ОО «Познавательное развитие»

Игровая деятельность

**Оборудование:**мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисные, фитбол, волейбольная сетка, карта, шары, ракетки, футбольные ворота, клюшки, корзины, конусы, корабль

**Предварительная работа:**

1. Беседы на тему «Путешествовать – это здорово!», «Я хочу быть здоровым», «Мои любимые игры»,

2.Обучение правилам игры «футбол, баскетбол, волейбол, вышибалы»

3.Рассматривание иллюстраций о спорте, различных странах.

**Ход**

Дети выходят на улицу и выстраиваются в круг.

Воспитатель –

«Вот как дружно мы живем »

Вместе с солнышком встаем.

вместе с птичками поем.

С добрым утром, с ясным днем –

Вот как дружно мы живем!

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на «Остров сокровищ». Как вы думаете, на чем мы могли бы добраться до острова? Дети - на поезде, на самолете, на автобусе…… Воспитатель - А я предлагаю вам отправиться вон на том корабле, который стоит

на якоре недалеко отсюда.

Дети дружно поднимаются на корабль «Черная жемчужина» и плывут на корабле на остров сокровищ, звучит музыка из к/ф *«Пираты Карибского моря»*.

Приплыли. Появляется пират, хозяин острова.

Пират - Здравствуй, дружок, *(предложить руку ребёнку справа)*

Здравствуй, дружок! *(предложить руку ребёнку слева)*

Скорей становитесь со мною в кружок!

Давай улыбнёмся и скажем: "Привет!"

Солнцу: "Привет!"

Друзьям всем: "Привет!"

Я приветствую вас, ребята, на моем острове сокровищ, и я знаю, что вы любите пиратские путешествия и приключения! Для того, чтобы отправиться в пиратское путешествие по острову мы должны накачать мышцы и укрепить боевой дух! Как Вы считаете, кто главный у пиратов на корабле?

Дети - Капитан.

Пират - Правильно, предлагаю выбрать капитана! (Выбор капитана).

Разминка

Капитан под музыку проводит весёлую разминку.

Капитан - Наша команда: «Классные пираты».

Наш девиз: «С любых высот, в любое пекло!»

Речёвка:

«Мы пираты просто класс,

Полюбуйтесь вы на нас.

Мы нигде не пропадем,

Золото мы все найдем!»

Пират **-**  Вижу что вы настоящие пираты !А теперь приглашаю вас

отправиться в увлекательное путешествие на поиски моих сокровищ, вам нужно будет собирать части карты, когда вы найдете все 9 частей их нужно собрать в одну целую карту и тогда вы узнаете, где сокровища. Итак, начнем наше приключение, первую часть карты вы найдете, если разгадаете загадку:

Звонкий, громкий и прыгучий,  
 Улетает аж за тучи,  
 И на радость детворе  
 Звонко скачет во дворе. (Мяч)  
Пират**-** Правильно эта загадка про мяч. (Пират отдает 1 часть карты). Воспитатель **-**  Ребята, сегодня на пиратском острове праздник спортивного

мяча. Мяч – это одна из любимых детских игрушек. Мяч

появился в глубокой древности. Сначала мяч плели из травы и

пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов деревьев и

шерсти животных. Позже стали шить из кожи животных, а потом

научились изготавливать из резины. Теперь это очень популярный

спортивный снаряд.

Пират **-** Я так думаю, друзья, что мяч попал к нам не зря!

Дайте вы ему ответ

В каких играх он воспет?   
Дети - мячом играют в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гольф, боулинг.  
Пират - Молодцы, ребята! Много игр вы назвали, близится время первой игры, предлагаю отгадать загадку:

Два сильнейших игрока

Мяч бросают издалека,

Вы, ребята, разойдитесь

Мяч летит, вы берегитесь – От мяча вы отвернитесь. (Вышибала)

Пират **-** Правильно! И вот первая игра – испытание «Вышибалы».

Воспитатель **-** На мяч скорее посмотрите, о качествах мяча скажите.

Дети **-** Мяч – резиновый, разноцветный, мягкий, прыгучий.

Воспитатель **–** Молодцы! А теперь поиграем!

**Игра «Вышибалы»**

Цель: Уметь попадать в цель. Развивать глазомер.

Ход: выбираются два вышибалы, все остальные игроки. Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, между которыми находятся игроки. С помощью мяча вышибалы стараются вышибить игроков, используя обычные броски. Выбитые игроки уходят с поля в зону ожидания. Когда остается последний игрок, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и игра продолжается.

Пират **-**  Ох, вы шустрые ребята, быстро бегаете, как зайчата!

Да, в этой игре вы показали себя ловкими и быстрыми. И за это я отдам вам 2 часть карты. Загадаю вам загадку – жду от вас теперь отгадку:

Посередине поля натянута сетка –

Она является в игре разметкой.

Через сетку мяч кидай

Главное на землю его не роняй. («Волейбол»).

Воспитатель - На мяч скорее посмотрите, о качествах мяча скажите. Дети**-** Мяч кожаный, легкий, твердый…

Воспитатель - Здорово! Познакомились и с волейбольным мячом! А теперь будем играть в волейбол! Но так, как для ваших рук волейбольный мяч еще тяжеловат, вы будете играть с воздушными шарами. ( На поле высыпают много воздушных шаров). Дети считалкой делятся на две команды, встают по разные стороны сетки.

**Игра «Волейбол»**

Цель: учить детей играть в команде. По сигналу воспитателя как можно больше шаров забросить на сторону другой команды. Пират - Молодцы пираты, здорово у вас все получается! Воспитатель – Да, Пират, ребята у нас замечательно играют с мячом.

Пират - Отдаю вам 3 часть карты! Для следующей игры – испытания ,нам надо прогуляться по острову.

Дети идут строем по острову и говорят речёвку.

На этом острове есть площадка,

Где проводят физзарядку.

Там щиты висят с корзиной,

В них бросают мяч активно. Все ребята мчатся вскачь

И борьба идет за мяч.

Но играют не в футбол,

А во что же?

Дети – В баскетбол.

Пират - Правильно, баскетбол. Воспитатель - На мяч скорее посмотрите, о качествах мяча скажите. Но, сначала, потрогайте его.

Дети - Мяч пупырчатый, тяжелый, резиновый, твердый, большой.

Воспитатель – Вы всё верно сказали о баскетбольном мяче, молодцы!

А в баскетболе главная задача – мячом попасть в кольцо. Сейчас мы проверим, как метко ребята могут бросать мяч, но не в кольцо, а всего лишь в корзину. Для этого вам надо

считалкой разделиться на две команды.

**Игра «Забрось мяч в корзину»**

Цель: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении.

Ход: дети делятся на две команды. По сигналу педагога забрасывают мяч в корзину и передают эстафету следующему игроку своей команды.

Пират - Вы ребята очень меткие! И поэтому я вручаю вам 4 часть карты!

А вот знаете друзья,

Есть мячик меньше воробья-

Как пух летает над столом-

Отобьешь и будешь молодцом!

Дети – Это теннисный мячик!

Воспитатель - Молодцы, ребята! Вы, как всегда, правильно отгадали загадку.

Игра называется – теннис (берет в руки ракетки и теннисные мячи, показывает детям). У меня в руках ракетки и мячики. Внимательно рассмотрим теннисный мячик, какой он? Дети - Маленький, легкий, пластмассовый. Воспитатель - Вам нужно будет аккуратно пронести мяч на ракетках так,

чтобы мячик не упал на землю.

**Игра «Пронеси мячик и не урони»**

Цель: Упражнять детей в ловкости и умении играть в команде.

Ход: добежать до ограничителя – конуса и обратно к своей команде, не уронив мячик с ракетки. Передать ракетку с мячиком следующему игроку своей команды.

Пират - Молодцы! Прошли испытание! Вручаю вам 5 часть карты! Следующие испытание «Музыкальная разминка», сейчас узнаем какие вы пластичные! Для этого переходим на другую часть острова.

Дети строем под речевку переходят на другой участок, строятся в шахматном порядке.

**Музыкальное игра «Двигайся, замри».**

Цель: развивать двигательную активность детей, чувство ритма. Учить придумывать танцевальные движения под интересную музыкальную композицию.

Ход: Под музыку дети выполняют произвольные музыкальные движения.

Пират - Разминку сделали – взбодрились,

Для следующего испытания зарядились.

Вижу вы настоящие знатоки музыки и танцев! И за это вам полагается

6 часть карты! Следующее испытание «Снайперский выстрел»  и мы

узнаем, какие вы меткие и сильные. (Дети находят эту станцию

на территории, делятся на две команды, и забивают мяч клюшкой в ворота).

**Игра «Снайперский выстрел»**

Цель: развивать глазомер, координацию движений, ловкость, умение играть в команде, согласовывать свои действия с другими детьми.

Ход: дети делятся на две команды и по сигналу педагога ударом клюшки по мячу попадают в ворота.

Пират - Молодцы! Справились и с этим испытанием! И за это вам полагается 7 часть карты. Для выполнения следующего испытания необходимо отправиться в дальнюю часть острова. ( Дети под речевку и строем идут на другой участок детского сада ).

Воспитатель - Ребята, как вы уже заметили, мячи бывают разного размера. И для следующего испытания я предлагаю вам особенный мяч – фитбол. Такие мячи используют для выполнения упражнений в оздоровительной гимнастике. Мы с Пиратом сейчас проверим – умеете ли вы управлять таким большим мячом. (Дети делятся на две команды и каждая команда получает мяч-фитбол).

**Игра «Прокати мяч»**

Цель: учить катать большой мяч змейкой между спортивными треугольниками не задевая их, играть в команде, быстро передавать мяч следующему игроку. Развивать быстроту , ловкость.

Ход: Дети делятся на две команды и по сигналу прокатываю мяч змейкой между спортивных треугольников, стараясь их не задеть. После мяч передают следующему игроку.

Пират - Молодцы! И большим мячом отлично управляете. И за это я вам вручаю 8 часть карты. Загадаю вам загадку- вы ж ответите отгадкой.

Я люблю его смотреть.

Очень нравится « болеть»,

И кричать всем вместе: «Гол!».

Лучшая игра …(Футбол! )

Пират - Ну, конечно же, футбол! Давайте -же скорее играть в мой любимый футбол. ( Команды становятся на поле, в каждой команде считалкой выбирается вратарь).

**Игра «Футбол»**

Цель: учить забивать мяч в ворота противника , сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда забившая большее количество голов.

Пират - Фу-фу-фу, ну совсем вы меня загоняли! Воспитатель - Ну что, Пират, увидел какие наши ребята сильные, ловкие, меткие, смелые, и умелые. С каждым годом девчонки и мальчишки набираются еще больше смелости и выносливости, потому что они занимаются спортом, делают зарядку и любят физкультуру.

Пират - Да, теперь я вижу, что вы настоящие искатели сокровищ и вручаю

вам последнюю часть карты -9.

Дети складывают из частей всю карту, отправляются по маршруту за сокровищами, находят сокровища. (Сундук с конфетами).

Пират - Да, коль крепко дружишь ты со спортом,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

Спасибо, что посетили мой остров сокровищ. До свидания, приплывайте ещё.

Дети прощаются с Пиратом и плывут обратно в детский сад под музыку из к/ф *«Пираты Карибского моря»*).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

МОУ «Бендерский детский сад №25»

Конспект

образовательного терренкура

«Быть здоровым я хочу»

подготовительная к школе группа

Шаларь У.Е., воспитатель-методист по ФИЗО 1 кв. категории;

Ганган О.А., воспитатель1 кв. категории

2022 г.

**Цель:**

Создать положительное эмоционально- психологическое настроение и получить запас бодрости.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Закрепить двигательные способности детей,

Продолжить формировать   представления детей о том, какая еда полезна для организма, а какая не полезная.

Побуждать соблюдать правила безопасного поведения во время игр на природе.

**Развивающие:**

Развивать умение преодолевать трудности.

Развивать и совершенствовать ловкость, быстроту.

Развивать выносливость организма.

**Воспитательные:**

Воспитывать выдержку, сосредоточение, внимание.

Формировать чувство удовлетворения от удачного проявления своих умений, находчивости и ловкости.

**Интеграция образовательных областей:**

ОО «Социально – нравственное развитие»

ОО «Физическое развитие »

ОО «Познавательное развитие»

Игровая деятельность

**Оборудование:** гантели по количеству детей, картинки с изображением детей, атрибуты для игры крокет, шашки, рюкзак,  ёмкость с фруктами, нарезанными на кусочки по количеству детей на зубочистках, тазы с водой, ведёрки с камнями.

**Предварительная работа:**

1.Разучивание танца «Ищи»

2. Беседы на тему «Путешествовать – это здорово!», «Я хочу быть здоровым»,

«Полезные и вредные продукты», « Мои любимые игры»…

3.Обучение правилам игры «Пищевое лото».

4. Обучение правилам игры «Шашки»

**Ход:**

Дети вместе с педагогом выходят на площадку.

Воспитатель - Ребята, проходите и становитесь в круг, поприветствуйте друг друга.

Здравствуй друг - *( берёмся одной рукой с соседом)*

Здравствуй друг - *(берёмся другой рукой)*

Здравствуй, здравствуй дружный круг *- (качаем руками.)*

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть - *(приседаем)*

Можем мы большими быть - *(встаём)*

Но один никто не будет.

В/ м ФИЗО –Рассмотрите, пожалуйста, эти предметы (рюкзак, верёвка, кружка,

фонарик, котелок), и подумайте, что их объединяет. При верном

ответе, вы узнаете, что мы будем делать.

Дети -Я думаю, что мы будем говорить о походе или о туризме.

В/ м ФИЗО - Молодцы! Как вы считаете, почему полезно ходить в поход?

Дети **–** В походеукрепляется здоровье, мы узнаём что- то новое, а также укрепляем

здоровье.

В/м ФИЗО **-** Я предлагаю вам проверить ваши предположения. Я взяла с собой

рюкзак, в который мы будем собирать все подсказки, которые помогут

нам подтвердить, что в поход полезно ходить. Прежде чем мы

отправимся в путь, я предлагаю сделать зарядку и подготовиться к

долгому пути. Первая остановка « Спортплощадка»

**ОРУ с гантелями**

**1**. И. п.- основная стойка. Руки на поясе, гантели в руках.

1 —руки в стороны;

2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3 – посмотреть на гантели

4 - опуститься на всю ступню, руки в стороны;

5 —исходное положение. (5раз).

**2**. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе.

1—руки в стороны;

2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

3—вы­прямиться, руки в стороны;

4 —исходное положение.

То же влево. (6раз).

**3.**И.п.- стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

1-поворот туловища вправо, руки в стороны, прямые

2-исходное положение. То же влево. (6 раз).

**4.** И. п.— основная стойка руки на поясе.

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**5.** И. п. — основная стойка, руки с гантелями на поясе.

1—мах правой ногой вперед, вверх;

2 —исходное положение. То же левой ногой. ( 6 раз).

**6.** И. п. — основная стойка, руки с гантелями на поясе.

1 – 2 Прыжок ноги и руки в стороны

3 -4 вернуться в исходное положение (7 раз).

**7.** И.п.- основная стойка. Руки внизу. Гантели на полу.

1 - Руки через стороны вверх – вдох.

2 - Руки через стороны вниз – выдох.( 6 раз).

В/м ФИЗО **–** Молодцы, ребята! Выберите картинку, на которой изображено,

каким видом деятельности вы занимались.

Дети ищут картинку, где дети делают зарядку

В/ м ФИЗО - Кладём её в наш рюкзак и отправляемся в путь.

В/м ФИЗО - Вторая остановка называется «Лабиринт». Один ребёнок проходит

лабиринт, доходит до конца и берёт карточку, остальные ребята проходят

между змейками (на карточке изображён лабиринт).

В/ м ФИЗО –Молодцы, ребята! Кладём картинку в наш рюкзак. Идём дальше.

Третья остановка называется «Игра». Ребята, я предлагаю Вам

поиграть в спортивную игру «Крокет»

**Игра «Крокет»**

Цель:Закрепить знание детей игры в крокет

Ход игры

Дети делятся на три команды.

Задача участников игры провести шары с помощью специальных молотков через ворота.

Выиграет та команда, которая первой проведёт свои шары через ворота.

В/м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёны дети, играющие в крокет).

Педагоги с детьми переходят на другую часть детского сада

В/м ФИЗО -Ребята, вот вы говорили, что в походе очень нужны друзья. Как Вы

думаете, когда рядом друзья, какое настроение?

Дети – Если рядом друзья, то настроение радостное, хорошее, весёлое.

**Музыкальная игра «Ищи»**

Цель:Учить детей воспринимать и передавать в движении строение музыкального произведения (части, фразы различной протяженности звучания). Улучшать ритмическую точность движений, пружинящего бега и легкого поскока

Ход игры

Дети распределяются на две равные подгруппы, образуя два концентрических круга. Первая подгруппа встает, повернувшись к центру, вторая - сзади них; дети этой подгруппы кладут обе руки на плечи стоящих перед ними ребят. Один ребенок - водящий встает внутри круга рядом с какой-нибудь парой и поворачивается к ней. Игра заключается в том, что дети второй подгруппы прячутся за стоящими впереди детьми, а водящий ищет их.

В/ м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёны танцующие дети).

Четвёртая остановка « Каменная горка»

Воспитатель – Ребята, посмотрите какая интересная горка у нас на

пути. Как вы думаете из каких материалов она сделана?

Дети- Горка сделана из камней.

Воспитатель - Обратите внимание, что камни разного размера. Как вы думаете,

при попадании в воду, первым какой камень уйдёт на дно – маленький

или большой?

Дети – При попадании в воду раньше уйдёт на дно камень большого размера.

Воспитатель - Как вы считаете, при падении в воду от какого камня будет больше

кругов на воде?

Дети- При падении большого камня будет больше кругов на воде.

Воспитатель - Предлагаю вам провести небольшой опыт: узнать, при попадании в

воду, какой камень быстрее уйдёт на дно – маленький или большой? И

от какого камня будет больше кругов на воде?

Дети проводят опыт, в результате которого узнают, правы – ли они.

В/ м ФИЗО – Пятая остановка «Ботинки». Для того, чтобы не спотыкаться вам предстоит зашнуровать ботинки.

**Эстафета «Кто раньше зашнурует ботинок*»***

Цель:воспитывать у детей способность контролировать свои достижения (уровень развития крупной и мелкой моторики, инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности, способность к волевым усилиям),развивать моторику посредством развития тактильной чувствительности

Ход

Педагог предлагает двум ребятам зашнуровать два ботинка кто правильно

и быстро зашнурует ботинок тот и победил.

В/ м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёны кеды).

В/ м ФИЗО – Чтобы успокоить наше дыхание сделаем дыхательную гимнастику.

**Дыхательная гимнастика**

Педагог предлагает детям сделать глубокий вдох через нос, надуть щеки и выдохнуть через рот. Выдох может быть как с голосом, так и бесшумным. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Далее дети переходят к зонту и делают дыхательные упражнения « Летят, летят листочки».

В/ м ФИЗО - Друзья, мы прошли долгий путь и устали. Привал. Как Вы думаете, для

чего путешественникам, туристам нужен привал?

Дети – Я думаю, что привал нужен для отдыха и еды, чтобы набраться сил идти

дальше.

В/ м ФИЗО - Пора и подкрепиться. Подумайте и скажите, какие продукты нужно

есть, чтобы быть здоровым*?*

Дети - Фрукты, овощи, молочные продукты.

**Дидактическая игра «Определи по вкусу»**

Цель: обогащать вкусовые ощущения.

Ход игры

Детям даются небольшие кусочки фруктов и овощей. Дети едят их и говорят , какой фрукт или овощ они пробовали.

Воспитатель – Всё верно. Сейчас я буду вас угощать.  Вы закройте глаза, жуйте

медленно, чтобы почувствовать вкус, и узнать, что вы ели.

Каждому ребёнку педагог даёт попробовать фрукт или овощ. Итак

дети, что вы ели?

Дети - Мы ели яблоки, морковку, грушу, виноград, апельсин, лимон, капусту.

В/ м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёна ваза с фруктами и корзинка с овощами).

В/ м ФИЗО **–** Вот у нас появились силы продолжать путь. Следующая остановка

«Гусеница». Дети строятся друг за другом и прыжками продвигаются

по гусенице.

В/ м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёна гусеница.)

В/ м ФИЗО - Следующая остановка спортивная. Это – игры «Шашки». «Футбол».

Дети делятся на две команды. Одна команда играет в футбол с

воспитателем – методистом ФИЗО, другая команда с воспитателем

играет в шашки.

Частьдетей переходят на другой участок по пенёчкам, и играет в шашки.

**Игра «Шашки»**

Цель**:** Создать условия для личностного и интеллектуального развития

воспитанников, формировать общую культуру и организацию

содержательного досуга посредством закрепления игры в шашки.

Ход игры

Перед началом поединка все фигуры выставляются в три нижних ряда на темный фон. Все ходы в классической игре осуществляются только на темном фоне: «Шашки медленно, но метко шагают лишь по черным клеткам!» Преимущество первого хода всегда принадлежит белым фигурам:– Первый ход всегда за белой!» Фигурка делает ход вперед по диагонали на любую свободную клетку. Другого варианта нет. Если игрок коснулся фигуры, то он обязан ходить именно ей. Ходы между соперниками чередуются. Если перед шашкой стоит фигура противника, а после нее поле свободно, то ее можно убить, делая ход и вперед, и назад: «Знают все: и стар и млад, шашкой бьем вперед – назад!» Ходить в другую сторону при таком положении фигур запрещается, даже если вы подставляете себя по удар: «Наверно, шашкам не везет, ходят шашки лишь ВПЕРЕД!» За один ход, при удачном расположении фигур противника, можно убить сразу несколько шашек: «Шашка соперника сразу погибнет, Если твоя ее перепрыгнет!» Если игроку удалось дойти до противоположного конца доски, то он переворачивает свою фигуру, она превращается в дамку: «Поля вдруг конец настанет, Сразу шашка дамкой станет!» Теперь она может ходить по диагонали вперед на любое количество клеток. Также дамке становятся доступны ходы назад: «Чтоб твою дамку не поймали, ход ее по всей диагонали!» Убить дамку, при соответствующем положении, может любая фигура. Выигрывает тот игрок, кто первый убьет все шашки противника: «Цель игры – побить «врагов» и чтоб им не было ходов!»

**Игра «Футбол»**

Цель:Развивать двигательную активность, обучать детей правильной технике

выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, ведение).

Ход игры

Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами.

В/м ФИЗО - Ребята, выбираем картинку и кладём её в рюкзак (на карточке

изображёны дети, играющие в спортивные игры).

В/м ФИЗО **-** Мы с вами, ребята, дошли до последней остановки. Как вы считаете,

полезно или нет ходить в походы и почему?

Дети- В походы ходить полезно, потому что это интересно

В/м ФИЗО – А сейчас мы проверим, верны – ли ваши предположения. Из рюкзака

достаются все картинки, переворачиваются, и на обратной стороне

написано слово «ЗДОРОВЬЕ», которое дети читают вслух. Итак, ваши

предположения верны.

В/м ФИЗО - Ребята, спасибо вам за увлекательное путешествие! Вы все очень

старались и получили много положительных эмоций. Я желаю вам

здоровья и ещё много  путешествий!



