

Министерство просвещения ПМР
ГОО ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

Кафедра дошкольного и начального образования

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Сборник материалов позитивного педагогического опыта
в рамках работы Республиканского научно-методического совета
«Воспитатели-методисты по физической культуре
в организациях дошкольного образования»*

Под общей редакцией А. Ю. Судариковой

Тирасполь
2025

Под общей редакцией *А. Ю. Судариковой, гл. методиста высшей квалификационной категории, ст. преподавателя высшей квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК».*

Рецензенты:

Л. А. Насонова, заведующий методическим отделом, преподаватель профессионального цикла высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»;

А. А. Ворона, главный методист, старший преподаватель высшей квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК».

В сборнике представлены инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, родителями воспитанников организации дошкольного образования в условиях реализации Государственного образовательного стандарта дошкольного образования 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.

Составители материалов ППО несут полную ответственность за содержание представленных материалов, их авторскую принадлежность и отсутствие плагиата.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Народные подвижные игры как средство физического развития дошкольников (сост. <i>Н. А. Пашатий</i>)	5
Степ-аэробика в ОДО как средство совершенствования физического развития детей (сост. <i>Н. В. Зинарь</i>)	59
Технология «СОРСИ» как интегрированный инструмент физического развития детей старшего дошкольного возраста (сост. <i>Е. И. Данич</i>)	70
«Боди-балет» как уникальная эстетико-оздоровительная технология физического развития детей старшего дошкольного возраста (сост. <i>К. А. Руденко</i>)	87
«Zumba kids» как средство повышения двигательной активности детей дошкольного возраста (сост. <i>Н. В. Подопригора</i>)	102
Использование элементов «Пилатес» в реализации задач образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в организации дошкольного образования (сост. <i>И. П. Коваленок</i>)	126

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сборник материалов позитивного педагогического опыта работы организаций дошкольного образования Приднестровской Молдавской Республики на тему «Инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в организации дошкольного образования» составлен на основании решения Республиканского научно-методического совета воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования (протокол № 4 от 28 марта 2024 года). Сборник содержит материалы, рассмотренные в рамках работы Республиканского научно-методического совета «Воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования».

Составление электронного 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 включают инновационные подходы, методики и технологии организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками и их родителями в организации дошкольного образования, оптимально способствующие развитию физических качеств и повышению двигательной активности детей в условиях организации дошкольного образования (далее ОДО) и семьи.

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 инновационных технологий и методик физического развития дошкольников.

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Составитель – Николь Александровна Пашикий, воспитатель-методист по физической культуре МДОУ «Детский сад „Мугурел“», с. Малаешты, Григориопольский р-н.

Введение

Игра самая любимая естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает самое важное место в жизни ребенка и является главным средством воспитания и оздоровления. Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. С помощью народных подвижных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции и радостное настроение.

Актуальность работы заключается в том, что в условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Народные игры являются эффективным средством всестороннего развития детей, формируют у них положительное отношение к физической культуре и спорту, способствуют развитию двигательных умений и качеств.

В народных играх ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции. На их основе закладываются представления о чести, смелости, мужестве. народный фольклор воспитывает уважение, гордость за землю, на которой живешь, формируются стремления овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников. Поэтому детям необходимо знать и изучать культуру своих предков, что в дальнейшем им поможет с уважением и интересом относиться к культурным традициям своего и других народов. Е. А. Аркин утверждает, что основной формой работы по физическому развитию с дошкольниками должна быть игра. На первом месте выступают так называемые народные подвижные игры. Именно народным подвижным играм мы отдели ведущую роль в совершенствовании системы физического развития дошкольников, рациональной его организации. Эти игры проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, в спортзале. В живой, увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические, нравственные качества, совершенствуется ориентировка в пространстве.

В нашем детском саду ведется работа по ознакомлению детей с подвижными играми разных народов.

В современных условиях многонационального государства наибольшую актуальность приобретает проблема гармоничного поликультурного воспитания.

У всех народов основной целью воспитания являлась забота о сохранении и развитии своих народных обычаев и традиций, а также уважение к культурным ценностям других народов.

Обычаи и традиции разных народов можно отнести к комплексным формам воздействия на воспитание детей. Знакомство с народным творчеством является неоценимым условием воспитания детей.

Одно из направлений ГОС дошкольного образования – это формирование первичных представлений о малой родине.

Народная игра является важной деятельностью ребенка. Это лучший способ взаимодействия между взрослыми и детьми.

Народные подвижные игры разнообразны. Развивают у ребенка смекалку, ловкость, выносливость и самодисциплину. Отражают народный быт, красоту природы, выражают нравственные ценности народа. Являются одним из условий развития культуры ребенка. В народных подвижных играх ребенок познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок преобразует окружающий мир, реализует свободу действий.

Именно народная подвижная игра способствует привитию ребенку этнокультурных ценностей, восстановлению системы преемственности народных традиций.

Народная подвижная игра – уникальный феномен общечеловеческой культуры, поскольку у каждого народа, у каждой эпохи, у любого поколения есть свои любимые игры.

В своей практике мы объясняем детям, что многие игры очень похожи, несмотря на то, что имеют разные названия. Например: «Оиле ши лупул» – молдавская игра, «Волк и козлята» – русская игра, «Вовк та козенята» украинская игра; «Цапля» – украинская народная игра, «Лягушки и цапля» – русская подвижная игра, «Броскуцелеш ши барза» – молдавская подвижная игра.

Перед тем, как познакомить детей с новой игрой какого-нибудь народа, мы на глобусе находим эту страну.

Знакомя детей с подвижными играми разных народов, мы изучаем и особенности быта этого народа. Ни один утренник, праздник, развлечение не обходится без национальных подвижных игр.

Я собрала картотеку национальных подвижных игр, которая все время пополняется.

Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Особенно популярными и любимыми были такие игры, как «Горелки», «Русская лапта», «Городки». Немало было и таких игр, где успех играющих зависел, прежде всего, от умения точно бросить битую, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель. Для начала я обратилась за теоретическими знаниями к известным психологам и педагогам. К сожалению, литературы по исследованию народных игр не так много. А ведь чтобы понять суть народной игры, надо знать ее корни, важно определить ее значение для развития ребенка.

Культура народов Приднестровья богата разнообразным музыкальным, словесным, танцевальным фольклором, традиционными праздниками: «Рождество», «Анул Ноу», «Мэрцишор», «Масленица», «Ынчеперя сечеришулуй» (начало жатвы), «Утлимул сноп» (последний сноп), «Сэрбэтоаря вице де вие» (праздник виноградной лозы) и др. А какой праздник, особенно на селе, где проживают представители разных национальностей, может обойтись без танца, веселой игры, молдавской народной борьбы – трынта, русской народной забавы – перетягивание каната?

Эти народные игры сохранились на нашей земле не только как национальный вид спорта, но и как народное игровое единство, неизменными элементами которого являются импровизация, народный юмор. В нем участвуют взрослые, юноши и даже дети. На характер народных игр накладывает свой отпечаток природа республики. Игры, как и природа, преимущественно спокойные, ровные, мягкие по характеру. Редко можно встретить игру с суровыми правилами, резко выраженной азартностью. Благодаря продолжительному теплему лету, много игр проводится на лужайках, лесных полянах. Наличие в республике сравнительно большого лесного массива способствует широкому распространению древесного игрового инвентаря.

Так, например, повсеместно известная игра «В камешки», благодаря замене традиционного игрового инвентаря на древесный, преобразовалась в игру «Дуль» («Палочки»). Но главное влияние на содержание народных игр оказывает характер труда народа. Основные занятия молдаван в прошлом, как, впрочем, и сегодня, – это земледелие и животноводство. Естественно, народные игры отражают

эти виды труда. Об этом красноречиво говорят названия таких игр: «Де-а харбужий» («Арбузы»), «Де-а бостэней» («Кабачки»), «Поарка» («Свинья»), «Оиле ши лупул» («Овцы и волк»), «Де-а капра» («Коза»), «Де-а каий» («Лошади»), «Вынэтбрул ши епуреле» («Охотник и заяц»), «Вынэтбрул ши урсул» («Охотник и медведь»).

Народы, населяющие территорию, расположенную в прошлом на пересечении путей с севера на юг и с запада на восток, аккумулировали в своей культуре наряду со словесным, музыкальным, танцевальным фольклором и игры других народов. Этот процесс продолжается и сейчас. Такие подвижные игры, как «Де-а батиста» («Платочек»), «Де-а мижатка» («Жмурки»), «Мыца ши шоаречеле» («Кошка и мышка»), широко известны не только у молдаван, но и у русских, украинцев, болгар и др. Обращению внимания на педагогический потенциал народных игр способствует введение Государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Среди основных принципов дошкольного образования, обозначенных в ГОС ДО, следует отметить учет этнокультурной ситуации развития детей и поликультурности образования; сохранение и развитие культурного разнообразия многонационального народа Приднестровской Молдавской Республики, право на овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа Приднестровья при общей нацеленности на сохранение единства образовательного пространства.

Руководствуясь концептуальными идеями Государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в свой опыт включила не только наиболее распространенные народные подвижные игры для детей дошкольного возраста с описанием правил игры, но и краткие методические рекомендации педагогического руководства народными подвижными играми, а также методику их проведения.

К сожалению, современные дети часто страдают целым «букетом» различных физических заболеваний. Этому способствует ряд факторов, в том числе и сложности экологической ситуации, и социальные проблемы. Поэтому оздоровление, закаливание и общее физическое воспитание ребенка имеет огромное значение. В этом и заключается актуальность данной темы.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

Одним из перспективных средств по физическому развитию традиционно считаются спортивные и подвижные игры. Однако до настоящего времени мало внимания уделяется применению народных подвижных игр, которые имеют большую педагогическую ценность как специфические средства по физическому развитию. Этим определяется актуальность данного исследования.

Цель данного опыта – систематизация молдавских, русских и украинских народных подвижных игр в качестве специфического средства физического развития, способного повысить новизну и эффективность занятий по ФР с дошкольниками.

В ходе работы были решены следующие задачи:

- внедрение физкультурно-спортивного комплекса с использованием народных игр в систему физического развития;
- формирование социально-нравственных качеств воспитанников через народные подвижные игры;
- обеспечение рационального общего и двигательного режима в дошкольном учреждении, создание оптимальных условий для игр и занятий детей;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений, силы, выносливости, подвижности и музыкальности;
- привитие интереса к народным играм и рассмотрению истории изучения роли подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста;
- формирование уважительного отношения к традициям и культуре разных народов;

– изучение специфики подвижных игр с детьми.

Значительный вклад в создание теории подвижных игр внесли ведущие русские педагоги и психологи Д. Б. Эльконин, А. А. Леонтьев, А. В. Запорожец [4].

При работе над темой использовались учебники отечественных авторов, посвященные вопросам физического развития дошкольников. Это труды А. В. Кенеман [7; 11], Э. Я. Степаненковой [12], В. Н. Щебеко и др. [14].

Ожидаемый результат

1. Обогащение знаний и представлений детей о предметах, материалах русского, молдавского и украинского фольклора.
2. Обобщение опыта работы по организации воспитания доброжелательного отношения к нашим традициям.
3. Повышение уровня развития детей в физическом развитии.
4. Отображение впечатлений, полученных во время народных подвижных игр в продуктивной деятельности.
5. Воспитание уверенности в собственных силах и устойчивый интерес к подвижным играм.

Этапы работы

I. Информационно-подготовительный этап:

1. Изучение темы «Народные подвижные игры как средство физического развития дошкольников».
2. Изучение методической литературы по данной проблеме:
 - Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. – М. : Мозаика-Синтез, 2015);
 - Литвинова М. Ф. Детские народные подвижные игры. – М. : Просвещение, 1986;
 - Пензулаева Л. Н. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М. : Мозаика-Синтез, 2014;
 - Пензулаева Л. Н. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М. : Мозаика-Синтез, 2014;
 - Степанкова Э. Я. Сборник подвижных игр. – М. : Мозаика-Синтез, 2015.
3. Составление перспективного плана опыта работы.

II. Практический этап:

1. Использование методики на занятиях, прогулках, в свободной деятельности, играх, индивидуальной работе с детьми.
2. Разработать картотеки «Народные подвижные игры», «Игры народов Приднестровья».
3. Знакомство с народными подвижными играми.
4. Использование подвижных игр на различных мероприятиях.
5. Консультации для родителей: «Народные игры в семье», «Народные игры», «Играйте с детьми в народные подвижные игры», «Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни», «Подвижные игры народов Приднестровья».
6. Анкетирование для родителей по теме «Организация подвижных игр дома».
7. Оформление стендов с информацией по теме «Памятка с советами по проведению подвижных игр».
8. Папка-передвижка «Физическое развитие. Советы родителям».
9. Проведение мониторинга по физическому развитию на начало и конец учебного года.

1. Народные подвижные игры Приднестровья как специфическое средство физического развития дошкольников

Во многих странах отмечается снижение интереса к занятиям по физическому развитию при их традиционной методике и организации. Это является одной из причин снижения, например, у дошкольников показателей физического развития, физической подготовленности, появления нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы, существенных различий в состоянии здоровья между девочками и мальчиками. Поэтому требование к новизне средств и методов, применяемых во время занятий по физическому развитию, является серьезной проблемой, с которой сталкиваются педагоги в системе физкультурного образования в различных учреждениях. Специалисты постоянно ведут поиск с целью обновления содержания занятий по физическому развитию с детьми.

Одним из перспективных средств по физическому развитию традиционно считаются спортивные и подвижные игры. Однако до настоящего времени мало внимания уделяется применению народных подвижных игр, которые имеют большую педагогическую ценность как специфические средства по физическому развитию. Этим определяется *актуальность* данного исследования, так как мы ранее заявили, что цель данной работы – представить классификацию молдавских, русских и украинских народных подвижных игр в качестве специфического средства физического развития, способного повысить новизну и эффективность занятий по ФР дошкольников.

Анализ литературы показал, что сбором и изучением молдавских народных подвижных игр занимались молдавские фольклористы в середине XIX в. С описанием игрового фольклора молдаван изданы книги в начале XX в. В результате проведенной в 1980–1981 гг. Комитетом по делам искусств АН МССР этнографической экспедиции, направленной на изучение молдавских народных подвижных игр, на территории бывшей Молдавской ССР было описано более 400 игр [4]. В результате, в конце XX в. молдавские народные подвижные игры были изучены и описаны авторами Г. А. Грумеза, И. П. Боян [4; 5]. В работах этих ученых молдавские подвижные игры рассматриваются как эффективное средство, применяемое в работе, на занятиях по физическому развитию, в организации праздников.

Однако в данных источниках молдавские народные подвижные игры не классифицированы. В то же время становится очевидной, с точки зрения необходимости повышения эффективности физкультурного образования, классификация молдавских народных подвижных игр, что позволит более целенаправленно выбирать и применять их для различных практических целей. Классификации явлений в сфере физического развития всегда имеют вполне конкретное значение и применение [6]. Данные литературных источников свидетельствуют о том, что на сегодняшний день существует множество классификаций народных подвижных игр. Вместе с тем создание единой классификации народных подвижных игр связано с определенными трудностями.

Например, сложно сформулировать основополагающие признаки для группировки игр, которые отличаются большим разнообразием сюжета игры, правилами, условиями оценки играющих и прочими факторами. Различными учеными игры группируются в зависимости от целей исследования. Историки, искусствоведы, педагоги классифицируют игры по таким признакам, которые часто не пересекаются между собой [7–10]. По этой причине названия групп игр в различных классификациях бывают весьма произвольные (например, «игры на устойчивость»).

В народных играх прошлых лет существовали группы игр с наказаниями (практиковались наказания в виде ударов ремешком, палкой и т. д.). Нужно отметить, что подобные подвижные игры есть и в числе молдавских. Исторические основы народных подвижных игр накладывают отпечаток на их разнообразие.

Опыт организации современного образования содержит в себе предпосылки для классификации не только благодаря своей типичности, но и в силу своей уникальности. Часто в классификациях некоторые игры попадают сразу в несколько групп, и, наоборот, бывают случаи выделения игр, не

подходящих ни к одной группе. В некоторых случаях такие игры объединяют в раздел «Разные игры». Замечено, что в более ранних классификациях, составленных в конце XIX – начале XX в., почти всегда игры группируются по типу участников: игры детские, девические, мужские, обоего пола. Однако данный признак является достаточно общим и подразумевает дальнейшее дробление игр на подгруппы.

Также часто встречаются группировки по месту проведения игр и по временам года: комнатные, уличные, зимние и летние. Существуют классификации игр по ключевым игровым действиям: метание, бег, прыжки, борьба, поиск объектов, воспроизведение действий [11; 12]. Среди прочих общепризнанными считают классификации народных подвижных игр В. Н. Всеволодского-Генграсса и Е. А. Покровского. Е. А. Покровский классифицировал русские народные подвижные игры по степени умственного и физического напряжения, происходящего во время игры, а также выделял символические игры («Гуси-лебеди», «Казаки-разбойники»). Всеволодским-Генграссом символические игры были обозначены как драматические и должны были содержать по его определению элементы народной культуры. Кроме того, известны и другие классификации.

Например, В. И. Прокопенко разделял игры по принципу отражения в них навыков, необходимых в народных промыслах [13]. М. Н. Мельниковым игры классифицированы по признаку использования игровых орудий: мячей, скакалок, костей, палок, ремешков, камней [14]. В. В. Гориневский разделял народные подвижные игры на игры, решающие педагогические задачи, и игры с преобладанием чисто физиологических влияний на организм занимающихся.

В классификациях подвижных игр встречается от 2 до 8 классификационных признаков. Надо отметить, что более поздние классификации отличаются тем, что они лучше обоснованы и практически применимы. Учитывая вышеуказанные положения, в данном исследовании упор при классифицировании молдавских народных подвижных игр был сделан главным образом на подходы к классификации, представленные в работах Е. А. Покровского, Н. В. Всеволода-Генграсса, Е. М. Геллера, И. М. Короткова.

Для более точного классифицирования молдавские народные подвижные игры были многократно апробированы на занятиях по физическому развитию в дошкольных учреждениях.

Классификация игр по принципу места проведения игровых занятий облегчает подбор игр для применения в различных условиях: в спортивном зале, на площадке, в лесу, в парке и т. д. Большинство молдавских народных подвижных игр можно применять в любом месте проведения игровых занятий. Многочисленной является группа игр, в которые можно играть на свежем воздухе, что увеличивает их оздоровительное воздействие. Молдавские народные подвижные игры являются культурным наследием молдавского народа, в них ярко отображаются традиции в трудовой деятельности и в проведении досуга.

Фольклор и язык молдавского народа, сложившиеся традиции сохраняются в содержании народных подвижных игр, что определило необходимость выделить группы на основе связи с традициями жизнедеятельности молдавского народа. Сюда относятся игры, связанные с трудом и обычаями населения, игры с зачинами (игровые действия сочетаются с произношением специальных стихов), а также игры-развлечения (отражают традиции в проведении досуга, чаще – без определения победителя). Часть из этих игр содержит в себе элементы архаизма, однако они представляют огромный интерес как историческое и культурное наследие. В процессе занятий возможна корректировка игр, их адаптация к современным условиям.

При комплектовании игр были учтены физиологические особенности и интересы игроков разного возраста. Однако, подбирая игры для определенной возрастной группы, следует учитывать, что в каждом случае при их организации могут возникнуть некоторые особенности. Наибольшая группа молдавских народных подвижных игр представлена играми для дошкольников.

В классификации учитывается гендерный подход при подборе игр. Это важно как при дозировании нагрузок по мере взросления игроков, так и при учете интересов мальчиков и девочек к различным видам двигательной активности. Игры для мальчиков в числе молдавских народных подвижных игр содержат элементы футбола, более жесткие правила игры или требуют проявления значительной физической силы. Отдельно для девочек игр меньше. Большинство молдавских народных подвижных игр подходит для применения в занятиях как с девочками, так и с мальчиками. Кроме того, игры распределяются по способу организации игры. В нее включались игры с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные.

Среди молдавских народных подвижных игр большинство предполагают использование подручного материала: палки, самодельные мячи, камни, лук и стрелы, ходули и т. д. Однако больше игр с применением палок, что, возможно, обусловлено особенностями местности в Молдавии.

Комплекс игр, разработанный для направленного развития физических качеств, включает в себя игры для развития быстроты, ловкости (включая игры на внимание), силы, выносливости. Наиболее многочисленные игры на ловкость и быстроту. Анализ особенностей игр и результаты наблюдений позволили сгруппировать игры, соответствующие различным частям занятий по физическому развитию. Наибольшее количество таких игр относится к основной части занятий. Группирование игр по признаку наличия в них элементов видов спорта весьма условно, т. к. подвижные игры являются комплексным упражнением.

Народные подвижные игры Приднестровья можно классифицировать следующим образом:

- 1) по характеру использования фольклорного подкрепления:
 - народные игры с речевым сопровождением (миниатюрами устного народного творчества);
 - игры без речевого сопровождения;
- 2) по способу распределения ролей:
 - игры с выбором водящего при помощи считалок;
 - игры с делением на группы при помощи скороговорок и жеребьевок;
- 3) с преимущественным проявлением двигательных качеств:
 - игры на развитие ловкости и точности движений;
 - игры на развитие быстроты реакции;
 - игры на развитие меткости глазомера;
 - игры на развитие ритмичности и пластики движений;
 - игры на ориентировку в пространстве;
- 4) с преимущественным проявлением психических качеств:
 - игры на развитие концентрации и устойчивости внимания;
 - игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти;
 - игры на развитие творческого воображения;
 - игры на развитие наглядно-образного мышления;
 - игры на развитие связанной речи.

В процессе использования русских, молдавских и украинских народных игр решаются следующие **задачи**:

- создание здоровьесберегающей и развивающей среды;
- накопление ребенком необходимого двигательного и речевого опыта;
- укрепление физического, психического и духовного здоровья;
- повышение творческого двигательного потенциала детей;
- формирование личностной культуры здоровья.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Так как физическое занятие по своей структуре неоднородно, возможно использование народных подвижных игр практически в любой части занятия.

Вводная часть занятия выполняет задачи: организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиям, создать бодрое настроение, подготовить организм к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышению физической нагрузки. Поэтому здесь применимы такие игры, как «Змейка», «Улитка», «Челночок» и др. При этом уместно загадать загадку или показать иллюстрацию. При выполнении общеразвивающих упражнений удобно использовать игры «У Маланьи», «У дядюшки Трифона».

В эти игры для подражания можно включить любые упражнения: и игровые, и имитационные, и обычные развивающие («Лодочка», «Дровосек», «Велосипед», «Качели»), и упражнения акробатического характера («Верблюд», «Мостик», «Кольцо», «Корзиночка»), и упражнения-асаны из хатха-йоги («Кобра», «Плуг», «Лев», «Орел») и др.

При переходе к основным видам движения нас выручают такие народные подвижные игры, как «Петушинный бой» (русская), «Соколиный бой» – отработка прыжков на одной ноге; «Охотники и утки» (русская), «Мяч по кругу» – попадание в цель, увертывание от мяча; «Волк во ров» – прыжки в длину;

«Горелки», «Пятнашки» (варианты) – бег с увертыванием; школа мяча (разнообразные игры с мячом).

После высокой нагрузки обычно мы выполняем упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Русские народные игры-молчанки я использую как дыхательные упражнения.

Первенчики, бубенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок. Молчок!

С этими словами мы задерживаем дыхание на определенное время. Затем можно использовать практически любые народные игры, только следует внимательно следить за детьми, чтобы не допустить их перегрузки.

Заключительная часть занятия решает задачу снижения нагрузки; приведения организма ребенка в спокойное состояние, сохраняя при этом бодрое настроение.

Поэтому здесь уместны игры «Совушка-сова», «Море волнуется», «Цапки».

Разнообразие видов утренней гимнастики позволяет использовать народные подвижные игры и в своей структуре, причем в утреннюю гимнастику с успехом можно включить игры большой, средней и малой подвижности (используя разумные варианты).

Народные подвижные игры благодаря своей универсальности и многофункциональности находят себе место и на прогулке, и в свободной деятельности.

Вместе с детьми мы играем в народные игры «Пустое место», «Третий лишний», во все разновидности «Горелок», «Ловишек», «Пятнашек», «Цепи», «Гуси-лебеди» и многие др. Наградой нам становится самостоятельная организация детьми народных подвижных игр на прогулке и в свободной деятельности. Дети с удовольствием играют сами в народные игры: «Птицелов», «Воевода» (русские); «Башня» (русская); «Волк и козлята» (русская и украинская); «Мяч по кругу»; «Невод»; «Колдун» (украинская) и др.

Весной и осенью мы организуем для детей средних, старших и подготовительных групп мини-походы. И здесь мы не обходимся без народных подвижных игр. На природе, кроме внимания, ловкости, быстроты реакции, формируются умение ориентироваться в пространстве, выдержка, чувство коллективизма, умение действовать слаженно.

Народные подвижные игры Приднестровья оказывают благотворное влияние не только на развитие физических и нравственных качеств, но и на развитие речи, которая становится красивой, обильной и мелодичной, улучшают эмоциональный настрой игроков. Этому способствуют ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре:

Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.
Я куплю себе дуду
И по улице пойду,
Громче, дудочка, дуди:
Мы играем, ты води.
Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить.

Помимо считалок, существуют и жеребьевки, которые также создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Они применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды.

Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают в эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

Конь вороной остался под горой.
Выбираешь какого коня:
Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается игра.

В жеребьевке могут быть и более короткие загадки: «Красное яблочко или золотое блюдечко?», «Ниточка или иголочка?» и т. п.

В некоторых народных играх перед их началом применяются забавные певалки. Например, выбирая водящего, все играющие садятся в круг и нараспев говорят:

Кто засмеется,
Губа задерется.
Раз, два, три, четыре, пять,
С этих пор молчать!

Все стараются не проронить ни слова и не засмеяться. Самый выдержанный из детей становится водящим. Постепенно «Молчанка» приобрела вид самостоятельной игры. Например, перед началом все садятся и хором произносят:

Первенчики, бубенчики,
Летали голубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе.
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок. Молчок!

Тому, кто не выдержит и засмеется, назначают фант и предлагают исполнить танец, спеть песенку и т. д.

Певалки имеют место и в самом содержании народных игр. Например, в игре «Уголки» водящий подходит к кому-либо из стоящих в «уголке» (очерченном на земле круге) и говорит:

Мышка, мышка,
Продай уголок
За шильце,
За мыльце,
За белое полотенце,
За зеркальце!

После этих слов все играющие меняются уголками (перебегают), а водящий старается занять свободный уголок.

В игре «Ключи» содержание игровых действий аналогично: водящий подходит к игроку, стоящему в кругу среди играющих, и спрашивает: «Где ключи?». Тот отвечает, указывая рукой направление: «Там постучи». В это время все меняются местами. В игре «Жмурки» водящему завязывают глаза, а затем происходит такой диалог:

«Кот, кот, на чем стоишь?».

Жмурка: «На квашне».

«Что в квашне?».

Жмурка: «Квас».

«Лови мышей, а не нас».

После чего начинается игра: все разбегаются, жмурка ловит.

Эти четкие считалки, напевно-забавные певалки, занимательные диалоги быстро и прочно запоминаются и с удовольствием проговариваются детьми в их повседневных играх. Народный фольклор, используемый в подвижных играх, устно передается от поколения к поколению и никогда не стареет.

Можно сказать, что народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В основу работы легли следующие **принципы**:

1) **принцип индивидуального подхода**: максимальное учитывание индивидуальных физических, психологических особенностей ребенка и создание наиболее благоприятных условий для их развития;

2) **принцип гуманизации**: построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов;

3) **принцип развивающего обучения**: построение занятий от простого – к сложному;

4) **принцип систематичности**: регулярное, последовательное формирование у дошкольников знаний, умений и навыков двигательного поведения, согласно адекватных особенностей их развития в периоды младенчества, раннего и дошкольного возраста;

5) **принцип наглядности**: активизация зрительного анализатора ребенка для формирования у него представлений об осваиваемых движениях;

6) **принцип деятельного подхода**: активизация слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов ребенка для вовлечения в активную деятельность для формирования здоровьесберегающих компетенций.

Таким образом, русские, молдавские и украинские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной

правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа Приднестровья.

2. Методика проведения народных подвижных игр Приднестровья с детьми дошкольного возраста

Методика проведения народной подвижной игры Приднестровья в целом ничем не отличается от проведения подвижной игры и включает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя-методиста по ФР, наблюдательность и предвидение. Стимулируя интерес ребенка к игре, увлекая его, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях, навыках.

Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Наблюдательность и любовь к детям позволяет педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную атмосферу в группе.

Методика проведения игры направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка, владеющего разнообразными двигательными навыками.

Методика проведения народных подвижных игр Приднестровья с детьми

Подготовка к игре состоит из нескольких важных моментов:

1. Предварительное ознакомление воспитателя-методиста по ФР с содержанием народной подвижной игры. Хорошее знание практического материала позволит педагогу легче справиться с подбором игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленностью, правильно выбрать игру в зависимости от условий проведения, количества детей, наличия пособий, состояния погоды, воспитательных задач и т. д.

2. Подготовка к проведению уже конкретной игры. Здесь необходимо, прежде всего знать, в каких условиях будет проводиться игра: на участке или в помещении, в групповой комнате или в зале, с каким количеством детей. Детей до игры надо познакомить с неизвестными им персонажами при помощи картинки, игрушки, сказки. Можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего и перейти к распределению ролей.

3. Необходимо непосредственно перед игрой обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проводиться игра: в групповой комнате или в зале должна быть проведена влажная уборка, открыты фрамуги, форточки или окна, т. е. помещение должно быть проветрено. При проведении подвижных игр на свежем воздухе площадку следует освободить от посторонних предметов, подмести и, если возникнет необходимость, то предварительно полить, чтобы не было пыли.

4. По возможности облегчить одежду детей, предложить им снять лишние теплые вещи. Во время игры одежда стесняет движения и быстрее приводит к перегреванию, что может вызвать простудные заболевания.

5. Перед игрой воспитатель-методист ФР подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, погремушек), размечает места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот и др.).

Непосредственно перед началом игры детей можно привлечь к расстановке игрушек и пособий.

Когда все продумано и подготовлено заранее, воспитатель-методист по ФР может провести игру с большей пользой для детей, обращая все свое внимание при руководстве игрой на выполнение поставленных ею задач.

Народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Обязательным условием успешного проведения любых подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование народных подвижных игр зависит от условий работы в каждой возрастной группе: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Значительное внимание уделяется подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми. Тематика сюжетных народных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношение, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках, которых не могут не проявиться воспитываемые у него качества.

Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснения педагога, был недостаточно внимателен и т. д.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует ее разучивать заранее, а желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом.

Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала. Такая игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Воспитатель-методист по ФР дает представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может дать один – два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Сюжетную народную игру также можно объяснить по-разному.

Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу, например, рассказывает о жизни того народа, в чью игру предстоит играть, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства. Можно образно рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего. Успешное проведение во многом зависит от удачного распределения ролей.

Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физические и индивидуальные особенности детей.

Команды подбираются равные по силам, для активизации неуверенных детей соединяют со смелыми и активными.

В ходе игры **задача педагога:**

- следить за движениями, которые должны соответствовать правилам (подсказать, как целесообразнее выполнить то, или иное движение);
- следить за дозировкой физической нагрузки (она должна увеличиваться постепенно;

- делать краткие указания (указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу);
- поддерживать и регулировать эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих;
- приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку;
- приучать добиваться достижения общей цели, испытывая радость.

Подведение итогов должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психо-коррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель-методист по ФР, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Методика проведения подвижных игр нашла отражение в работах ученых Е. А. Аркина, В. В. Гориневского, Н. А. Метлова, А. В. Кенеман, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в организации дошкольного образования [6, 8, 12]. Опыт показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения народных подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование народных подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

При подборе сюжетных народных подвижных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т. д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры.

Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста). Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5–2 минут.

Объяснение сюжетной народной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах.

Тематика сюжетных народных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он применяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений, фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию. Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Указывает местоположение играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших – без них).

При объяснении воспитатель не отвлекается на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно [6; 8; 12; 14]. Объясняя игры с элементами соревнования, воспитатель-методист по ФР уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети хорошо справятся с выполнением игровых заданий.

Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, воспитатель учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды педагог подбирает равных по силам детей.

Для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми, активными. Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. Проведение игр с элементами соревнования требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей. В младших группах роль водящего выполняет сам воспитатель.

Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручают детям. В ходе игры обращается внимание на выполнение правил. Воспитатель тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога, очень хотел выиграть, был недостаточно внимателен и т. д. Воспитатель следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре [6; 8; 12; 14]. Для многих игр нужен инвентарь: мячи, кегли, обручи, мел и др. Готовясь к игре, необходимо учитывать, какой для них понадобится инвентарь. Поэтому непосредственно перед игрой воспитатель или воспитатель-методист по ФР подготавливает необходимое количество пособий, раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться, размечает места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот и пр.).

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон лич-

ности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, несюжетная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально-выразительно. Воспитатель-методист по ФР дает представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может задать один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил определенные качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Сюжетную народную игру тоже можно объяснять по-разному. Например, воспитатель-методист по ФР предварительно рассказывает о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовывает национальными обычаями, фольклором. Или можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего, дать прослушать диалог, если он имеется («Гуси-лебеди», «Редьки», «Мак», «Ястреб и утки» и т. д.), и перейти к распределению ролей, которое, помимо применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами (поощрить и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит, например, правильность ориентировки в пространстве всех остальных игроков).

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Также ведется работа с родителями по теме «Народные подвижные игры».

Практика работы дошкольных учреждений убеждает, что для организации результативной деятельности с детьми необходимы хорошо продуманная система подготовки педагогов, тесный контакт с семьей. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня дошкольного учреждения ежедневно предусматривалась двигательная активность детей.

Семья во многом определяет отношение детей к физическому развитию, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной

жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях и на дворовых площадках.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому мы, педагоги дошкольных учреждений, стремимся совершенствовать методы педагогической пропаганды здорового образа жизни, вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому развитию детей. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей развиваются положительные стереотипы поведения.

С этой целью с родителями были проведены следующие мероприятия: родительское собрание с сообщением инструктора по физической культуре «Народные подвижные игры: играем вместе с детьми» и показом открытого занятия по теме с использованием русского фольклора и народных подвижных игр; консультация; совместное спортивное развлечение с детьми и родителями с проведением народных игр и эстафет; подготовлена папка-раскладушка «Народные подвижные игры: играем вместе с детьми».

3. Перспективный план образовательной деятельности по теме «Народные подвижные игры как средство физического развития дошкольников»

Результативность применения народных игр в физическом развитии дошкольников можно проследить по динамике роста уровня физической подготовленности наших детей. Результаты наблюдения показали, что если в группах активно применяли народные подвижные игры в образовательном процессе, то значительно повышаются показатели всех групп.

Перспективный план образовательной деятельности по теме «Народные подвижные игры как средство ФР дошкольников» представлен в табл. 1.

Таблица 1

Перспективный план по теме «Народные подвижные игры как средство физического развития дошкольников» на 2023/24 учебный год

Месяц	Формы работы		
	С детьми	С педагогами	С родителями
Сентябрь	Изучение темы «Народные подвижные игры Приднестровья, их значение в физическом развитии дошкольников». Мониторинг. <i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «Горелки с платочком», «Коршун», «Капуста». Молдавские народные игры «Лупул ши оиле», «Вынэторул ши урсул». Украинская народная игра «Хлібчик»		Беседа «Знакомство детей с русской народной игрой». Консультация «Организация совместного семейного отдыха на природе»
Октябрь	<i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «Лягушки на болоте», «Стрекоза». Молдавские народные игры «Барза ши броаштеле», «Де-а калул».	Картотека «Народные игры» для младшей группы	Анкета «Организация подвижных игр дома». Папка-передвижка «Игры для здоровья»

Месяц	Формы работы		
	С детьми	С педагогами	С родителями
	Украинская народная игра «Круглый хрещик»		
Ноябрь	<i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «Волк», «Горелки». Молдавская народная игра «Лу-пул ын шанц»		Консультация «Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни»
Декабрь	<i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «У оленя дом большой», «Два мороза»		Консультация «Народные игры в семье»
Январь	<i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «Мороз – красный нос», «Золотые ворота», «Гуси – Лебеди». Молдавские народные игры «Подул де пятрэ», «Де-а калул». Украинская народная игра «Круглый хрещик»	Консультация для воспитателей на тему «Организация народных подвижных игр в ДОУ»	Папка-передвижка «Физическое воспитание. Советы родителям»
Февраль	<i>Подвижные игры:</i> Русские народные игры «Дедушка Рожок», «Смелый, ловкий и умелый». Молдавские народные игры «Колхоз-колхоз дадимь ун колхозник», «Де-а калул». Украинские народные игры «Круглый хрещик», «Пички»		Консультация «Подвижные игры народов Приднестровья»
Март	<i>Подвижные игры:</i> «Батиста» (молд.), «Обручка» (укр.), «Огородник»		Памятка с советами по проведению игр
Апрель	<i>Подвижные игры:</i> Русская народная игра «Слепец и поводырь». Народная молдавская игра «Де-а каий»	Картотека «Народные игры Приднестровья» для дошкольников	Консультация для родителей «Народные игры»
Май	Мониторинг. <i>Подвижные игры:</i> Русская народная игра «Пирог». Молдавская народная игра «Барашек». Украинская народная игра «Спрятанный колокольчик»	Выступление на педсовете «Отчет о проделанной работе по теме самообразования»	Консультация «Играйте с детьми в народные подвижные игры». Папка-передвижка «Картотека „Народных подвижных игр“»
Результат/практический выход	Изготовить картотеки к народным подвижным играм	Перспективный план по теме самообразования «Народные подвижные игры как средство физического развития дошкольников»	Материал для проведения анкетирования, информация для консультаций, папки-передвижки

Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами способствуют развитию активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и незабываемы. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств, сознания дошкольника и дальнейшего проявления в общественно полезной и творческой деятельности.

Подвижные игры целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи:

- совершенствование движений;
- воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, условий, игровой ситуации;
- условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающих интерес к игре;
- изучение подвижных игр Приднестровья и повышение интереса к ним.

Многочисленные варианты народных игр позволяют использовать их для решения этих педагогических задач.

Варианты народных игр мы находим в литературе, создаем сами вместе с детьми с учетом уровня их физического, психического и интеллектуального развития детей.

Систематическое использование различных вариантов игр содействует:

- воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений;
- совершенствованию физических качеств, навыков обращения с предметами;
- развитию внимания, наблюдательности, пространственных ориентировок.

В связи со всем вышесказанным можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное наблюдение позволило выявить русские, украинские и молдавские народные подвижные игры, пригодные для применения в качестве средств физического развития для дошкольников в ОДО разного уровня и вида. Вместе с тем имеются все основания утверждать, что таких игр гораздо больше, и это обстоятельство позволяет считать данное направление исследований весьма перспективным.

2. На основе анализа содержания русских, молдавских и украинских народных подвижных игр определено больше классификационных признаков, чем обычно встречается в классификациях подвижных игр других народов. Данный факт свидетельствует о специфичности, самобытности, оригинальности и богатстве культуры приднестровского народа.

3. В ходе работы проведен подбор и систематизация молдавских, русских и украинских народных подвижных игр. Дальнейшее изучение и использование молдавских, русских и украинских народных подвижных игр будет способствовать уточнению классификационных признаков и игровых групп, что повысит их научную и прикладную ценность.

4. Сборник молдавских, русских и украинских народных подвижных игр является новым, имеет определенное значение для развития теории народных подвижных игр, народной педагогики игры, теории применения игрового метода в теории и методике физической культуры. Он может широко применяться в практике занятий физической культурой с разным контингентом занимающихся с целью развития интереса к занятиям и повышения их эффективности.

Народная подвижная игра является эффективным средством этнокультурного развития дошкольника. Задача педагога грамотно и своевременно включать народные подвижные игры в жизнь детского сада.

Народные игры, так любимые ребятами и передаваемые из поколения в поколение, постепенно готовят детей ко взрослой жизни. Закаляют волю и дают уверенность в своих силах, развивают ум и сообразительность, смелость и железную выдержку, доброту и чувство справедливости. Не говоря уже о крепком здоровье.

Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
2. Иванчикова Р. Народные игры с детьми // Дошкольное воспитание. 2005. № 4. – С. 35.
3. Кенеман А. В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1985.
4. Князева О. Л., Маханева М. Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: программа. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
5. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей. – Минск, 1993.
6. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И. Н. Решетень. – М., 1988.
7. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Айрис-пресс, 2003.
8. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
9. Панько Е. А., Шебеко В. Н. Физическая культура и развитие личности дошкольника // Пралеска, 1999. № 4–5. – С. 33–35.
10. Полтавцева Н. О. О программе знаний физической культуры для дошкольников // Дошкольное воспитание. 1997. № 5. – С. 14–16.
11. Пралеска: программа воспитания и обучения детей в яслях-саду. – Минск, 1996.
12. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Просвещение, 2001.
13. Страковская В. П. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М., 1993.
14. Физическая подготовка детей 5–6 лет к обучению в школе / под ред. А. В. Кенеман. – М., 1980.
15. Шабека В. М. і інш. Любім бегаць і скакаць: Карэкция фізічнага развіцця дзяцей. – Минск, 1998.
16. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1998.

СБОРНИК ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ ПРИДНЕСТРОВЬЯ (русские, молдавские, украинские)

1. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

У бабушки Маланьи

(Дети идут хороводом, приговаривая.)

«У Маланьи, у старушки,
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей,
Семь дочерей,
Все без бровей,
С вот такими вот носами,
(показывают жестами)
С вот такими бородами,
Все они сидели,
Ничего не ели,
Делали вот так...».

(Воспроизводят действия, показанные ведущим.)

Шатер

Участники игры делятся на 3–4 подгруппы. Каждая подгруппа образует круг по углам площадки. В центре каждого круга ставится стул, на котором вешают платок с узорами. Дети берутся за руки, идут по кругу шагом вокруг стульев, поют и приговаривают:

Мы веселые ребята.
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

С окончанием пения дети перестраиваются в один общий круг. Взявшись за руки, подскоками двигаются по кругу. С окончанием музыки (или по сигналу «Строим шатер») дети быстро бегут к своим стульям, берут платки и натягивают их над головами в виде шатра (крыши). Выигрывает группа, которая первой построит «Шатер».

Огородник

В центре большого круга ставят «пенек» (стульчик), в круге складывают колышки (либо игрушки, обозначающие овощи). Все играющие стоят за кругом. «Огородник» сидит на пенечке и «тешет колышки», при этом приговаривает:

На пенечке я сажу,
Мелки колышки тешу,
Огород горожу.

С окончанием слов играющие стараются быстро вбежать в огород и унести колышки («овощи»). Ребенок, до которого дотронулся «огородник», выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех наберет колышков.

Катай каравай

Одному из детей завязывают глаза, потом поворачивают его несколько раз вокруг оси и, продолжая поворачивать, поют:

Катай каравай,
Поворачивай, давай,

К лесу – куролесу,
В огород залезу,
Плетень изломаю,
Гряды ископаю.
Говори, слепой,
Куда головой?

«Слепой» должен отгадать и назвать место, куда он повернут головой. Например, к стене, к окну и т. д. Если он отгадывает правильно, то его место занимает другой участник.

Аисты и лягушки

Дети делятся на две группы: «аисты» и «лягушки» – и располагаются на противоположных сторонах площадки. Аисты стоят на одной ноге, а Лягушки прыгают к ним со словами:

На одной ноге стоишь,
На болото ты глядишь,
А мы весело, прыг-скок,
Догони-ка нас, дружок!

Аисты догоняют Лягушек. В следующий раз дети меняются ролями.

Селезень

Играющие строятся в круг, выбирают «селезня» и «уточку». Дети идут по кругу, держась за руки, и поют:

Селезень утку догонял,
Молодой утку загонял:
«Ходи, утица, домой,
Ходи, серая, домой!».

Селезень идет внутри круга по часовой стрелке, а Уточка за кругом против часовой стрелки. С окончанием пения селезень ловит уточку по типу игры «кошки-мышки». Поймав «Уточку», Селезень приводит ее в круг и целует в щеку.

Гори ясно (1)

Дети стоят в кругу и держатся за руки. В середине – ребенок с платочком в руке (водящий). Сначала дети идут по кругу вправо, а водящий машет платочком. Затем дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий двигается поскаками внутри круга. С окончанием музыки останавливаются и поворачиваются лицом к двум стоящим в кругу детям. Затем играющие хором поют считалку:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Раз, два, три!

На слова «Раз, два, три» дети три раза хлопают в ладоши, а водящий три раза взмахивает платочком. После этого двое ребят, напротив которых остановился водящий, поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг. Каждый стремится прибежать первым, чтобы взять у водящего платок и поднять его вверх. Игра повторяется.

Гори, гори ясно (2)

Дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо –
Птички летят, колокольчики звенят!

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою

очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

Ворон

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок-ворон. Он стоит в кругу вместе со всеми.

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

(дети идут к центру круга дробным шагом),

А на той горе дубок,

А на дубе воронок.

(Тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона».)

Ворон в красных сапогах,

В позолоченных серьгах.

(Ворон пляшет, дети повторяют его движения.)

Черный ворон на дубу,

Он играет во трубу.

Труба точеная,

Позолоченная,

Труба ладная,

Песня складная.

С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.

Краски

Играющие выбирают хозяина и покупателя-черта. Все остальные – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и так, чтобы не слышали покупатели, называет его хозяину. Потом хозяин приглашает покупателя. Подходит черт, стучит палочкой о землю и говорит с хозяином:

– Тук, тук!

– Кто пришел?

– Я черт с рогами, с горячими порогами,

С неба свалился, в горшок провалился!

– Зачем пришел?

– За краской.

– За какой?

– За красной.

Если красной краски нет, хозяин говорит:

– Нет такой. Ступай домой. По своей дорожке кривой.

Если краска есть, хозяин говорит:

Скачи на одной ножке по красной дорожке,

Найди красные сапожки.

Поноси, поноси

И назад принеси!

В это время красная краска убегает. А черт пытается ее догнать.

Родничок

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль весеннего ручья. Все поют:

Разлился родничок,
Золотой рожок. У-ух!
Разлился ключевой,
Белый, снеговой. У-ух!
По мхам, по болотам,
По гнилым колодам. У-ух!

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснется воды, из игры выбывает.

Грачи летят

Дети становятся в круг. Один выходит на середину и поет:

Грачи летят,
На всю Русь трубят:
– Гу-гу-гу!

Мы несем весну!

Он поднимает руки вверх, показывая, как летят грачи.

– Летят! Летят! (Кричат дети и поднимают руки.)

Журавли летят,
На всю Русь кричат:
– Гу-гу-гу!

Не догнать нас никому!

– Летят! Летят! (Кричат дети и поднимают руки.)

Поросята летят,
Полосаты визжат.
Хрю-хрю-хрю!

Надоело нам в хлеву!

– Летят, ле... (Ошибаются некоторые дети и поднимают руки вверх. Кто ошибается – тот выходит из игры. Далее можно называть и других птиц и животных.)

Колечко

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:

Я по горенке иду, колечко несу!

Угадайте-ка, ребята, где золото упало?

Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,
Выйди на крылечко!
Кто с крылечка сойдет,
Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко, – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

Ворон (2)

Выбираются Ворон и Заяц. Остальные дети – зайчата. Они цепляются за Зайца, растягиваясь в длинную цепочку и приговаривают:

Вокруг Ворона идем,

По три зернышка несем.

Кому два, кому одно,

А Ворону – ничего!

Ворон садится на землю и ковыряет ее палочкой. Заяц подходит к нему и спрашивает:

– Ворон, Ворон, что ты делаешь?

– Ямку копаю, – отвечает Ворон.

– На что тебе ямка?

– Денежки ищу.

– На что тебе денежки?

– Ситчику куплю.

– На что тебе ситчик?

– Мешочек шить.

– Зачем тебе мешочек?

– Камушки класть.

– На что тебе камушки?

– В твоих деток кидать!

– Что тебе мои детки сделали?

– В огород мой прибежали,

Лучик да мячик потаскали!

А репочку да мяточку –

Топотали пяточками!

Кар-р-р! – кричит ворон и бросается на зайчат, а заяц защищает. Тот зайчонок, которого вытянет ворон из цепочки и становится новым вороном.

Капуста

Рисуется круг – огород. На середину круга играющие складывают свои шапки, пояса, платки, обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, и один из ребят, выбранный хозяином, садится рядом с капустой. Хозяин, показывая движениями воображаемую работу поет:

Я на камушке сажу,

Мелки колышки тешу (2 раза)

Огород свой горожу,

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибежали

Волк и лисица,

Бобр и куница,

Заинька усатый,

Медведь толстопятый.

Ребята пытаются быстро забежать в огород, схватить «капусту» и убежать. Кого Козлик коснется рукой в огороде, тот в игре больше не участвует. Игрок, который больше всех унесет из огорода «капусты», объявляется победителем.

Волк и овцы

Играющие выбирают волка и пастуха, все остальные – овечки. Пастух становится посреди лужка с палкой в руках. Около него пасутся овечки. Волк прячется за деревом. Пастух поет:

Пасу, пасу овечек недалеко от речки,

Волк за горою, серый за крутою.

И днем и ночью рыщет, моих овечек ищет.

А я волка не боюсь. Батожком оборонюсь,

Кочережкой отобьюсь.

«Пойду, буду спать!» – говорит пастух, ложится и делает вид, что овечек нет, и припевает:

Пасу, пасу до вечера,

А гнать домой нечего!

Пришел серый волк.

Моих овечек толк?

А я заснул и духом не чул!

Пастух начинает искать овечек, стучит палкой о землю и приговаривает: «Тут волчий след, тут овечий след».

Подходит к волку и спрашивает:

– Волк, ты не видел моих овечек?

– А какие они?

– Беленькие.

– Побежали по беленькой дорожке. (Овечки, у кого светлые волосы, убегают от волка к пастуху.)

Затем волк говорит: «Побежали по черненькой дорожке». (Убегают «овечки» с темными волосами.)

Баба Яга

По считалке выбирается Баба Яга. Затем на земле рисуется круг. Баба Яга берет в руки ветку – помело и становится в центр круга. Ребята бегают по кругу и дразнят:

Бабка Ежка – костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала,

А потом и говорит:

– У меня нога болит.

Пошла она на улицу,

Раздавила курицу.

Пошла на базар,

Раздавила самовар.

Пошла на лужайку,

Испугала зайку.

Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят своим помелом.

Пчелы

Выбирается участник, изображающий цветок. Остальные ребята делятся на 2 группы – сторожей и пчел. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг цветка и поют:

Пчелки яровые,

Крылья золотые,

Что вы сидите?

В поле не летите?

Аль вас дождиком сечет,

Аль вас солнышком печет?

Летите за горы высокие,

За леса зеленые.

На кругленький лужок,

На лазоревый цветок.

Пчелы стараются забежать в круг, а сторожа, то поднимая, то опуская руки мешают им. Как только одной из пчел удастся проникнуть в круг и коснуться цветка, сторожа, не сумевшие уберечь цветок, разбегаются. Пчелы бегут за ними, стараясь ужалить и пожужжать в уши.

Золотые ворота

Одна пара играющих берется за руки и поднимает их вверх, образуя ворота. Остальные участники игры, взявшись за руки, цепочкой проходят через ворота и напевают:

Идет матушка Весна,
Отворяй-ка ворота.
Первый март пришел –
Всех детей привел.
А за ним и апрель –
Отворил окно и дверь.
А уж как пришел май –
Сколько хошь теперь гуляй!

Пропустив всех несколько раз, игроки, образующие ворота, каждого спрашивают, какую он выбирает сторону – правую или левую.

Разделившись на 2 команды, все составляют новые пары и, взявшись за руки, подняв их вверх, становятся в ряд за воротами. Один из играющих, не имеющий пары, входит в ворота, и ему поют:

Ходит матушка Весна
По полям, лесам одна.
Первый раз прощается,
Другой раз запрещается,
А на третий раз не пропустим Вас!

Затем он ребром ладони разъединяет руки стоящих пар. Образовавшиеся 2 команды меряются силой – перетягивают канат.

Дятел

Играющие выбирают участника, изображающего дятла. Остальные игроки подходят с дятлом к дереву и поют:

Ходит дятел по пашнице,
Ищет зернышко пшеницы,
Не нашел и долбит сук,
Раздается в лесу стук.
Тук-тук-тук!

После этого дятел берет палку, и считая про себя, стучит по дереву задуманное количество раз. Кто из игроков первым правильно назовет число и столько раз обежит вокруг дерева, становится новым дятлом, и игра повторяется.

Заря-Заряница

Один из ребят держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Каждый играющий берется за ленту. Один из играющих – водящий. Он стоит вне круга. Дети идут по кругу и запевают песню:

Заря-Заряница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила.
Ключи золотые, ленты голубые.
Раз, два – не воронь,
А беги, как огонь!

С последними словами игрового припева водящий дотрагивается до кого-нибудь из игроков, тот бросает ленту, они вдвоем бегут в разные стороны и оббегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, тот победит, а неудачник становится водящим. Игра повторяется.

Ерыкалище

Очерчивается круг. По считалке выбирается Ерыкалище. На него надевают маску страшного чудовища. Он становится в круг. Остальные бегают вокруг и припевают:

Эко диво, чудо-юдо,
Морская губа – Ерыкалище!
Эко диво, чудо-юдо,

С горынова дуба – хромое поганище!

Неожиданно игрок, изображающий Ерыкалище, выскакивает из круга и, прыгая на одной ноге, ловит бегущих вокруг детей. Кого он поймает, того уводит в плен в круг и отдыхает. Затем его снова дразнят, и Ерыкалище уже вместе с пленным игроком прыгают на одной ноге, ловят оставшихся. Игра продолжается, пока Ерыкалище с помощниками не переловят всех детей.

Дедушка Мазай

Играющие выбирают дедушку Мазая. Остальные участники договариваются, какие движения, обозначающие работу, будут ему показывать (молотьбу, жатву и т. д.) они подходят к дедушке Мазая и поют:

Здравствуй, дедушка Мазай,
Из коробки вылезай!
Где мы были – мы не скажем,
А что делали – покажем!

После этих слов все изображают движениями работу, о которой договорились. Если дедушка Мазай отгадывает, дети разбегаются и он их ловит. Кого первого поймает, тот становится новым дедушкой Мазаем, и игра повторяется. Если не отгадывает, ему показывают другую работу.

Вор-воробей

Выбирается огородник и воробей. Остальные играющие образуют круг и берутся за руки. Огородник выходит на середину хоровода, воробей остается за кругом. Дети водят хоровод, и огородник поет:

Эй, вор – воробей,
Не клюй мою конопель,
Ни мою, ни свою, ни соседову.
Я за ту коноплю
Тебе ножку перебью.

Огородник бежит ловить воробья. Дети впускают в круг воробья и выпускают, а огородник может ловить его только за кругом. При этом все поют:

Наш воробьишка
В сером армячишке
В чисто поле не идет,
Коноплю не клюет,
По двору шныряет,
Крохи собирает.

Поймав воробья, огородник меняется с ним местами, или выбираются новые огородник и воробей, и игра повторяется.

Сова

Один из играющих изображает сову, остальные – мышей. Сова выкрикивает: «Утро!», и тут же мыши начинают бегать, скакать. Сова кричит: «День!», мыши продолжают двигаться. Затем сова говорит: «Вечер!», тогда мыши начинают ходить вокруг нее и петь:

Ах, ты, совушка-сова,
Золотая голова,
Что ты ночью не спишь,
Все на нас глядишь?

Сова говорит: «Ночь!». При этом слове мыши мгновенно замирают. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями и веселыми гримасами старается рассмешить. Тот, кто засмеется или сделает какое-либо движение, из игры выбывает. Тот, кто не рассмеется, остается в игре.

Молчанка

Играющие выбирают ведущего, садятся вокруг него и поют:

Кони, кони, мои кони,
Мы сидели на балконе,
Чаю пили, чашки мыли,
По-турецки говорили:
– Чаб-чаляби, чаб-чаляби.
Прилетели журавли
И сказали нам: «Замри!
А кто первый отомрет,
Тот получит шишку в лоб.
Не смеяться, не болтать,
А солдатиком стоять!».

Как только споют последнее слово, все замолкают. Водящий старается рассмешить каждого из детей – движениями, смешными гримасами. Если кто-то из игроков засмеется или скажет слово, то отдает водящему фант. В конце игры каждый из участников свой фант выкупает: по желанию водящего выполняют различные действия (поют, читают стих и т. п.).

Жмурки

Играющие выбирают участника, изображающего кота, завязывают ему глаза платком – он и есть жмурка, – подводят к двери и поют:

Иди, кот, на порог,
Где сметана и творог!
Повернись пять раз,
Лови мышек, а не нас!

После этих слов все разбегаются, а кот их ищет. Дети увертываются, приседают, ходят на четвереньках (однако прятаться или убежать очень далеко нельзя!). Если кот подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, его предупреждают, говоря: «ОГОНЬ!». Когда кот-жмурка поймает кого-либо из детей, тот занимает его место, и игра повторяется.

Мельница

Играющие встают в круг, каждый участник, не сходя с места, кружится. При этом все поют:

Мели, мели мельница,
Жерновочки вертятся!
Мели, мели, засыпай
И в мешочки набивай!

На последнем слове песни все должны остановиться и стоять не шевелясь. Кто упадет или не сумеет вовремя остановиться, тот из игры выходит, остальные повторяют песню и опять кружатся. Остается в круге самый выносливый, он и выигрывает.

Льдинка

Играют зимой. Дети встают в круг. На середину выходит водящий. Он прыгает на одной ноге, а другой толкает перед собой льдинку. Ему напевают:

Капитан, капитан,
Не бей льдинкой по ногам,
По кривым сапогам!
У тебя нос сучком,
Голова лучком,
Спина ящичком!
На это водящий отвечает:

Скачу по дорожке на одной ножке,
В старом лапоточке,
По пенькам, по кочкам,
По холмам, по горкам.
Бух! По норкам!

С последними словами водящий старается попасть льдинкой в ноги игроков. Дети подпрыгивают, пропуская льдинку. Кого льдинка коснется, тот становится новым водящим и продолжает игру.

Подкиды

Один из играющих берет в руки мяч и напевает:
Оля, Коля, дуб зеленый,
Ландыш белый, заяка серый,
Брось!

Со словом «Брось!» сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его подхватит, тот поет тот же игровой припев и подбрасывает мяч.

Чурилки

Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза платком, другому дают бубенцы.

Затем ведут вокруг них хоровод:

Трынцы-брынцы, бубенцы,
Позолочены концы.

Кто на бубенцах играет –
Того жмурка не поймает!

После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка стараться его поймать. Как только жмурка его поймает, их заменяют другие игроки, и игра продолжается.

Перстень

Дети садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры. Одному из них он должен незаметно оставить «перстень» – колечко, камушек, орех, который зажат у него между ладонями. При этом напевают:

Я по лавочке иду,
Золот перстень хороню –
В матушкин теремок,
Под батюшкин замок.
Вам не отгадать, не отгадать!
Мне вам не сказать, не сказать!

Сидящие отвечают:

Мы давно уже гадали,
Мы давно перстень искали –
Все за крепкими замками,
За дубовыми дверями.

Затем один из играющих пытается отгадать, у кого спрятано кольцо. Ему приговаривают:

«Покатилось колечко с красного крылечка – по овинам, по клетям, по амбарам, по сениям. Найди золотое колечко!». Если он найдет, с тем, у кого было колечко, обегает лавку. Бегут в разные стороны. Кто первый прибежит, тот и становится водящим.

Жаворонок

В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел.
Порезвился в тишине,
Спрятал песенку в траве.

Дети стоят в кругу, поют. Жаворонок – водящий ребенок – с колокольчиком двигается поскоками внутри круга. С концом песни останавливается и кладет колокольчик на пол между двумя детьми. Эти дети поворачиваются спинами друг к другу. Все говорят: «Тот, кто песенку найдет, будет счастлив целый год». Эти двое оббегают круг, двигаясь в противоположные стороны. Кто первым схватит колокольчик, становится Жаворонком.

Игра повторяется.

Катай каравай

Одному из детей закрывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг и припевают:

Катай каравай,
Поворачивай, давай,
К лесу-куролесу.
В огород залезу,
Плетень изломаю,
Гряды ископаю.
Говори, слепой,
Куда головой?

Ребенок должен отгадать и назвать место, куда он повернут головой. Если он отгадывает правильно, его место занимает другой участник.

Барин

Дети располагаются по кругу. Внутри круга стоят два стула спинками друг к другу. Выбирают ведущего-барина, он ходит внутри круга.

Дети.

Ходит барин по хороводику,

Ищет барин себе девицу.

(Барин берет одну из девочек за руку и выводит в круг.)

Дети. Нашел!

Барин. Хороша ли моя девица?

Дети. Хороша, работяща, красива. Присаживайтесь. (Барин и девица садятся на стулья спиной друг к другу.) Раз, два, три! (На счет «три» барин и девица поворачивают головы, если повернули в одну сторону, барин и девица становятся парой, если в разные – значит не подходят друг другу.)

Дедушка Прокоп

Дети стоят по кругу. Выбирают дедушку Прокопа, он встает в центр круга.

– Здравствуй, дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.) Не созрел еще горох? (Возвращаются на прежнее место.) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (Ритмично притопывают.)

– Нет, не созрел, только посадил, дождик надо.

– Дождик, дождик, поливай, будет славный урожай (поднимают и опускают руки имитируя струйки дождя).

– Здравствуй дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.) Не созрел ли твой горох? (Возвращаются на прежнее место.) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (ритмично притопывают.)

– Нет, не созрел, только наливается. Тепла, солнышка надо.

– Красно солнце, пригревай, будет славный урожай! (Рисуют в воздухе солнце двумя руками.)

– Здравствуй, дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.) Не созрел еще горох? (Возвращаются на прежнее место.) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (Ритмично притопывают.)

– Созрел! Молотить пора! (Идут друг к другу, имитируя молотьбу гороха.) Обмолотили!

Все убегают, дедушка Прокоп догоняет.

Золото

Дети становятся в круг, один ребенок присаживается в середине на корточки и закрывает глаза. Дети протягивают в центр одну руку, раскрыв ладонь, а ведущий со словами:

Гуси-лебеди летели,
Они золото теряли,
А ребята прибежали
И золото собирали.

Одному из детей кладут в руку «золото». Дети сжимают руку в кулак и быстро переворачивают его. Сидящий в центре круга встает и старается угадать, у кого в руке «золото». Все громко считают до трех. Если водящий не угадал, то ребенок со словами «Вот золото!» убегает, а тот его догоняет.

2. УКРАИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Хлибчик»

Дети делятся на водящего (хлибчик) и остальных участников, которые делятся на пары и становятся, держась за руки, друг за другом. Происходит диалог:

- Пеку-пеку хлибчик, – выкрикивает хлибчик.
- А выпечешь? – спрашивают дети из последней в ряду пары.
- Выпеку!
- А убежишь?
- Посмотрю!

Дальше дети из этой пары должны разбежаться в разные стороны для того, чтобы, увильнув от хлибчика, снова взяться за руки и встать перед первой парой. Хлибчик же должен поймать одного из них и не допустить соединения пары.

Игра развивает мышцы ног, сообразительность, координацию в пространстве.

Чаклун

Колдун вытягивает вперед руку ладонью вниз, участники держат под ней указательные пальцы. На счет «Раз, два, три» колдун должен схватить кого-то за палец, а участники – не допустить этого и разбежаться в стороны. Колдун должен догнать и дотронуться до любого из участников. Тот, кого «засалили», должен замереть с разведенными в стороны руками. Он заколдован, дотронувшиеся до него другие участники могут его расколдовать, но колдун не дремлет... Заколдованный трижды игрок сам становится колдуном.

Игра развивает мышцы ног, скорость, координацию в пространстве.

Круглый хрещик

Игра начинается с фразы: «Чур, в „Круглого хрещика“ играть! На горе стоять, пойманным не бывать!». Дети делятся на пары, стоя друг перед другом (две крайние и одна посередине).

Задача детей из «крайних» пар – по команде поменяться местами, образовав новые пары, а участники средней пары должны поймать кого-то. Как только поймал – напарник из средней пары и пойманный из крайней должны бежать к ним изо всех сил. Кто первый добежит, образует со своим напарником крайнюю пару, оставшиеся становятся в середину.

Игра развивает ловкость, скорость реакции.

Чакля

Дети выбирают водящего (цаплю). Остальные игроки становятся лягушками. Исходная позиция: цапля спит (игрок наклоняется вперед, положив руки на колени), в это время остальные двигаются, имитируя прыжки-движения лягушек.

Неожиданно цапля просыпается и, крикнув, начинает ловить лягушек. Внимание: цапля может двигаться только большими шагами на прямых ногах, не сгибая коленей, а лягушки прыгают на корточках. Тот, кто из лягушек поднимается во весь рост, становится цаплей.

Что развивает: мышцы ног.

Колир

Правила игры: водящий становится спиной к игрокам. Неожиданно он должен выкрикнуть название какого-то цвета (красный, синий, желтый), игроки быстро находят его на своей одежде и держатся за цвет так, чтобы водящий видел. Те, у кого на одежде названного цвета нет, начинают убегать. Кого водящий поймает, тот им и становится.

Что развивает: знание цветов, мышцы ног, скорость реакции, координацию в пространстве.

Вовк та козенята

Правила игры: волк – водящий, остальные – козлята. На асфальте/снегу/песке чертится мелом большой круг, а вокруг него, на расстоянии – небольшие круги («домики»), по количеству на 1 меньше, чем количество игроков. На счет «Три» козлята из большого круга бегут по домикам, тот, кому домик не достался, должен убежать от волка.

Если козленок 3 раза оббежит вокруг большого круга и не будет пойман, то волк должен останавливать преследования. Если же волк догнал козленка, тот становится водящим.

Игра развивает скорость, координацию движений, мышцы ног.

Дзвон

Дети становятся в круг и берутся за руки. Внутри круга стоит водящий. Закрыв лицо руками, он медленно движется по кругу, спрашивая:

- Чьи ворота?
- Петра.
- А эти чьи?
- Тараса.
- Пустите меня?
- Не пустим!

После этого водящий с криком «Бов» бежит на кого-то, стараясь разорвать сомкнутые руки и выбежать из круга. Если руки размыкаются, то эта пара должна догнать водящего. Тот, кто догонит водящего, сам им становится.

Игра развивает ловкость, смекалку, скорость реакции.

Жмурки

Прежде всего определяют, кто жмурится, а кто прячется. Один из игроков садится на землю, все кладут по одному пальцу на его колено. Тот, кто сидит, говорит считалку:

Катилося яблоко
Мимо сада,
Мимо сада,
Мимо града,
Кто поднимет,
Тот и выйдет.

Последний в этом счете закрывает глаза и лицо руками. Все прячутся. Тот, кто жмурится, спрашивает: «Уже?». Если не услышит ответа, встает и начинает искать. Первый пойманный жмурится.

Селезень

Играющие строятся в круг, выбирают «селезня» и «уточку». Дети идут по кругу, держась за руки, и поют:

Селезень утку догонял,
Молодой утку загонял:
«Ходи, уточка, до дому,
Ходи, сиренька, до дому!».

«Селезень» идет внутри круга по часовой стрелке, а «уточка» – за кругом против часовой стрелки. С окончанием пения «селезень» ловит «уточку» по типу игры «Кошки-мышки». Если «селезень» поймал «уточку», то они становятся в круг, и выбирается следующая пара.

Печки (Пички)

Для игры необходимы маленький резиновый мяч и открытая площадка. В земле на одной линии недалеко друг от друга выкапывают ряд ямок – «печек» (если грунт мягкий, то ямки можно выдавить каблуком или мячиком). «Печки» делают неглубокими, чтобы по ним мог прокатиться мячик. Количество «печек» соответствует количеству игроков. Игроки становятся с двух сторон линии «печек», каждый около своей «печки». Крайние игроки становятся лицом друг к другу, они и начинают игру.

Крайний игрок прокатывает мячик по «печкам». Если мячик не остановился ни в одной из ямок, то второй крайний игрок катит его назад. Когда же мяч застрянет в чьей-либо «печке», все участники игры стремительно разбегаются в разные стороны, а тот, в чьей «печке» оказался мяч, кидает его в одного из участников игры. «Побитый» ловит мяч и в свою очередь бьет им другого игрока. При этом бросать следует с того места, где мяч настиг играющего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо не промахнется. Тогда все возвращаются к своим «печкам». Тот, кто промахнулся, меняется «печками» с одним из крайних игроков и начинает игру сначала. За второй промах около «печки» «мазуна» проводят черту, а за третий промах делают гнездо и сажают палочку-квочку. За каждый дальнейший промах около «печки» втыкают палочку-цыпленка.

Когда у кого-либо наберется пять цыплят, их прячут, а хозяин квочки должен их найти и раздать остальным игрокам, то есть догнать и дотронуться палочкой. Все остальные игроки убегают от квочки. Игра начинается сначала.

Правила игры. Количество игроков – 5–7. У каждого своя «печка», около которой отмечают промахи. Салить мячом надо с места и только в ноги. В конце игры хозяин квочки салит до тех пор, пока у него не останется ни одной палочки.

Колечко (Обручка)

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:

Я по горенке иду, колечко несущу!

Угадайте-ка, ребята, где золото упало?

Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,

Выйди на крылечко!

Кто с крылечка сойдет,

Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко, – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

3. МОЛДАВСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Барза ши броскуцелe (Аист и лягушки)

Дети делятся на две группы: «аисты» и «лягушки» – и располагаются на противоположных сторонах площадки. Аисты стоят на одной ноге, а лягушки прыгают к ним со словами:

На одной ноге стоишь,

На болото ты глядишь,

А мы весело прыг-скок,
Догони-ка нас, дружок!

«Аисты» догоняют «лягушек». На следующий раз дети меняются ролями.

Охотник и медведь (Вынэторул ши урсул)

Двое игроков распределяют между собой роли по желанию: один – «охотник», другой – «путник». «Путник» втыкает в землю палочку длиной 35 см так, чтобы она легко вытаскивалась. Если игра проводится в помещении, то вместо палочки можно использовать кеглю. «Охотник» берет в руки две гладкие крепкие палки (длиной 30 см) и, зажав их в кулаках, принимает положение упор лежа, опираясь на палки и носки ног. Как только он займет указанное положение, к нему подходит «путник» и затевает разговор:

- Куда ты идешь?
- На охоту на медведя.
- А где медведь?
- Там.

«Охотник», опираясь на одну палку, другой рукой показывает на «медведя» – палочку или кеглю, расположенную в 20 см от него.

- А где твое ружье?
- Здесь.

«Охотник» показывает одной рукой, с зажатой в ней палкой, за спину. При этом опирается на палку, зажатую в другой руке.

- А где твой рог?
- Есть у меня.
- Тогда стреляй в «медведя»!

Задача «охотника» – опираясь на одну палку, а другую положив около себя, схватить освободившейся рукой «медведя» и положить около себя. Побеждает тот, кто выполнит все перечисленные движения.

Правила игры. «Охотнику», принявшему положение упор лежа, нельзя сгибать ноги в коленях и сгибаться в поясе. После каждого показанного движения «охотник» снова опирается на обе палки.

Сбей шапку (Дэ жос кушма)

Двое игроков, обвязавшись кушаками (широкий пояс), становятся друг против друга. Левой рукой берутся за кушак соперника, делая обманные движения правой рукой, стараются снять кушму (шапку) с головы противника. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Правила игры. Левая рука должна находиться на кушаке соперника в течение всего времени игры. Снимать кушму с головы противника можно только правой рукой. В игре участвуют 2–4 пары.

Пастух и стадо (Чобанул ши турма)

На одной стороне площадки с помощью скамейки или реек, положенных на тумбы, отгораживается место, где живут овцы, – овчарня. Из числа играющих пастуха выбирают считалкой:

Шел баран по крутым горам.
Вырвал травку,
Положил на лавку.
Кто ее возьмет,
Тот вон пойдет!

Остальные играющие – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел!». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне сделать шагов?». Каждый раз пастух называет

какое-либо число в пределах десяти. Овцы отсчитывают соответствующее количество шагов и останавливаются. Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?». Все овцы отзываются: «Бе, бе, бе». Потом затихают. Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах неподвижно.

Когда пастух дотрагивается до кого-нибудь рукой, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?». Овца отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто-нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?». Игра продолжается до тех пор, пока он не узнает пойманную овечку. После этого он становится овцой, а овечка – пастухом.

Правила игры. Отсчитывать надо столько шагов, сколько сказал пастух. Во время поиска овец игрокам нельзя сходить с места.

Барашек (Мелуц)

Играющие стоят в кругу, а барашек – внутри круга. Игроки идут по кругу и произносят слова:

Ты барашек серенький.

С хвостиком беленьким!

Мы тебя поили,

Мы тебя кормили.

Ты нас не бодай!

С нами поиграй!

Скорее догоняй!

По окончании слов дети бегут врассыпную, а барашек их ловит. Разбегаться можно только после окончания слов.

Яблоко (Де-а мэрул)

Играют одновременно до пятнадцати детей. Взявшись за руки, они образуют круг. По желанию выбирается водящий. Он встает в центр круга и говорит:

Яблоко, червивое яблоко,

Ветер дует, оно падает.

Когда водящий начинает произносить эти слова, игроки бегут по кругу.

С окончанием фразы все должны быстро присесть на корточки. Тот, кто не сумеет это выполнить, то есть сделает хотя бы один шаг или упадет, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется трое игроков. Они объявляются победителями.

Правила игры. Бегущим по кругу игрокам не разрешается разъединять руки. Из двух игроков, нарушивших правило, выходит из игры один – тот, у кого окажется свободной правая рука. Однако по уговору можно выводить из игры и того, у кого окажется свободной левая рука. За соблюдением правил во время игры следит водящий.

Лошадки (Де-а кай)

Играющие делятся на лошадок и кучеров. На площадке проводится черта, по одну сторону которой становятся лошадки, по другую – кучера. Лошадки, взявшись за руки, подходят к черте и говорят:

– Та-ра-ра, та-ра-ра,

Ушли кони со двора.

После этих слов они разбегаются, а кучера их ловят и уводят в специально отгороженное место – конюшню. Лошадки должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «цок-цок-цок», чтобы кучера знали, кого ловить. Когда переловят всех лошадок, кучера «седлают» их (надевают на них вожжи) и уезжают, говоря:

Еду, еду на коне

По чудесной стороне,

По Молдавии зеленой,

Жарким солнцем опаленной.

Цок, лошадка,

Цок, гнедок,

Цок подковой,

Цок-цок-цок.

Правила игры. Кучера не имеют права ловить лошадок, пока дети говорят слова. Лошадки должны все время щелкать языком, пока их не поймают.

Овцы и волк (Оиле ши лупул)

Играющие становятся по одну сторону площадки – это овцы, ведущий – по другую. Из числа играющих выбираются волк и пастух. Ведущий, обращаясь к пастуху, говорит:

Мэй, чабан! Мэй, молодой!

Мэй, чабан, мэй!

Ты совет послушай мой,

Мэй, чабан, мэй!

К нам гони овец домой,

Мэй, чабан, мэй!

Здесь луга с такой травой!

Все заботы с плеч долой!

Мэй, чабан, мэй!

После окончания слов пастух гонит овец домой, а волк ловит их и уводит в логово.

Правила игры. Овцы начинают перебегать на другое пастбище, а волк ловит их после окончания слов ведущего. Овца считается пойманной, если волк дотронулся до нее рукой. Волк не имеет права ловить овец за чертой пастбища.

Перешагивание через ноги (Пэшитул песте пичоаре)

Для проведения игры по кругу устанавливаются несколько стульев. Выбирается водящий. Он внимательно смотрит, стараясь запомнить, кто из играющих где сидит. Затем ему завязывают глаза. Сидящие на стульчиках вытягивают ноги вперед и немного их приподнимают (на высоту 10–20 см от пола). Водящий должен пройти по кругу, перешагивая через вытянутые ноги и стараясь не задеть их.

Правила игры. Водящий может вытянуть вперед руки, чтобы не натолкнуться на играющих, сидящих на стульях, но он не имеет права руками нащупывать вытянутые вперед ноги играющих. Играющим не разрешается поднимать ноги выше обозначенной высоты. Изредка играющие могут подшучивать над водящим: они опускают и сгибают ноги, наблюдают, как он старается шагать через отсутствующее препятствие.

Побеждает тот, кому удастся перешагнуть через ноги всех играющих, ни разу их не задев.

Слепая баба (Де-а баба оарба)

Водящий с завязанными глазами, его раскручивают и говорят:

– Баба оарба, где была?

– На печке.

– Что делала?

– Надевала рубашку и тулуп.

– Тогда иди к нам!

Правила игры. Кого поймал водящий, с тем меняется ролями. Вариант слов: «Баба, баба, где была?».

Вращающееся колечко

Игроки стоят по кругу. Водящий в центре с закрытыми глазами. Воспитатель отдает колечко любому игроку, который подходит и надевает колечко на палец водящему.

Все игроки говорят слова: «Колечко, колечко, кто тебя надел?». Водящий должен отгадать. Если отгадал, все хлопают в ладоши и говорят: «Молодец, молодец, меняйся местами». Если водящий не угадал, он остается в центре. Все говорят и грозят пальцем: «Не угадал, не угадал, стой на месте». Водящий не должен подглядывать.

Колокольчик

Дети стоят по кругу, в центре водящий с колокольчиком. Все говорят слова, идя по кругу:

Колокольчик звенит, динь-динь-динь.

Приносит нам хорошее настроение.

Колокольчик даю тебе, динь-динь-динь,

Чтобы радость тебе принес, динь-динь-динь.

Правила игры. Водящий отдает колокольчик другому игроку, и они меняются местами.

Ну-ка потанцуй (Жоакэ, жоакэ)

Взявшись за руки, дети образуют круг. В центр круга выходит девочка. Круг движется и поет:

Жоакэ, жоакэ, тынэрэ фетицэ, Покружись, девчушка, вволю,

Ештэ фрумоасэ ка о гарофицэ, Ты как ландыш белый в поле.

Жокул ностру е формат, Кружит, кружит детвора,

Динтр-о фатэ ши ун бэят! Выбирать уже пора.

Девочка выбирает партнера, они вместе танцуют. Остальные хлопают в ладоши и движутся по кругу в ритме танца. После чего девочка входит в круг и в центре остается мальчик. Круг движется в обратном направлении и поет:

Жоакэ, жоакэ, мэй бэете, Мальчик, мальчик, попляши,

Ну те май уйта ла фете, На девчонок не гляди,

Жокул ностру е формат Кружит, кружит детвора,

Динтр-о фатэ ши ун бэят. Выбирать уже пора.

Мальчик выбирает партнера, и они вместе танцуют. Остальные хлопают в ладоши и движутся по кругу в ритме танца. После чего мальчик входит в круг и в центре остается девочка. Игра продолжается. Дети рассыпаются горошком по всей территории, говорят слова и имитируют движения:

Кын дам фост ной ла пэдуре (Когда мы были в лесу...)

Ам кулес ной фражэ ши муре,

Уйте-аша, уйте-аша! *(Дети имитируют сбор ягод.)*

Ам вэзут ши-ун епураш,

Кум сэря де дрэгэлаш.

Уйте-аша, уйте-аша! *(Дети прыгают как зайчики.)*

Ам вэзут ши-о албинуцэ,

Кум збура дин фрунзэ ын фрунзэ.

Уйте-аша, уйте-аша! *(Дети имитируют полет пчел.)*

Ам вэзут ши-ун мелк маре,

Кум дучя каса ын спинаре.

Уйте-аша, уйте-аша! *(Дети имитируют улитку.)*

Зайка (Епурашул)

Дети образуют круг. «Зайка» находится в центре. Дети поют, а «зайка» имитирует движения.

Епураше, кулкэ-те, Зайка, зайка, укрывайся,

Як-аша кулкэ-те! Вот так вот укрывайся!

Епураше, скоалэ-те, Зайка, зайка, появляйся,

Як-аша скоалэ-те! Вот так вот появляйся!

Епураше, спалэ-те, Зайка, зайка, умывайся,

Як-аша спалэ-те! Вот так вот умывайся!

Епураше, штерже-те,	Зайка, зайка, утирайся,
Як-аша штерже-те!	Вот так вот утирайся!
Епураше, уйте ын оглиндэ,	Зеркалу поулыбайся,
Як-аша уйтэ-те!	Вот так вот улыбайся!
Епураше, жоакэ-ун жок,	Будем, зайка, танцевать,
Як-аша, як-аша!	Вот так, вот так!
Епураше, тречь ла лок,	А потом опять играть,
Як-аша тречь ла лок!	Вот так вот играть!

«Зайка» входит в круг, а его место занимает другой ребенок.

Рудэ-рудэ-папарудэ

Дети становятся в круг и приседают на корточки. Ведущий в кругу «поливает» из кружки девочек, девочки встают. Затем ведущий «поливает» мальчиков из ковшика, мальчики встают. Все вместе танцуют, напевая:

Папарудэ-рудэ,
Сай ын сус ши удэ,
Удэ ку кэнуца,
Ка сэ кряскэ фата,
Удэ ку улчорул,
Сэ кряскэ фечорул,
Рудэ-рудэ-папарудэ.

Рица, рица, рая

Дети становятся в круг и приседают на корточки. Ведущий ходит по кругу с завязанными глазами. Все дети поют:

Рица, рица, рая,
Сус, Марицэ, края;
Сус Марицэ, кэрэбуш,
Соми, соми, куш, куш, куш!

После этого ведущий садится на руки одному из сидящих на корточках.

Дети спрашивают:

– Пе че те-ай ашезат?
– Пе-о лэдицэ!
– Кум о кямэ?

Если водящий отгадывает, у кого он сидит, дети меняются местами, если нет, то заново идет по кругу.

Чернильница (Кэлимара)

Дети становятся в круг и выставляют вперед два пальца. Ведущий, прикасаясь к каждому участнику, говорит:

– Ам о кэлимарэ	– У меня чернильница,
Плинэ ку чернялэ.	Она чернил полна.
– Че фел де чернялэ	– Какого они цвета?
Ай ын кэлимарэ?	Спросим мы тебя.

Тот, на ком закончились слова считалки, называет любой цвет, предполагая, что у того, на ком следующий раз закончатся слова считалки, этого цвета не будет. Если у игрока, на ком второй раз остановилась считалка, есть названный цвет, он убирает один палец, а если нет – добавляет. И так дальше. Тот, кто остается с одним неубранным пальцем, выполняет какое-либо задание.

Каменный мост (Подул де пятрэ)

Двое игроков берутся за руки и поднимают их над головой. Это «мост». Все остальные игроки проходят под «мостом», все поют:

Подул де пятрэ с-а дэрымат,

А вени тапа ши л-а луат.

Вом фаче алтул пе рыушор,

Алтул май трайник ши май ушор.

Каменный мостик стар очень был,

И вот однажды вовсе уплыл.

Сделаем новый, и через ручей

Все побегут, а ты стой. Не успел.

После последних слов два игрока опускают руки и ловят одного из детей.

Затем отходят и секретно договариваются, кто каким цветком будет. Пойманного игрока спрашивают (шепотом), какой из двух цветков он выбирает. Игрок переходит на сторону выбранного цветка. Игра продолжается, пока все игроки не пройдут через «мост». После этого игроки выстраиваются в цепочку и тянут друг друга за руки через нарисованную на земле линию. Побеждает та команда, которая перетянет соперников через линию.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ НА ОСНОВЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Развлечение «Ярмарка народных игр»

Цель: вызвать у детей радостные эмоции, внести праздник в повседневную жизнь, развивать творческую активность детей.

Задачи

1. Образовательные:

- продолжать знакомить детей с русскими народными играми;
- приобщать детей к народному творчеству и культуре;
- развивать чувство юмора, воображение, смекалку.

2. Развивающие:

- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать ловкость, быстроту, выносливость;
- упражнять в выполнении различных видов движений через игровые задания;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья.

3. Воспитательные:

- воспитывать интерес и любовь к народным играм, уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим;
- закрепить знания детей о традициях народа;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему народу;
- вызвать эмоциональное проявление радости.

Костюмы для каждого ребенка в народном стиле; одна дуга украшена ленточками и бантами.

Музыкальный зал оформлен в народном стиле, стены украшены разноцветными народными платками, лентами.

Звучит русская народная мелодия, выходит воспитатель:

Солнце яркое встает,
Спешит на ярмарку народ,
Распахнулись ворота,
Проходите, господа!

Музыкальное оформление: звучит народная хороводная песня, дети в костюмах скоморохов выходят на середину и встают напротив друг друга, в руках у них дуга, то есть воротики, через которые проходят вереницей хороводным шагом остальные дети; затем расходятся один вправо, другой влево и встречаются на полукруге.

1 ребенок. Пожалуйста, гости дорогие!

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем!

2 ребенок. У нас для каждого найдется

И местечко, и словечко!

3 ребенок. Сегодня будут игры, танцы, смех,

Радости хватит для всех!

Воспитатель. Уважаемые гости! Собрались мы сегодня, чтобы вспомнить старину, поиграть в народные игры, в которые играли бабушки и дедушки. Играли, наверное, и вы, а теперь играют наши дети! У каждого народа есть свои традиции, песни, сказки, игры. Ребята, скажите, пожалуйста, как называется республика, в которой мы живем? (Приднестровская Молдавская Республика.) В нашем

крае живут люди разных национальностей. Какие национальности вы знаете? (*Ответы детей.*) У каждого народа есть детские подвижные игры. Именно сегодня мы поговорим и поиграем в народные игры, потому что мы должны знать свои традиции и, конечно же, детские народные игры.

На ярмарку всех зовем,
Хоть ничего не продаем!
Будем праздник начинать,
Будем петь и танцевать.
Хоровод мы заведем,
Песню звонкую споем!

Музыкальное оформление «На горе-то калина...». (*Дети встают в круг и исполняют песню.*)

Воспитатель. Друзья мои, в нашей республике живут русские, молдаване, украинцы, болгары и другие народы. Сегодня мы познакомимся с русскими народными играми, очень веселыми и задорными. Я вас приглашаю поиграть в игру «Горелки с платочком».

Воспитатель объясняет правила игры. Дети начинают играть. Игра повторяется три раза со смежной водящего.

Звучит народная песня и заходит гость.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, кто к нам идет?! Здравствуй, дорогой незнакомец! Вы кто?

Дедушка Прокоп. Я дедушка Прокоп! А что у вас тут за праздник? Я люблю ходить в гости и люблю играть с детьми, – разрешите мне здесь остаться, я вас познакомлю с интересной русской народной игрой. Она так и называется «Здравствуй, дедушка Прокоп!». Поиграем? Кто хочет поиграть, должен загадку отгадать.

И теперь для всех ребяток
Загадаю я загадки,
Знаю, знаю наперед –
Вы смекалистый народ!

Загадки:

1. Пятак есть, а ничего не купит? (Свинья.)
2. Каким гребешком никто не причесывается? (Петушиным.)
3. Шубу два раза в год снимает. Кто под шубою гуляет? (Овца.)
4. Петух снес яйцо, кому оно достанется? (Никому, петух яйца не несет.) Молодцы!

Дедушка Прокоп объясняет правила игры и проводит с детьми игру.

Дети стоят в кругу. Дедушка Прокоп встает в центр круга.

Дети. Здравствуй, дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.)

Не созрел еще горох? (Возвращаются на прежнее место.)

Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (Ритмично притопывают.)

Дедушка Прокоп. Нет, не созрел, только посадил, дождик надо.

Дети. Дождик, дождик, поливай, будет славный урожай!

(Поднимают и опускают руки, имитируя струйки дождя.)

– Здравствуй, дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.)

Не созрел ли твой горох? (Возвращаются на прежнее место.)

Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (Ритмично притопывают.)

Дедушка Прокоп. Нет, не созрел, только наливаются. Тепла, солнышка надо.

Дети. Красно солнце, пригревай, будет славный урожай! (Рисуют в воздухе солнце двумя руками.)

Здравствуй, дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются.)

Не созрел еще горох? (Возвращаются на прежнее место.)

Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (Ритмично притопывают.)

Дедушка Прокоп. Созрел! Молотить пора! (Идут друг к другу, имитируя молотьбу гороха.)

Обмолотили! (Все убегают, дедушка Прокоп догоняет.)

Игра повторяется несколько раз.

Воспитатель. Ребята, а как на таком душевном празднике без русских народных частушек?!

Эй вы, красны молодцы!

Барыни-сударыни!

Запевайте-ка частушки,

Запевайте поскорей,

Чтоб порадовать гостей!

Музыкальное оформление (фортепиано), дети играют на музыкальных инструментах.

* * *

Начинаем петь частушки,

Просим не смеяться.

Тут народу очень много,

Можем застесняться!

* * *

Станем, девицы, рядком

Да частушки пропоем,

Да и мы, пожалуй, встанем,

От подружек не отстанем!

* * *

Мы с мальчишками гуляли

Возле нашего пруда,

Нас лягушки напугали –

Не пойдем больше туда!

Воспитатель. Молодцы, мальчишки и девчонки, весело частушки поете!

Наступает час прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья!» (Дети хором.)

До приятных, новых встреч!

Дорогие гости, мы вас хотим угостить по русской традиции чаем из самовара с баранками и, конечно же, вас, ребята, не оставим без угощения! (Связку баранок вручаем.) Тут и ярмарке конец, кто играл, тот молодец!

Дети под музыку проходят круг и возвращаются в группу.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Народные игры

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, в какие народные подвижные игры Вы любили играть в детстве? В какие народные игры любят играть ваши дети? А в какие народные игры Вы любите играть вместе со своим ребенком?

Народные игры обеспечивают комплексное воздействие на развитие личности ребенка и его здоровье.

Народные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые не всегда понимают детей, часто не позволяют шалить и резвиться, закладывая установку на малоподвижный образ жизни. Радость движения в народных играх сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности родине. Ведь постепенно исчезают такие народные игры, как «Салки», «Ланта», «Казачи-разбойники», «Золотые ворота». Все они вместе со считалками, песенками, заличками – величайшее богатство нашей культуры.

Игры доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Участие в таких играх помогает взрослым переключаться от житейских проблем, снять напряжение.

Совместные игры доставляют ребенку много положительных эмоций, дети любят, когда с ними играют родители. Ребенок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игровой деятельности. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких, тем больше взаимопонимания, общих интересов, любви между ними в дальнейшем. Не лишайте его такой радости, помните, что вы и сами были детьми.

В народной подвижной игре развивается сила вашего ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. Одни игры развивают у детей ловкость, выносливость, меткость, координацию, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей. Приучают детей быть честными и правдивыми.

Существуют игры малой, средней и большей подвижности. Выбор той или иной игры зависит не только от ее содержания и особенности, но и от возраста, физического состояния и уровня двигательного развития ее участников.

Чем дети младше, тем сюжет и правила должны быть проще, продолжительность игры короче, степень нагрузки меньше, участие взрослого активнее.

В старшем возрасте игровая деятельность детей становится все более многообразной, наблюдается проявления самостоятельности (распределение ролей, соблюдение правил игры).

Ну, а сделать **русские народные игры** привлекательнее помогают различные *считалки, сговорки, загадки, попевки*. Чем забавнее считалочки, тем быстрее они запоминаются и чаще используются детьми. Вот некоторые из них:

*Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
Был в диване спрятан слон.*

Ты не веришь? Выйди вон!

Мальчик с пальчик нашел стаканчик. –

Стакан разбился – лимон покатился.

Для разделения на команды в народных играх используют сговор. Играющие сговариваются между собой, берут название птиц, растений, животных и, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий. Еще одна традиция народных игр – жребий. Его используют, если возник спор. Один из играющих зажимает в кулаке камешек. Другой угадывает, в какой он руке. Угадал, его правда, спору нет (конец). Соблюдение правил в народных играх должно быть обязательным для всех участников. Ребенок учится подчинять свое поведение правилам.

Первыми играми для детей 2–3 лет являются игры *без сюжета*, типа «ловишек», такие как «Догоните меня», «Догоню». В них предлагается детям задание двигаться в одном направлении за родителем или от него в заранее намеченное место – «домик», где родитель не должен их ловить. Бессюжетные игры с элементами соревнования еще не доступны малышам.

Поиграйте со своим чадом в игру «*Поймай зайчика*». Покажите малышу солнечного зайчика с помощью зеркальца: как убегает, прыгает, отдыхает, а потом опять неожиданно убегает в другое место. Прочитайте стишок:

Солнечные зайчики –

Прыг, прыг, скок,

Прыгают, как мячики,

Прыг, прыг, скок...

Потом предложите ребенку догнать зайчика, позволяя ему иногда «поймать» световое пятно, которое потом опять «убежит» от него. Иногда зайчик будет «уставать» и прятаться, а вы объясните ребенку: «Устал зайчик, спрятался в норку, и ты отдохни, закрой глаза и поспи понарошку». Потом зайчик снова неожиданно появляется и начинает бегать по комнате, а малыш за ним.

Зимой развлечения носят другой характер: устраивайте катания с горок, *игры в снежки*.

С детьми среднего и старшего возраста поиграйте в «*Жмурки*», игру-хоровод «*Шла коза по лесу*».

В чем же преимущество использования народных игр в практике семейного воспитания? Прежде всего в простоте и доступности их организации.

Помните, игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5–2 часа до ночного сна.

Уважаемые родители, хочется надеется, что данная консультация поможет вам приобщить ваших детей к народным подвижным играм, сделать их здоровыми и жизнерадостными.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

Народные игры в воспитании ребенка

Народная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Постепенно исчезают такие народные игры, как «Салки», «Лапта», «Казачьи разбойники», «Золотые ворота». Все они вместе со считалками, песенками, закличками – величайшее богатство нашей культуры, потому что в них заложена народная мудрость. Вспомните, пожалуйста, в какие народные подвижные игры Вы любили играть в детстве? В какие народные игры любят играть ваши дети? А в какие народные игры Вы любите играть вместе со своим ребенком? Одним из средств создания положительной эмоциональной атмосферы в семье, установления более тесных контактов между взрослыми и детьми являются народные игры.

В народной подвижной игре развивается сила вашего ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива.

Одни игры развивают у детей ловкость, выносливость, меткость, координацию, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

Народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей. Приучают детей быть честными и правдивыми. Такие игры доставляют ребенку много положительных эмоций, особенно дети любят, когда с ними играют родители. Не лишайте его такой радости, помните, что вы и сами были детьми.

Родители – первые участники игр своих детей. И чем активнее ваше общение с ребенком, тем быстрее он развивается. Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые не всегда понимают детей, часто не позволяют шалить и резвиться, закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

В чем преимущество использования народных игр в практике семейного воспитания? Преимущество в том, что игры просты и доступны в организации. Они не требуют специального оборудования, специального отведенного для этого времени.

С ребенком вы можете играть по дороге в детский сад, во время прогулки, во время путешествия в поезде, на даче, в походах.

Предлагаю вашему вниманию несколько русских народных игр, которые могут быть с успехом использованы в семье.

Узнай, кто

Описание игры. Один из играющих подкрадывается к водящему (выбирается с помощью считалки) и закрывает ему глаза. Водящий должен по одежде (на ощупь) узнать, кто это и назвать по имени.

Молчаливое собрание

Описание игры. Играющие рассаживаются рядом и поочередно шепчут на ухо соседу какое-либо слово. Затем каждый встает и изображает мимикой и действиями сказанное ему слово. Остальные должны угадать. Игра проходит очень весело, но по правилам смеяться нельзя – за это платят фант. Каждый играющий до тех пор изображает сказанное слово, пока все не догадаются.

Король в плену

Описание игры. Двое играющих поочередно кладут друг другу руку на руку, считая до девяти. Наиболее быстрая рука схватывает медлительную, говоря: «Король в плену». Указания к проведению. Необходимо соблюдать следующие правила: нельзя задерживать руку партнера; одному игроку нельзя класть две руки подряд.

Советы родителям по организации народных игр в семье:

1. И для ребенка, и для родителей так важно играть вместе! Так дорого ощущение любви и то особенное понимание ребенка, которое можно обрести в игре с ним.
2. Не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов, проявляйте свое терпение.
3. Если ребенок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, ему никогда не будет скучно.
4. Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно: победа, поражение, ничья.

Ребенок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игровой деятельности. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких, тем больше взаимопонимания, общих интересов, любви между ними в дальнейшем. Играйте с детьми как можно чаще!

Значение народных подвижных игр в жизни детей

Давайте детям больше и больше содержания общего, человеческого, мирового, но преимущественно старайтесь знакомить их с этим через родные и национальные явления.

В. Белинский

Возникновение народной игры теряется в стародавних временах. Еще в Лаврентьевской летописи, в которой говорится о лесных славянских племенах (радимичах, вятичах, северянах), упоминается о том, что в дни языческих праздников народ сходил на игрища.

В течение долгого времени игры по традиции передавались в устной форме. Тем самым народы Приднестровья, передавая от поколения к поколению игровой фольклор, сохранили неразрывную нить времен, которая связывает прошлое с настоящим и будущим. Русская народная игра – это наша историческая память. «Игра в значительной степени является основой всей человеческой культуры», – к этой оценке А. В. Луначарского трудно что-либо добавить. В жизни Древней Руси различные игры и игрища, как составные части народных и храмовых праздников, занимали видное место. В празднествах участвовали люди всех возрастов, но особенная роль отводилась детям, они были самыми активными их участниками. Ребятишек посылали с первовыпеченными блинами на огород, где они, скача верхом на кочерге, кричали: «Прощай, зима счастливая! Приходи, лето красное!». Вместе со взрослыми дети взбирались на крыши построек, на деревья и заклинали птиц.

Наблюдая жизнь взрослых, дети в своих играх часто имитировали календарные и семейные обряды, исполняли при этом соответствующие песни.

Мальчишки и девчонки любили вместе со взрослыми приходить на вечерки, собирались на деревенской улице, за околицей, водили хороводы, пели песни, без усталости бегали, играя в горелки, сачки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки; с песнями катались на лошадях. Во всех народных играх проявлялась любовь русского человека к веселью, удалству. Так подвижная игра перешла от взрослых к детям.

Однако игру не следует рассматривать только как средство развлечения. Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность. С переходом игры от взрослых к детям действия ее упрощались, длинные и сложные диалоги и песни заменялись короткими присказками и разговорами. Игры отличаются богатством интеллектуального содержания, требуют от играющих внимания, сообразительности, волевого напряжения. А сколько новых впечатлений черпают дети в народной игре! Дети спрятались, а ищет их «палочка-застука». Играя, они встречают «дедушку Пыхто», узнают, кто же такие кум и кума. Да и водящих, оказывается, называют по-разному. В одной игре – это «юлушка-юла», в другой – «квасикторгасик», а в третьей – «огарышек»! Вот дети глядят и дивятся, как летят «кокушки» (кукушки), вместе с бабушкой Ульяной едут на базар, просят Иванушку-братца «состроить» избушку, рассказывают Назару, какой он должен купить им сарафан. Все прибаутки, дразнилки, считалки и песенки отличаются ритмичностью. Иной раз, проговаривая их, дети скандируют. Этот прием прививает им чувство ритма:

Чеки-чеки, чекáлочки,
Ехал Ваня на палочке,
А Сашенька на тележке
Щелкает орешки.
Орешки калены,
С Москвы привезены.

Утка-Маврутка,
Селезень-Павлутка,
Курица-Аниска,
Петушок-Бориска,
Кошка-Матрешка,
А кот – Агафושка.

Затейливость игр всегда зависела от самих играющих, они могли вносить в содержание изменения, прикладывать фантазию, не ломая устоявшийся порядок изложения игрового действия. Так, в зависимости от местности, у одной и той же игры появлялись разные названия: «Соседи», «В углы», «Уголки», «Кумушки».

Воспитание у детей активности, сноровки, сообразительности, инициативы вполне может основываться на необозримо разнообразных играх.

В игре удовлетворяется потребность в действии, предоставляется обильная пища для ума и сердца; закладывается стремление преодолевать неудачи, радоваться успеху, умение постоять за себя, чувство справедливости. В играх заключен залог полноценной духовной жизни в будущем. Не играющий в детстве ребенок, став взрослым, не сможет полностью реализовать свой человеческий потенциал.

Главная забота родителей заключается в том, чтобы игры развивали в детях не простое стремление к получению удовольствия, а помогали ему ощущать, воспринимать и творчески отображать мир в своей игровой деятельности, учили ребенка всматриваться в жизнь.

Играйте с детьми в народные подвижные игры

Народные подвижные игры не только занимательны для малышей, но и чрезвычайно полезны. Они учат управлять своими движениями, принимать игровое правило и подчиняться ему, кроме того, приведенные ниже игры вводят ребенка в воображаемую ситуацию и тем самым развивают его воображение. В этих играх особенно важна эмоциональная вовлеченность взрослого. Старайтесь не просто демонстрировать нужные действия и слова, но по возможности ярко выражать свой интерес к игре.

Поймай зайчика

Покажите малышу солнечного зайчика с помощью зеркала: как убегает, прыгает, отдыхает, а потом опять неожиданно убегает в другое место. Прочитайте стишок:

Солнечные зайчики –

Прыг, прыг, скок,

Прыгают, как мячики,

Прыг, прыг, скок...

Потом предложите ребенку догнать зайчика, позволяя ему иногда «поймать» световое пятно, которое потом опять «убежит» от него. Иногда зайчик будет «уставать» и прятаться, а вы объясните ребенку: «Устал зайчик, спрятался в норку, и ты отдохни, закрой глаза и поспи понарошку». Потом зайчик снова неожиданно появляется и начинает бегать по комнате, а малыш за ним.

Все действия зайчика и ребенка нужно обязательно комментировать словами: «Проснулся зайчик, посмотри, как он танцует, а теперь под стол спрятался, а ты его не поймал! Ой, смотри, он на диван прыгнул. Лови его скорей...» и т. д.

Гуси-лебеди

Малыша ставят на определенное расстояние от взрослого, который выполняет роль хозяйки гусей и живет с ними в определенном месте (домике).

Он и обращается к ребенку с детской песенкой:

- Гуси, гуси!
- Га-га-га!
- Есть хотите?
- Да, да, да!
- Ну летите же домой!
- Серый волк под горой, не пускает нас домой.
- Что он делает?
- Зубы точит, нас съесть хочет.
- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Сначала взрослый говорит весь текст сам – от имени гусей и их хозяйки, подчеркнуто меняя интонацию и тембр голоса. Пока малыш не освоит весь текст (а это случается достаточно быстро), можно подсказывать ему слова гусей: «Говори „га-га-га“, а теперь „да, да, да“» и т. д. Когда этот несложный текст будет освоен, можно инсценировать погоню волка за гусями и их счастливое избавление от угрозы. Вам придется взять на себя роль волка и хозяйки гусей. По окончании песенки ребенок, выполнивший роль гусей, убегает.

А «волк» со «страшными» словами: «У-у, сейчас догоню и съем» ловит его. Когда малыш успешно убегает от волка и добирается до «гусяного домика», вы уже в роли хозяйки ловите его и вместе радуетесь встрече и избавлению от опасности. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Роль родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни

«Берегите платье снову, а здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения.

Темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Существует правило: „Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его куда будет вести!“.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

1. Соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

2. Культурно-гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод. Дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

3. Культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны:

- витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (важно для зрения);
- витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца);
- витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды);
- витамин Д – солнце, рыбий жир (для роста и прочности косточек).

4. Гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющая сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей, – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т. е. малоподвижность.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка, поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное

питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую вызывают бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» – чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Вот только говорить о значимости здоровья – это мало.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями.

Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения. Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу. Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей. Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все).

Если вы не можете без телевизора, посмотрите вместе интересную передачу, но недолго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!». Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Детские народные подвижные игры как средство воспитания

Народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств. Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни разных народов.

Дети разных национальностей, посещая детские сады, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Педагог помогает старшим дошкольникам понять, что людей разных национальностей объединяет интерес к многонациональной культуре и искусству, дружба, взаимопомощь, уважение к человеку.

Это находит отражение в народных песнях, сказаниях, в движениях танца и игры. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Олени и пастухи» и т. д.).

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей, их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, то есть обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор. Помимо считалок, существуют и жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Они применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды.

Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки спускают руки и тихо спрашивают: «Конь вороной остался под горой, выбираешь какого коня: сивого или златогривого?». Играющий встает позади того, кого выбрал.

Таким способом все дети делятся на две команды и начинается игра. В жеребьевке могут быть и более короткие загадки: «Красное яблочко или золотое блюдечко?», «Ниточка или иголочка?» и т. п.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства.

Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих.

В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. В игре, с одной стороны, ребенок хочет «быть как все», а с другой – «лучше, чем все».

Стремление «быть как все» в определенной степени стимулирует развитие ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. Потребность в признании «быть лучше, чем все» проявляется в желании ребенка выиграть. Исходя из того, что дети будут сильно стремиться выиграть, быть победителем, а, столкнувшись с трудностями и неудачами, они испытают отрицательные эмоции разочарования и страха, целесообразно провести с ними несколько бесед на тему «Сегодня – побежденный, завтра – победитель».

В процессе беседы необходимо подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!». Стремление «быть лучше, чем все» создает мотивы достижения успеха, является одним из условий развития воли и формирования рефлексии, то есть способности осознавать свои достоинства и недостатки.

Следовательно, у детей необходимо повышать уровень притязаний, иногда прибегая к целенаправленному созданию ситуации успеха: начать с простых игр, где каждый ребенок может выиграть. Далее необходимо поддерживать стремление «быть лучше всех», так как это позволит ребенку обрести уверенность в себе и стать более активным в деятельности и в общении. Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются водящие, то есть командные роли.

Игровая практика детей накопила немало демократических примеров распределения ролей, таких, как жеребьевка, считалки, очередность выполнения роли в игре, бросание кубика с цифрами и т. п.

При распределении командных ролей педагогу следует исходить из того, что роль должна помогать неавторитетным укрепить авторитет, неактивным – проявить активность, недисциплинированным – стать организованными, детям, чем-то себя скомпрометировавшим, – вернуть потерянный авторитет, новичкам или ребятам, сторонящимся детского коллектива, – проявить себя, сдружиться со всеми.

Педагогу необходимо следить за тем, чтобы в игре не появлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными. Необходимо следить за тем, чтобы у роли было действие: ребенок выйдет из игры, если ему нечего делать. Правильный выбор водящего имеет большое значение во многих играх. Его активность, изобретательность часто определяют ход игры. Особенно велика роль водящего в самостоятельных играх, которые дети организуют без участия взрослых.

Воспитатель может назначить водящего сам. Можно предложить выбрать водящего участникам игры, подсказав при этом, какими качествами он должен обладать (хорошо бегать, самого веселого и т. п.). Этот способ особенно хорош, потому что выбранный водящий всегда старается оправдать доверие своих товарищей. Но есть игры, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В этих случаях лучший способ – прибегнуть к считалке.

Народные подвижные игры можно проводить с малышами ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно.

Народная подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику. Такая игровая форма проведения утренней гимнастики может быть использована в работе с детьми младшего дошкольного возраста в начале года, когда в коллективе много новых детей. Игра привлекает их своей эмоциональностью, возможностью активно действовать, выполнять движения в меру своих способностей. Нецелесообразна активная двигательная деятельность сразу после завтрака.

Наиболее полезны и целесообразны народные подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей. На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. При подборе игр учитываются предшествующие занятия.

Так, после НОД «Познание», «Коммуникация», «Художественное творчество» целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

Не исключаются народные подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки. Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность народных подвижных игр может быть 6–8 минут. В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может достигать до 10–15 минут. С детьми четвертого года длительность народных подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6–10 минут.

В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 15–20 минут.

На вечерней прогулке можно проводить народные подвижные игры как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, желательны игры малой подвижности. Их длительность около 10 минут.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения народных подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, скорее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы из памяти человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

СТЕП-АЭРОБИКА В ОДО КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Составитель – Надежда Васильевна Зинарь, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД по физической культуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 „Березка“», г. Днестровск.

Введение

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны созидательные, творчески развитые, активные личности. Сегодня дошкольники стали реже заниматься спортом и играть в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Актуальность. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания воспитанников и формирования их отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Цель: формирование здорового образа жизни и физическое развитие воспитанников, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

Задачи:

1. Укрепить здоровье и содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма дошкольников.
2. Формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.
3. Освоить подготовительные, подводящие и базовые элементы, шаги степ-аэробики.
4. Освоить элементы хореографии.
5. Развивать музыкально-двигательную подготовку.
6. Воспитать интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированности, аккуратности и старательности.

И главную роль в решении задач должны играть организации дошкольного образования, в которых в настоящее время вводятся дополнительные развивающие занятия: степ-аэробика, ритмика, танцы и т. п., которые можно организовать как прекрасное дополнение к основной образовательной программе. Решение задач по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию начал и привычки здорового образа жизни, воспитанию у детей потребности в физическом совершенствовании

предполагает использование различных форм организации детей, применение методик как традиционных, так и инновационных.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Именно поэтому мы выбрали технологию «степ-аэробика» в целях совершенствования физического развития детей.

Педагогический опыт адресован воспитателям-методистам по физической культуре и ПНД организаций дошкольного образования.

Практика с использованием степ-аэробики содержит ряд методических разработок по развитию и укреплению физического здоровья дошкольников. Представленный опыт соответствует критериям передового педагогического опыта, так как ему присущи актуальность, высокая результативность, оптимальность, стабильность, научность; опыт имеет большое значение для совершенствования образовательного процесса ОДО.

1. «Степ-аэробика» как средство физического развития дошкольников

Ряд специалистов Н. М. Амосов, И. В. Муравов, Е. А. Пирогова, Ю. В. Менхин выделяет методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений.

Под физкультурно-оздоровительными технологиями следует понимать совокупность процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся. Знаменитый древнекитайский медик хирург Хуа-То (II век нашей эры), основатель древнекитайской гигиенической гимнастики, утверждал: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, то не болеет». Со времени жизни врача прошло уже две тысячи лет, но принцип китайской физической культуры все тот же – поиск здоровья в двигательной активности: от утренней гимнастики до боевого искусства. Одной из разновидностей оздоровительной физической культуры является степ-аэробика. В. А. Карманова трактует данное понятие таким образом: степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, проводимая со специальными *платформами-степами*. Многие специалисты считают, что степ-аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста.

Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений, различных по темпу и интенсивности. Этот вид аэробики постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом, – платформой. Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у детей двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхатель-

ную и нервную системы). Специфика степ-аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений. Поскольку на занятиях по степ-аэробике рационально сочетаются разные виды и формы двигательной активности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

В чем же преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика – культура интересная и разнообразная. В движениях много элементов спуска и подъема. В результате систематических занятий степ-аэробикой дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

2. Основные этапы и методы обучения степ-аэробике в ОДО

Степ-аэробика – это занятие со специальной степ-платформой.

Степ-платформа – это небольшая ступенька, приподнятая платформа высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через него в различных направлениях. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

В последнее время степ-аэробика популярна не только среди взрослых. Занятия на ступеньках очень нравятся детям. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, она позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус. Новизна нашего опыта заключается в систематическом использовании степ-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста.

В ОДО степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

– в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 20–30 минут;
как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
в показательных выступлениях детей на праздниках;
как стен-развлечение;

индивидуально.

Основные этапы обучения детей степ-аэробике

Обучение степ-аэробики обусловлено формированием двигательных навыков и проходит на протяжении определенного периода времени. В нашей практике мы выделяем три этапа обучения:

1. Этап ознакомления основных движений степ-аэробики.
2. Этап разучивания основных движений.
3. Этап совершенствования.

В ходе работы с детьми появилась необходимость в еще одном этапе обучения: пользуясь приобретенными двигательными навыками, дети самостоятельно придумывают собственную композицию.

Цель:

– развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей;
Задачи: качеств личности.

– сохранить физическое и психическое здоровье дошкольников и их социальная адаптация;
обогатить двигательный опыт;

—
выработать осанку;

развивать и совершенствовать все виды движений, умение выполнять их легко, выразительно, артистично. ~~Обычные упражнения мумной~~ика под веселую музыку с использованием степ-платформ становится веселой, зажигательной и по-настоящему бодрящей.

В чем же секрет такого эффекта? Во-первых, детям нравится все новое и необычное, а степ — это не коврик, на котором каждый день дети делают зарядку.

Во-вторых, занимаясь на степах, дети тренируют свой вестибулярный аппарат в игровой форме незаметно для самих себя. А результат — устойчивое равновесие на малой площади опоры.

В-третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве.

В-четвертых, развивается чувство ритма, быстрота реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества.

В-пятых, оздоровительный эффект для растущего детского организма огромен: развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выносливость, укрепляется мышечный корсет, а следовательно, и осанка.

ВАЖНО:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы.
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни.
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног.
5. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании.
6. Единственная обувь, в которой можно заниматься на степ-платформах — это кроссовки с хорошей амортизацией подошвы.

Продумывая содержание занятий аэробикой, необходимо соблюдать основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Дошкольники знакомятся с базовыми шагами степ-аэробики, техникой работы и безопасности работы со степ-платформой, выполняют словесные команды во время тренировки. В результате дети выполняют движения на степ-платформе, могут оценивать свои движения, совершенствуют двигательные умения, развивают выносливость, быстроту и мышечную силу, что способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечно-связочного аппарата ног и туловища, стимулированию работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.

На занятиях по степ-аэробике особое внимание уделяем детской инициативе и самостоятельности. Воспитанники сами принимают участие в выборе подвижных игр, музыки, а также в разучивании и показе собственно придуманных комбинаций. Для самостоятельного построения детьми собственной композиции применяю схемы и таблицы, на которых показаны базовые шаги, движения рук и головы, положения степ-платформы, что способствует развитию инициативы и творчества.

Чтобы занятия были яркими, стараюсь постоянно находить интересную музыку. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Также в занятия включаем подвижные игры, дыхательную гимнастику, самомассаж, релаксацию и т. д. Для этого постоянно пополняем картотеку подвижных игр, комплексов оздоровительных гимнастик, аудиоматериалы.

Традиционные и всем знакомые подвижные игры также можно разнообразить, используя степы

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

В прил. 1 представлены базовые упражнения степ-аэробики; прил. 2 содержит общеразвивающие упражнения на степах.

Таким образом, использование степ-аэробики в ОДО помогает естественному развитию организма ребенка. Занятия степ-аэробикой создают необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Дошколята с большим удовольствием посещают занятия по степ-аэробике, в результате чего заметно повысился интерес к физической культуре и спорту. Дети стали увереннее, выносливее, улучшилась координация, равновесие, чувство ритма и согласованность движений с музыкой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова, Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми / Т. А. Белова // Справочник старшего воспитателя. – 2009. – № 7. – С. 6.
2. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2004. – № 17.
4. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование. – 2007. – № 1. – С. 38.
5. Машукова, Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду / Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал. – 2009. – № 4.
6. Молчанова, Л. Релаксационная гимнастика // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 7. – С. 37.
7. Муравьева, Т. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – № 1. – С. 19.
8. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2003. – С. 143.
9. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: уч.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб. : Детство-Пресс. – С. 35.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола – скользя по нему. Руки должны активно работать – они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех–пяти минут.

Вариант 1. Шаги «захлест» выполняются также без степа. В основе на ваш вкус: или пружинистые, или скользящие шаги, или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Вариант 2. Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Вариант 3. В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течение упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 2. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3–5 минут ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариант, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со степа, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую. Положение рук можно разнообразить. После того как упражнение будет выполняться с легкостью, для его усиления можно взять в руки гантели.

Упражнение 3. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3–5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа.

Упражнение 4. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кел

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение выполняется по 8–10 повторений.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой – в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую – делаем точку и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку) и снова шагаем правой ногой на степ и т. д. Поменяем ногу.

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И. п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счет 1–4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдает бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почем в городе овес?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил.
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
После игры дети садятся на ковер и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. И. п.: упор присев на степе. 1–2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3–4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и. п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И. п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1–4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*):
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошел,
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!»
Каждый ребенок бежит в свою норку – на свой степ.
После игры дети садятся на ковер и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕПАХ

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1–2 – встать на степ, руки прямые вверх; 3–4 – и. п.
2. И. п. – о. с., руки перед грудью «полочка». 1–2 – встать на степ, руки в стороны; 3–4 – и. п.
3. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1–2 – встать на степ, руки в стороны; 3–6 – вращение рук вперед (назад); 7–8 – и. п.
4. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ одна рука вверх, другая вниз; 3–6 – смена рук (рывки руками); 7–8 – и. п.
5. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ, руки в стороны; 3–4 – хлопок над головой; 5–6 – руки в стороны; 7–8 – и. п.
6. И. п. – то же, руки, согнутые к плечам. 1–2 – встать на степ; 3–6 – вращение рук вперед (назад); 7–8 – и. п.
7. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ, руки на пояс, 3 – руки к плечам; 4 – руки вверх; 5 – руки к плечам; 6 – руки на пояс; 7–8 – и. п.

Упражнения для туловища

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться руками степа; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и. п.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к ступу. 1 – поставить пятку правой ноги на степ, руки вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – руки вверх; 4 – и. п. то же к левой ноге.
3. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ; 3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – повернуться, руки на пояс; 5 – поворот вправо, руки в стороны; 6 – повернуться, руки на пояс; 7–8 – и. п.
4. И. п. – о. с., руки на поясе. 1–2 – встать на степ, руки вверх; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7–8 – и. п.
5. И. п. – сидя на степе, руки к плечам. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – и. п.
6. И. п. – сидя на степе, выпрямленные ноги врозь опираются на пол, руки к плечам. 1 – наклон, коснуться руками правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же к левой ноге.
7. И. п. – лежа на животе на степе, руки прямые вытянутые вперед, ноги вместе. 1 – прогнуться, поднять руки и ноги от пола. 2 – и. п.

Упражнения с мячом

1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1–2 – встать на степ, руки вверх, переложить мяч. 3–4 – И. п.
2. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ, руки в стороны; 3 – поворот вправо, переложить мяч в правую руку; 4 – руки в стороны; 5 – поворот влево, переложить мяч в левую руку; 6 – руки в стороны; 7–8 – и. п.
3. И. п. – о. с., мяч в руках внизу, перед собой. 1–2 – встать на степ, руки вверх; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться, мяч переложить в другую руку; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться, мяч переложить в другую руку; 7–8 – и. п.
4. И. п. – о. с., руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1 – правая нога на степ, руки в стороны; 2 – левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить под ногой в другую руку; 3 – левая нога на пол; 4 – и. п.

5. И. п. – то же, мяч лежит на степе. 1 – наклон вперед, взять мяч; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон, положить мяч на степ; 4 – и. п.

6. И. п. ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1 – поставить правую ногу на степ; 2 – наклон, переложить мяч под коленом в левую руку; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.

7. И. п. – лежа на спине, ноги на степе, руки за головой, мяч между стоп. 1 – поднять ноги с мячом вверх; 2 – и. п.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, перед собой. 1 – встать на правую ногу на степ; 2 – руки вверх, левая нога назад, потянуться; 3 – левая нога на пол, руки опустить; 4 – и. п. То же с левой ноги.

2. И. п. – то же на расстоянии шага от степа. 1 – правая нога на пятку на степ, руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка; 3 – руки вверх; 4 – и. п.

3. И. п. – о. с., палку держать за плечами. 1–2 – встать на степ; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7–8 – и. п.

4. И. п. – о. с., палку держать у груди. 1 – правую ногу на степ; 2 – левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой; 3 – левая нога на пол, руки к груди; 4 – и. п.

5. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ, руки вверх; 3 – поворот туловища вправо; 4 – выпрямиться; 5 – поворот туловища влево; 6 – выпрямиться; 7–8 – и. п.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, перед собой. 1 – положить палку на степ; 2 – выпрямиться, хлопок прямыми руками над головой; 3 – наклониться взять палку; 4 – и. п.

7. И. п. – сидя на степе, ноги, вытянутые вперед, палку держать у груди. 1 – наклон вперед, палкой дотянуться до носков ног; 2 – выпрямиться в и. п.

Упражнения с обручем

1. И. п. – лицом к степу, держать обруч перед собой. 1 – правая нога на степ; 2 – левую прямую ногу назад, руки вверх, прогнуться; 3 – левая нога на пол; 4 – и. п. То же с левой ноги.

2. И. п. – о. с., обруч перед собой. 1 – правая нога на степ, руки вытянуть вперед; 2 – левую ногу в сторону; 3 – левая нога на пол; 4 – и. п. То же с левой ноги.

3. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ; 3 – наклон вперед, коснуться обручем пола; 4 – выпрямиться; 5–6 – спуститься со степа; 7 – наклон вперед, коснуться обручем степа; 8 – и. п.

4. И. п. – о. с., обруч на согнутых руках перед собой. 1–2 – встать на степ, руки вверх; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7–8 – и. п.

5. И. п. – боком к степу, обруч на согнутых руках перед собой. 1 – правая нога на степ; 2 – левая прямая нога вперед, правую ногу согнуть, руки вытянуть вперед; 3 – левая нога на пол, руки с обручем перед собой; 4 – и. п. То же левой ногой.

6. И. п. – степ между ног, обруч перед собой на степе. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон, поставить обруч перед собой на пол; 3 – выпрямиться, поднять над головой; 4 – и. п.

7. И. п. – сидя на степе, ноги, вытянутые вперед, обруч перед собой на ногах. 1 – ноги в стороны, руки вверх; 2 – И. п.

Упражнения без предметов

1. И. п. – о. с, руки вдоль туловища. 1–2 – встать на степ, хлопок над головой; 3–4 – и. п.

2. И. п. – о. с., руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1–2 – правая нога на степ, потянуться вперед, руки вытянуть, пальцы разжать, левая нога на полу; 3 – выпрямиться, руки к плечам; 4 – и. п.

3. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1 – правую ногу на степ; 2 – левое согнутое колено вперед-вверх, коснуться локтем правой руки; 3 – левая нога на пол; 4 – и. п. То же с левой ноги.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, правой рукой достать левый край степа, левая рука вверх; 2 – поменять положение рук.

5. И. п. – сидя на полу, руки у упора сзади, согнутые ноги на степе. 1 – поднять прямую правую ногу вверх; 2 – и. п.; 3 – поднять прямую левую ногу вверх; 4 – и. п.

6. И. п. лежа на полу, ноги на степе. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – и. п.

7. И. п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – руки на степ; 2–3 – кошечка; 4 – и. п.

ТЕХНОЛОГИЯ «СОРСИ» КАК ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Введение

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!

Жан-Жак Руссо

Эти слова стали девизом работы для многих педагогов, работающих в дошкольных организациях.

Возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья детей безграничны. На сегодняшний день одно из перспективных направлений – это активное использование спортивной деятельности как в образовательном процессе, так и во внеурочной деятельности.

Существует огромное количество видов спортивной деятельности, применяемых в работе с дошкольниками. Для нас приоритетным стала технология СОРСИ – это вид спортивной игры, состоящей из разных упражнений, объединенных одним сюжетом. Использование этой технологии помогает развивать творческое мышление детей и превращает стандартную двигательную активность в увлекательную игру. Как считают разработчики данной технологии И. И. Давыдова и Г. П. Малова под руководством Б. Б. Егорова, «...СОРСИ является новой формой игры для дошкольников. Она позволяет решить более трудную задачу, чем на занятии. Дошкольники мобилизуют знания и силы, делают самостоятельный выбор решения, объединяются общей целью, совместными усилиями к ее достижению, общими переживаниями и т. д.».

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 игры СОРСИ.

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

Изучив психолого-педагогическую и научную литературу в области «Физическая культура и здоровье», наблюдая за детьми дошкольного возраста, можно определить огромную роль физического развития в жизни ребенка.

Цель: изучение возможности использования технологии СОРСИ как интегрированный инструмент развития детей старшего дошкольного возраста.

Общие задачи:

1. проанализировать научную литературу по проблеме исследования;
2. разработать комплекс мероприятий с применением технологии СОРСИ в образовательном процессе организации дошкольного образования.

Главные принципы:

1. 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.
2. Принцип «Не навреди» является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.
3. Принцип доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
4. Принцип оздоровительной направленности – нацелена на укрепление здоровья воспитанников. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Педагогический опыт адресован воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям-методистам приоритетного направления деятельности «Физическое развитие», педагогам-психологам организаций дошкольного образования.

Данный педагогический опыт содержит новую форму работы, с помощью которой дети полностью погружаются в происходящее, получают заряд положительных эмоций и активно включаются в деятельность для совершенствования двигательной активности и приобретения двигательного опыта.

1. Актуальность использования интегрированного подхода

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой.

Дошкольный возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира. Раскрыть их помогает образовательная деятельность. На занятиях, в совместной и самостоятельной деятельности успешно развиваются самостоятельность, творчество, умственные способности, учебные интересы, что содействует процессу активного овладения знаниями.

Для организаций дошкольного образования появляется новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

ГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа ОДО. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями. Дошкольный возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира.

Раскрыть их помогает образовательная деятельность. На занятиях в совместной и самостоятельной деятельности успешно развиваются самостоятельность, творчество, умственные способности, учебные интересы, что содействует процессу активного овладения знаниями. Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы дошкольного отделения. Актуальность данного подхода объясняется целым рядом причин:

1. Мир, окружающий детей, познается ими в своем многообразии и единстве, а зачастую разделы дошкольной образовательной программы, направленные на изучение отдельных явлений этого единства, не дают представления о целом явлении, дробя его на разрозненные фрагменты.

2. Использование интегрированного подхода развивает потенциал самих воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

3. Интегративная форма дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей.

Формы реализации принципа интеграции:

- интеграция на уровне содержания и задач психолого-педагогической работы;
- интеграция посредством организации образовательного процесса;
- интеграция детской деятельности.

Сущностью интегрированного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом на занятии педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Организация работы в ОДО по физическому развитию детей в целом соответствует современным требованиям к организации и объему двигательной активности дошкольников. Используются разнообразные организационные формы двигательной деятельности детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные праздники и досуги.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Организовывая образовательный процесс, стараемся делать так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

2. Особенности и новизна технологии СОРСИ в физическом развитии дошкольников

Авторами и разработчиками являются кандидат педагогических наук Баатр Борисович Егоров и доктор медицинских наук Юрий Ефремович Лукоянов в соавторстве с Ириной Ивановной Давыдовой и Галиной Петровной Маловой открыли экспериментальную площадку по теме «Организация развивающей оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста», где изучали и разрабатывали данную технологию.

В настоящее время на экранах телевизоров мы часто видим игры с участием взрослых. Взрослые играют в эти игры с увлечением, полностью погружаются в испытания, которые им предлагаются. Они становятся детьми.

В ходе изучения данной темы на просторах интернета было найдено пять различных трактовок данной аббревиатуры:

- 1) СОРСИ – Сюжетно-Образовательная Развивающая Соревновательная Игра;
- 2) СОРСИ – Современная Образовательная Развивающая Сюжетная Игра;
- 3) СОРСИ – Сюжетно-Образовательная Развивающая Спортивная Игра;
- 4) СОРСИ – Спортивная Оздоровительная Развивающая Сюжетная Игра;
- 5) СОРСИ – Сюжетно-Оздоровительная Развлекательная Соревновательная Игра.

Цель: формирование мотивации у дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и элементам спорта, приобщение воспитанников и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обогащение двигательного опыта.
2. Развитие познавательной, творческой активности в двигательной деятельности.
3. Развитие самостоятельности, настойчивости, организованности и любознательности.
4. Закаливание за счет использования циклических упражнений.

Усвоение дидактической информации и решение воспитательных задач осуществляется на фоне развития двигательных способностей и совершенствования познавательной преобразующей деятельности.

Разработчики считают, что СОРСИ является новой формой игры для дошкольников и построена она в первую очередь на предварительной работе педагога и ребенка.

Цель и задачи, преследуемые игрой представлены на слайде.

СОРСИ – одна из форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

В игре используются: проблемные образовательные ситуации, которые требуются по ГОС ДО (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов), игровое экспериментирование.

СОРСИ является как раз интегративным педагогическим методом, который построен в первую очередь на предварительной работе педагога и ребенка. Т. е. СОРСИ подразумевает под собой заранее проведенную работу с использованием эмпирических методов (наблюдение), теоретических методов, статистико-математических методов. Т. е. изначально с ребенком ставят эксперимент (направлен на получение новых знаний о процессе) и только после этого, в рамках СОРСИ, проводят экспериментальную работу (направлена на отработку и совершенствование уже известных истин). Подобные знания ребенок получает на занятиях познавательного развития, речевого развития, художественно-эстетического развития, социально-коммуникативного развития (важно сотрудничество с педагогом).

В период дошкольного детства у ребенка формируется переход доминирования от правого полушария к левому. Таким образом, СОРСИ является методом-«синхронизатором» работы обоих полушарий (т. к. интуитивная работа правого полушария головного мозга основана на фактах, которые были проанализированы левым полушарием).

В ходе физической деятельности у ребенка происходят гормональные процессы, которые способствуют выработке дофамина (гормон, отвечающий за принятие решений), что также дополнительно будет способствовать более продуктивной работе в различных сферах развития, отличных от физического.

Например, может вы обращали внимание, дошкольники на утренниках слегка раскачиваются в разные стороны при чтении стихотворений, интуитивно пытаются запустить работу умственной деятельности через работу телом. Поэтому очень важно включать в тренировочный процесс подобный интегративный педагогический метод.

3. Методические рекомендации

Эту технологию мы используем для организации активного отдыха детей, и для этого разработали и провели ряд досуговых мероприятий. Все мероприятие должно строиться из этапов по одной определенной теме. Лучше если эта тема будет соответствовать календарно-тематическому плану дошкольного учреждения. Такая взаимосвязь дает возможность, не только развивать самостоятельную двигательную деятельность ребенка, но и формировать систему знаний по определенной теме. Дополнительно в этой же тематике нужно подготовить и музыкальное сопровождение.

При планировании заданий, требующих от ребенка выполнения двигательных действий, лучше использовать игровое экспериментирование, иными словами, знакомое упражнение должно быть наполнено новыми структурными частями, это позволит повысить заинтересованность детей. А проблемные образовательные ситуации должны лечь в основу интеллектуальных заданий. Этого требует ГОС ДО. Задания должны быть понятными детям и построены так, чтобы дети сами находили правильное решение и обучали друг друга. Правильно сформулированные задания дают возможность детям анализировать информацию, заставляют их думать и искать правильный ответ.

В приложении представлены занятия с применением технологии «СОРСИ» для детей старшей и подготовительной к школе групп.

Игра СОРСИ строится следующим образом. Игра состоит из 4–6 испытаний (в зависимости от возраста), каждое испытание включает в себя два этапа: первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т. д. Испытание должно проходить в течение 5–7 минут (в зависимости от возраста).

За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все испытания, они должны получить 4–6 ключей (в зависимости от возраста). Это дает право дошкольникам обменять ключи на сюрпризы.

Таблица 1

Структура игры

1 блок	2 блок	3 блок
Накопление материала	Предварительная работа	Собственно, сама игра Дети организуются в команды для игр – эстафет
Цель: создание проекта единого образовательного пространства (выбирается микротема игры, ведется отбор приемов и методов)	Цель: формирование системы знаний по определенной микротеме	Цель: интеграция различных областей
Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений	Двигательный этап – первоначальное разучивание, углубленное разучивание физических упражнений	Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями
Познавательный этап – планирование совместной деятельности в познавательной и продуктивной области по определенной теме	Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности	Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности

Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Их заинтересовывают, ставят в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию деятельности, игровую позицию.

В чем же отличие СОРСИ от квест-технологии? По мере ознакомления с данной методикой мы тоже столкнулись с данным вопросом. В табл. 2 представлены отличия этих технологий.

Отличия СОРСИ от квест-технологии

СОРСИ – Сюжетно-Оздоровительная Развивающая Соревновательная Игра	КВЕСТ (от. англ. quest – поиск) – поиск каких-либо предметов определенными путями с помощью карты либо подсказок посредством приключенческой игры
Физическое развитие является основным видом (другие области могут меняться по мере раскрытия главной темы)	Квест может быть как спортивным, так же может и не быть связан с физической областью
Различные виды деятельности объединены одним общим сюжетом	Сюжет не обязателен. Важно двигаться согласно карте и находить подсказки
Всегда интегративный педагогический метод	В то время как квест может быть полностью литературным, интеллектуальным, спортивным и т. д.
Оздоровительная игра	Скорее логическая коммуникативная игра, направлена на умение ориентироваться в пространстве

Таким образом, СОРСИ является одной из форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

Игра СОРСИ рассматривается нами как эффективное средство здоровьесформирующей педагогики, с помощью которой будет осуществляться комплексный подход в воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста. Мы надеемся, что в ОДО при систематической и целенаправленной работе игра СОРСИ станет новым любимым видом игры дошкольников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Василенко, А. В. Квест как педагогическая технология. История возникновения квест-технологии // Международный журнал «Предметник». – 2015–2023.
2. Волошина, Л. Н., Галимская, О. Г. Педагогические средства обогащения двигательного опыта дошкольников // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.
3. Дыбина, О. В. Интеграция образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ. – Москва : Мозаика-Синтез, 2012.
4. Егоров, Б. Б. Здоровый дошкольник. Физическое развитие в игровой деятельности / Б. Егоров. – Екатеринбург : Издательские решения. – 150 с.
5. Иванов, В. Г. Теория интеграции образования. – Уфа : РИО РУНМЦ МО РБ, 2005. – 128 с.
6. Комарова, Т.С., Зацепина, М. Б. Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва : Мозаика-Синтез, 2010.

СОРСИ «СПАСАТЕЛИ ЛЕСА» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) образовательные: закреплять и обобщать знания детей о зиме, зимних явлениях в живой и неживой природе, закреплять правила поведения в лесу;
- 2) развивающие: развивать познавательный интерес к жизни обитателей леса, логическое мышление, умение анализировать, делать выводы; закреплять умение отвечать на вопрос полным ответом;
- 3) воспитательные: воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре, желание прийти на помощь, воспитывать любовь к животным, стремление помогать лесным жителям зимой.

Ход занятия

Педагог. Здравствуйте детишки: девчонки и мальчишки!

К вам я в гости пришла, много радости принесла.

И хочу всем этим поделиться с вами. Давайте возьмемся все дружно за руки и друг другу улыбнемся. (Дети смотрят друг на друга и улыбаются.)

Сегодня я сороку повстречала,

Письмо она мне передала.

А сорока ведь птица – знатная,

Принесла письмо какое-то странное.

– А вы хотите узнать, что в этом письме? (Ответы детей.)

(Педагог читает письмо удивленно.)

Есть у ребят зеленый друг,

Веселый друг, хороший друг,

Он им протянет сотни рук

И тысячи ладошек. (Лес.)

– Ой, а о чем это, ребята? (Ответы детей.)

– Правильно, ребята, это о лесе.

– А дальше ничего не сказано, второй части письма нет. Что же хотела рассказать сорока? (Ответы детей.) Как мы можем узнать, что было в письме? (Ответы детей.)

– Ребята, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в лес. Да-да, мы пойдем в настоящий лес. А какое время года сейчас? А как мы можем попасть в лес зимой? (Ответы детей, и подходим к ответу «лыжи».) Давайте представим, что мы сейчас встанем на волшебные лыжи. (Имитируем, как мы встаем на лыжи.)

– Встаем, ребята, на лыжи и идем в лес.

Мы на лыжах в лес идем,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

– Вот мы и в лесу. Посмотрите, кто это там сидит на дереве? (Ответы детей.)

В лесу есть свои правила поведения. Вы знаете их? Давайте их вспомним. (Ответы детей.)

– Здравствуйте, сорока! Мы получили с ребятами ваше письмо, но ничего не поняли. Объясните нам, пожалуйста, что у вас случилось?

Сорока. Наш лес очень грустен и печален. У нас времена года разругались и такого натворили! И теперь понятно, то ли весна, то ли зима, то ли лето, то ли осень на моей поляне. А вы-то знаете, какое сейчас время года? (Ответы детей.) А откуда вы знаете, что зима? (Ответы детей.) А чем зима отличается от остальных времен года?

Признаки времен года

Сорока. Посмотрите, вот у меня есть картинки времен года, а на столе приметы все перепутаны. Распределите их по временам года. (Ответы детей.) Спасибо вам, ребята. Вот и помирились времена года. А сейчас мы должны оказаться на моей волшебной поляне. Закройте глазки и не подглядывайте.

(Звучит волшебная зимняя музыка.)

Сорока. Открывайте глаза. Какой кошмар на моей поляне! Самое страшное, что после ссоры времен года осталось много мусора. Мусор раскидали, животных и птичек обидели. Ой, надо навести здесь порядок. А лес для нас так важен. Как вы думаете, для чего нам нужен лес? (Ответы детей.) Какую пользу он приносит? (Ответы детей.) Леса – настоящие легкие нашей планеты, помогающие дышать всему живому. Леса очищают воздух от пыли и вредных веществ. Лес – это жилище многих животных, в том числе и занесенных в Красную книгу. Лес является хорошим «укрытием» от ветров. Помогите нам, пожалуйста, навести на поляне порядок. (Конечно, поможем.)

Педагог. Ребята как мы можем помочь? (Ответы детей.) Собираем мусор. Ну, вот мы с вами и собрали мусор, что же мы дальше с ним будем делать? (Рассортируем его.)

Сортировка мусора

Педагог. А давайте проведем с вами эксперимент. Какой у нас тут есть мусор? (Ответы детей.) Давайте каждый вид мусора мы положим в таз с водой и посмотрим, что с ним произойдет. (Бумагу, пластик, фольгу складываем в воду.) А сейчас давайте разберемся, что мы можем сделать с бумагой? (Ответы детей.) Конечно, мы можем ее закопать. Что будет с бумагой? (Ответы детей.) Она действительно разложится в земле. Но даже самой простой бумаге на разложение потребуется от двух лет.

– А с пластиком что мы сделаем? (Сложим в пакеты и унесем с собой: пластиковые бутылки, пакеты, другие изделия из пластика.) Пластик сам по себе – опасный токсичный продукт. Без утилизации этот мусор будет разлагаться более двухсот лет, при этом загрязняя почву, воду и создавая пожароопасную обстановку. Значит, что мы будем делать с таким мусором? (Ответы детей.)

– Фольга. Обертки из-под шоколада, упаковки из-под курицы, мяса и других пищевых продуктов будут разлагаться свыше ста лет. Хотя фольга очень тонкая, она очень сильно спрессована, что значительно усложняет процесс разложения мусора.

Педагог. Прибрать мусор мы прибрали, но времена года своим спором распугали всех животных, и они разбежались. Смотрите на следы в разные стороны, помогите их вернуть. Идем за мной. Чей это след?

Эстафета «Следы животных» (презентация)

– Чей след? (Заяца.) Прыгаем как заяц через косички на двух ножках.

– Чей след? (Лисы.) Идем как лиса по скамейке.

– Чей след? (Мышки.) Проползаем под туннелем.

– Чей след? (Медведь.) Показываем, как медведь спит в берлоге.

Сорока. А медведь-то что делает зимой? (Спит.)

Сорока. Спасибо, ребята, помогли животных вернуть. Навели порядок, времена года вернули на свои места. Ребята, а какое время года будет после зимы? (Весна.) А вы знаете сказку, где времена

года менялись местами? А что искала героиня в лесу зимой? (Подснежники.) Нарисуйте подснежники и пришлите их мне. За вашу помощь в группе вас ждет сюрприз.

Педагог. Конечно, уважаемая Сорока. (Сорока уходит.) Ребята, а нам пора в детский сад возвращаться. Встаем на наши волшебные лыжи и поехали.

Педагог. Где мы сегодня были? Что мы сегодня видели? Кого встретили? А как вы считаете, помогли мы сороке? Что для вас было самым трудным? А что запомнилось? (Ответы детей.)

Берегите добрый лес –
Он источник всех чудес!
Чтобы всюду зеленели
Сосны, вязы, клены, ели –
Берегите лес!
Белке, кунице, зайцу, лисице
Лес – дом родной.
Птице и зверю хочется верить
В мир и покой!

(Дети рисуют и получают медальки «Защитники природы».)

СОРСИ «В ПОИСКАХ КЛАДА» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные: содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; способствовать повышению работоспособности организма детей; формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

2. Образовательные: формировать эмоционально-ценностную область физической культуры детей дошкольного возраста; формировать представление здорового образа жизни у детей и их родителей; совершенствовать спортивные умения и навыки; создавать условия для разностороннего, гармоничного развития ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое); воспитывать дружелюбие и коллективизм, настойчивость, организованность и любознательность.

3. Развивающие: развивать умение соблюдать элементарные правила игры; вызывать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней, развивать подвижность, координацию движений.

4. Воспитательные: воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре, желание прийти на помощь.

Место проведения: территория детского сад.

Ход занятия

Утро начинается с зарядки под музыку.

В конце зарядки звучит аудиопослание от пирата Джека:

«Ребята, проходя мимо вашего сада, я услышал, что вы читаете много легенд о пиратах. Хочу вам рассказать еще одну легенду. Далеко-далеко в океане находится необитаемый остров. На этом самом острове много сотен лет тому назад затерялся сундук. В нем содержатся несметные сокровища пиратов. Но, несмотря на все усилия, до сих пор никому не удалось отыскать эти богатства. На днях ко мне в руки попала карта этого самого острова. И теперь я собираюсь отправиться туда на поиски

сокровищ. Но для этого мне нужна команда отважных, сильных и смекалистых ребят. Я отправляюсь вперед, а вы догоняйте.

Пират Джек.»

Педагог. Вот это чудеса. Кто нам это послание отправил? (Пират Джек.)

Ну что, ребята, отправимся в путешествие за сокровищами? Но для начала нам нужно подкрепиться, собраться в путь. На завтрак шагом марш. После завтрака я вас жду на этом месте. Согласны? (Да.)

(Дети после завтрака выходят на центральный двор детского сада.)

Педагог. Чтобы отправиться за кладом, мы должны превратиться в настоящих пиратов. Вы согласны? (Говорит волшебные слова.) Вы теперь настоящие пираты. Каждая команда выбирает себе капитана. А теперь поприветствуйте друг друга, команды. (Команды произносят речевки.)

Педагог. Команды построены, капитаны выбраны, а я, ребята, буду сегодня вашим штурманом, буду вам показывать путь.

Перед началом любого путешествия нужно провести разминку, тренировку. Вы готовы? Перестроение.

Разминка «Солнышко лучистое»

Педагог. Ну что же, пираты все готовы, но как же нам узнать, в какую сторону отправился Пират Джек, где нам его найти?

Воспитатель. Я нашла на крылечке, посмотрите, что это.

Ведущий. Ребята, посмотрите, это пират нам оставил подсказку, куда нам нужно идти. (Большой плакат, на нем фото.) Капитаны подойдите ко мне, посмотрите, куда нам нужно идти.

(Капитаны говорят, что нужно идти на участок младшей группы. Все строятся за капитанами и идут на первый участок.)

Педагог. Ребята, участок большой, что же нам здесь искать? Давайте внимательно рассмотрим карту. (Капитаны и штурман рассматривают карту под лупой.)

На карте что-то написано. Слушайте все внимательно. (Читает загадку.)

Из меня куличик печь удобно,
Только есть его нельзя, дружок.
Я сыпучий, желтый, несъедобный.
Логадался, кто я? Я... ПЕСОК.

А где у нас песок?

(Капитаны находят в песке бутылку с заданием.)

Перенеси предмет

На одном из предметов картинка. У каждой команды своя картинка. У одной команды картинка «СЛОН», у другой – «БЕГЕМОТ». Капитаны бегут к животным, лопают шарики, которые висят, и находят следующую подсказку. Собирают пазл, фото участка группы № 6.

Склеивают подсказку на карту и отправляются на следующий участок.

На участке их встречает фея садов и цветов.

Фея. Здравствуйте ребята. Какие вы большие. Какие вы все красивые, веселые. А зачем вы ко мне пожаловали?

Педагог. Мы ищем клад. в твоём саду спрятана подсказка.

Фея. Хорошо я вам помогу, только у меня к вам просьба, поиграйте со мной.

Эстафета «Нарисуй Чебурашку»

(В конце эстафеты Фея читает загадку о цветах.) У извилистой дорожки растут солнышки на ножках. (Цветы.)

(Капитаны идут к цветам и ищут подсказку. Находят фото физкультурного участка.)

Педагог. Ребята, а вы знаете где это находится? Дорога ждет нас длинная, чтобы идти было веселей, песню запевай. (Дети поют песню «Если с другом вышел в путь», играет фоновая плюсовка песни. Все идут за штурманом на физкультурный участок.)

Пират Джек. Разрази меня гром! Мое пиратское чутье меня не подвело: вы меня нашли. Я вижу пиратский блеск в глазах, смекалку и отвагу. Кто хочет со мной найти клад, поднимите руки. Вы действительно отважные ребята. Ну что же, команды собрались, впереди нам предстоит путешествие по океану на различные острова. А на чем мы можем отправиться? (На корабле.)

(Дети садятся на импровизированный корабль. Звучит шум океана, крик чаек.)

Пират Джек. Мы, ребята, приплыли на остров «Логово паука». Как вы думаете, почему он так называется?

(Подходят к паутине.)

Паук. Чтобы получить подсказку, вы должны выполнить задание. Построить домики для моих детей.

Пират Джек. А какой домик у пауков? (Паутина.) Сейчас мы с вами сплетем паутину для паучков.

Эстафета «Логова для паучков»

(После выполнения задания паук отдает часть карты.)

Пират Джек. (Показывает картинку на которой нарисована обезьяна.) Мы отправляемся на остров обезьян. Прошу всех на борт.

(Садятся в корабль, звучит шум океана, крик чаек.)

Пират Джек. Приплыли, спускаемся на берег. Чтобы получить подсказку, нам нужно выполнить задание.

Задание «Собери бананы»

(Обезьяна отдает подсказку-картинку, на которой изображен дуб.)

Пират Джек. Я знаю, где этот остров! Свистать всех на борт! Полный вперед! Курс на Остров могучего дуба.

(Садятся в корабль, звучит шум океана, крик чаек. Пират Джек достает подзорную трубу.)

Пират Джек. Вижу остров! Пираты, стройся.

(Подходят к дубу. На дубе карта, с отмеченным местом расположения клада.)

Пират Джек. Нужно отсчитать ... шагов, и мы найдем клад. За мной шагом марш!

(Все идут и считают шаги. Находят сундук, а в нем угощения.)

Пират Джек. Сокровище найдено. УРА! Не подвело меня мое пиратское чутье. Вы действительно настоящие пираты. Мои юные пираты, забирайте сокровище и отправляйтесь в детский сад! Прошу всех на борт! Штурман, курс на детский сад! А мне уже пора. До свидания!

Педагог. Ну что же, юные пираты, полный вперед!

Подведение итогов.

СОРСИ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста.

Задачи:

1) образовательные: формировать эмоционально-ценностную область физической культуры детей дошкольного возраста; формировать представление здорового образа жизни у детей и их родителей; совершенствовать спортивные умения и навыки;

2) развивающие: развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений; развивать спортивную терминологию у детей; обучать названиям спортивного оборудования;

3) воспитательные: воспитывать положительный настрой к двигательной активности, желание прийти на помощь.

Оборудование: гимнастическая стенка, 2 бубна, фитболы с рожками – 2 шт., набор полезных и вредных продуктов, набор предметов личной гигиены, 4 лавки, 2 мата, 2 бубна, 4 гантели, 4 обруча.

Место проведения: спортивный зал.

Ход мероприятия

Айболит. Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? Меня зовут доктор Айболит. Мне пришло письмо из Африки.

Приезжайте, доктор,
В Африку скорей
И спасите, доктор,
Наших малышей!
Да-да-да! У них ангина,
Скарлатина, холерина,
Дифтерит, аппендицит,
Малярия и бронхит!
Приходите же скорее,
Добрый доктор Айболит!

Я предлагаю вам отправиться в путешествие, чтобы найти секреты здоровья и отправить их в письме животным в Африку, и они выздоровеют. Поможем найти секреты здоровья?

Дети. Да.

Айболит. Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (Зарядку.) Вот мы с вами и начнем наше путешествие с зарядки.

Разминка «Делайте зарядку, будете в порядке»

1 этап – станция «Зарядка». Ребята делают зарядку.

Айболит. Вам понравилась наша зарядка? А вы хотели бы придумать свою зарядку? Давайте попробуем!

Айболит. Вот вам и первый секрет здоровья! «Зарядка!» (Вручается карточка.) Молодцы, ребята, отправляемся дальше в путешествие.

2 этап – станция «Гигиена».

Айболит. Мне кажется, что мы с вами изрядно перепачкались в нашем путешествии. А как вы думаете, быть грязными и чумазыми полезно для здоровья? А что нам поможет сохранить здоровье? Правильно, правила личной гигиены. Перед вами «Мешочек гигиены». Надо на ощупь отгадать предмет личной гигиены и рассказать, зачем он нужен.

Айболит. Молодцы, вы правильно рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены и за это получаете еще один секрет здоровья – «Правила личной гигиены» (Вручается карточка.)

3 этап – станция «Правильное питание».

Айболит. Ребята, вы не проголодались? Давайте отправимся с вами в магазин.

(Эстафета: прыжки на фитболе до обруча, в котором лежит набор полезных и вредных продуктов.)

Айболит. Мы с Вами так долго путешествуем, вы, ребята, наверное, проголодались? Я предлагаю отправиться в магазин.

(Разбор покупательских корзин на наличие вредных и полезных продуктов.)

Айболит. Молодцы, вы получаете еще один секрет здоровья – «Правильное питание». (Вручается карточка.)

4 этап – станция «Спортивная».

Айболит. «Секрет здоровья» достанется только ловким и сильным. Ребята, вам нужно показать какие вы сильные и ловкие.

(Эстафета: разделить на две команды и выполнить задание. Бег до обруча, взять гантели в обе руки, поднять три раза, положить обратно, вернуться к команде и передать эстафету. Игра: по спортивному инвентарю угадать вид спорта. Игра: по картинке угадать вид спорта. После прохождения эстафеты детям вручается секрет здоровья «Нужно заниматься спортом». (Вручается карточка.)

5 этап – станция «Режим дня».

Айболит. Ребята, а что помогает нам по утрам не проспать? Правильно, будильник. А вы хотите сами попробовать быть будильником?

(Эстафета: залезть на шведскую стенку и позвонить в будильник.)

Айболит. Для хорошего самочувствия необходимо чередовать все виды деятельности: труд, отдых, сон, прогулка, т. е. соблюдать... (Режим дня.) Перед вами сюжетные картинки с изображением режимных моментов. Нужно разложить в правильной последовательности.

(После того как дети выполняют задание, им вручается секрет здоровья «Режим дня».)

6 этап – Подвижные игры.

Подвижная игра «Обними друга». Звучит веселая музыка, под которую дети танцуют. Музыка останавливается, и нужно найти пару, обнять друга и улыбнуться.

Айболит. Вот видите, как подвижные игры улучшают наше настроение.

(После того как дети выполняют задание, им вручается секрет здоровья «Подвижные игры и хорошее настроение».)

Айболит. Выходит, что все секреты здоровья собраны. А для чего же мы их собирали? Замечательно, мы напишем письмо в Африку, они выздоровеют и будут реже болеть.

(Составляем письмо с секретами здоровья для животных в Африку.)

Айболит. Все сегодня молодцы, постарались, все делали правильно и быстро. Что вам, ребята, больше всего понравилось на нашем Дне Здоровья? (Ответы детей, обсуждение.)

СОРСИ «СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные: содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; способствовать повышению работоспособности организма детей; формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

2. Образовательные: формировать двигательные умения и навыки, двигательные способности (функции равновесия, координации движений), представление здорового образа жизни у детей; развивать спортивную терминологию; обогащать словарный запас (названия спортивных предметов, оборудования, пособий, способов и правил пользования ими).

3. Развивающие: совершенствовать спортивные умения и навыки; развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений; совершенствовать познавательную, творческую, речевую активность в двигательной деятельности; закрепить навыки сложения и вычитания в пределах 10; умения располагать числа в порядке возрастания; развивать фонематическое восприятие; развивать у детей навыки сотрудничества и общения через вовлечение в различные виды деятельности с детьми и взрослыми.

4. Воспитательные: создавать условия для разностороннего, гармоничного развития ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое); воспитывать дружелюбие и коллективизм, настойчивость, организованность и любознательность.

Оборудование: проектор; телефон; акустическая колонка; аудиозаписи (музыкальное сопровождение); светоотражающие браслеты 2 цветов по количеству детей в группе; йога-блоки; модули – 2 шт.; куб с примерами – 2 шт.; ромашки с ответами на лепестках – 2 шт.; универсальные качели «коала» – 2 шт.; дорожка балансировочная – 1 шт.; спортивная тележка – 1 шт.; 6 кеглей (по 3 для каждой команды); два мяча; кристаллы; сосуд с водой; ключи – 5 шт.; сундук – 1 шт.; замки – 5 шт.

Предварительная работа: чтение басни Эзопа «Ворона и кувшин»; игра с математическим кубом.

Ход мероприятия

(Ребята входят в зал под музыку, выстраиваются.)

Спортик. Здравствуйте, ребята!

Ребята, я – затейник,

Я Спортиком зовусь,

И если будет скучно –

Вмиг разгоню я грусть.

Мой папа – Спорт,

А мама – Физкультура,

Все виды спорта – близкая родня.

Объездил все я страны мира,

Ребята всюду ждут меня.

Я очень рад познакомиться с вами. Вы любите путешествовать?

Дети. Да!

Спортик. Это так увлекательно – приезжать в другие города, узнавать, что-то новое. А хотите совершить путешествие по городу, которого нет ни на одной карте мира? Он называется Физкультурный и путешествовать по нему могут лишь те, кто дружит со спортом. Вы дружите со спортом?

Дети. Да!

Спортик. Тогда я приглашаю вас в Физкультурный город. А чтобы в пути не заблудиться, браслеты могут пригодиться. (Спортик заранее раздал детям браслеты двух цветов.)

Препятствий много на пути, но все мы сможем обойти.

Что не обойдем, так проплывем, где нужно, так умом возьмем.

Спортик. Ребята, за мною в круг вставайте и разминку начинайте.

Веселая разминка на степах с мячом.

Упражнения с мячом

1. И. п. – о. с. руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1–2 – встать на степ, руки вверх, переложить мяч. 3–4 – и. п.

2. И. п. – то же. 1–2 – встать на степ, руки в стороны; 3 – поворот вправо, переложить мяч в правую руку; 4 – руки в стороны; 5 – поворот влево, переложить мяч в левую руку; 6 – руки в стороны; 7–8 – и. п.

3. И. п. – о. с., мяч в руках внизу, перед собой; 1–2 – встать на степ, руки вверх; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться, мяч переложить в другую руку; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться, мяч переложить в другую руку; 7–8 – и. п.

4. И. п. – о. с., руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1 – правая нога на степ, руки в стороны; 2 – левая нога, согнутая в колени, выноситься вперед, мяч переложить под ногой в другую руку; 3 – левая нога на пол; 4 – и. п.

5. И. п. – то же, мяч лежит на степе. 1 – наклон вперед, взять мяч; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – наклон, положить мяч на степ; 4 – и. п.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1 – поставить правую ногу на степ; 2 – наклон, переложить мяч под коленом в левую руку; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.

7. И. п. – лежа на спине, ноги на степе, руки за головой, мяч между стоп. 1 – поднять ноги с мячом вверх; 2 – и. п.

На заключительном этапе разминки команды складывают степы в 2 башни.

Вдруг «вбрасывается» сосуд (типа лампы Алладина). Спортник берет лампу, протирает, и на экране появляется... Джин (видео).

Джин. Сим-салабим, ахалай-махалай!

Приветствую вас, прекрасные дети!

Я волшебный, добрый Джин,

В сосуде я живу один.

Долго я в сосуде спал...

И, мне кажется, устал (потягивается).

Спортник. Как же ты здоровье сохранил?

Ведь совсем не ел, не пил?

Джин. О, изумруды моих глаз!

Есть секрет один для вас!

Его я спрятал в сундуке своем,

И закрыл на пять замков!

Но ключи вам не могу я дать –

Их нужно в городе Физкультурном отыскать!

А когда сундук откроете –

Секрет здоровья вы раскроете!

Чтоб скорей ключи отыскать,

Буду подсказки вам давать...

Спасибо, что выпустили меня,

Веселых приключений вам, друзья! (Джин исчезает.)

Спортник. Ребята, а ведь мы с вами как раз собираемся в этот город. Хотите отыскать секреты здоровья?

Чтобы в пути нам не блуждать,

Всегда надо карту открывать.

Карта есть и есть желание,

Давайте в путь в местопребывание!

(Заглядывает в телефон, как будто смотрит в телефоне карту.)

Чтоб ключ вам первый раздобыть,

Пример вам надобно решить.

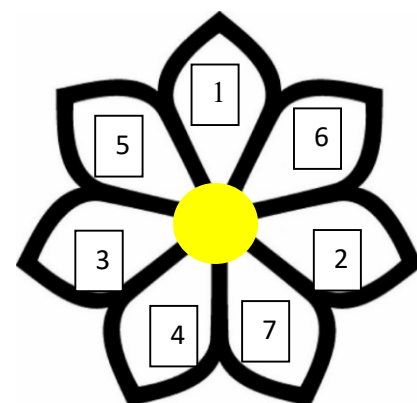
Листок с ответом оторвать,

Чтобы подсказку отыскать.

Игра «Пример реши – лепесток сорви»

Спортник. Разделитесь на 2 команды (по цвету браслета).

Каждая команда получает кубик с примерами на гранях. Один из участников каждой команды бросает кубик, команда решает полученный пример.



(Решенный пример с грани кубика Спортник и воспитатель убирают, чтобы не повторялся.)

Примеры на гранях кубика

$2 + 1 = 3$	$4 + 2 = 6$	$3 + 2 = 5$	$3 - 2 = 1$	$4 + 3 = 7$	$5 - 1 = 4$
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Выбирается игрок команды, которому необходимо подняться по гимнастической лестнице до цветка и сорвать лепесток с правильным ответом, положить лепесток на модуль, вернуться к команде. Каждая команда должна решить все 6 примеров.

После того как все лепестки будут собраны, Спортник предлагает ребятам перевернуть лепестки и рассмотреть подсказку, где находится первый ключ и подсказка к выполнению следующего этапа.

Спортник. Цифры в порядке возрастания расположите, с помощью первых трех цифр ключ отыщите.

(Комбинация цифр получается 134. Обе команды совещаются, обсуждают, где найти ключ, выбирают по одному игроку из каждой команды на поиски ключа. Остальные участники команды «болеют» и подбадривают игроков.)

Спортник. Молодцы! Первый ключ нашли! (Положить первый ключ на модуль.)

Ребята, а последние три цифры подскажут вам, как добраться до следующего ключа. (567)

Игра «Прочти слово»

КОТ или КИТ

Кто может прочитать?

Что у вас получилось?

Кто такой кот? Как он перемещается?

Кто такой кит? Как он передвигается?

Спортник. Молодцы!

Игра «Переправа»

Чтобы добраться до следующего ключа, команде со словом КОТ необходимо переместиться как кот. Необходимо ловко пройти по «мостику» и пролезть через коалу. А команде со словом КИТ «проплыть», как кит. Для этого необходимо по очереди ложиться на доску и, отталкиваясь руками, перемещаться до финиша. (Спортник возвращает доску следующему игроку.)

Спортник. Команды, друг за другом становитесь и до следующего ключа своим способом доберитесь до цели. А вот вам необходимое оборудование.

Спортник. Ребята, какие вы молодцы! Как быстро перебрались. Но где же ключи? Минуточку! Сообщение посмотрю и все вам расскажу. (СМС-уведомление.)

Спортник. Внимательно на коалы посмотрите и ключ заветный отыщите.

(2 ключа находятся под «коалами», под которыми пролезали ребята.)

Спортник. Какие мы молодцы, нам удалось раздобыть сразу 2 ключа. Сколько же у нас ключей? (Ответы детей: 3 ключа.)

Спортник. А сейчас нужно смекалку проявить, чтобы четвертый ключ нам раздобыть.

Задание с кеглями «Сбей кегли – получи кристалл»

Понадобятся по 3 кегли для каждой команды и мяч, за сбитые кегли ребята получают кристаллы.

Спортник. Кристаллики держите, они нам обязательно пригодятся. Кегли сбили, кристаллы получили. Что же дальше? ... (Приходит голосовое сообщение от Джина.)

Джин. Ребята, я вспомнил, что один из ключей находится в сосуде с водой.

Спортник. Спасибо, Хоттабыч. Ребята, от меня не отходите, сосуд глазками отыщите.

(Ребята находят сосуд, все вместе подходят к столику.)

Игра-экспериментирование «Подними капсулу»

Спортник. Здесь точно ключ? Как же нам достать капсулу из сосуда с водой? (Ответы детей. Спортник направляет ответы детей в нужном направлении, что выливать воду из сосуда нельзя, опускать руку ниже красной линии нельзя.)

Спортник. Может быть, кристаллы наши пригодятся? (Ответы детей. Приходят к выводу, что необходимо поместить все кристаллы в воду. Уровень воды повышается – капсула поднимается вверх. Один из детей достает ее.)

Спортник. Четвертый ключ мы отыскали! Молодцы! А вот задание интересное, и очень увлекательное! Продукты по корзинам распределите, полезное от вредного отделите.

(Спортник показывает 2 корзины: зеленая – полезные продукты, красная – вредные продукты.)

Эстафета «Полезные и вредные продукты»

Спортник. Под музыку начинаем, продукты распределяем. На дно корзины посмотрите, листочек поднимите и ключ заветный отыщите. Все ребята молодцы, постарались от души! А где же сундук?

(Сундук спрятан в углу зала, завуалирован голубой тканью.)

Спортник. Сколько у нас с вами ключей? (Ответы детей: 5.) Сколько замков на сундуке? (Ответы детей: 5.)

Знаю я один секрет:

Спорта и здоровья – лучше нет.

Пять ключей собрали мы,

Открываем, посмотри!

(Спортник дарит книгу и игру-бродилку.)

Спортник. Вот мы и нашли секреты здоровья. Ребята, вам понравилось наше сегодняшнее путешествие? (Ответы детей.) Какое задание вам показалось наиболее интересным? (Ответы детей.) Какое задание вам показалось сложным? (Ответы детей.)

Спортник. Мне тоже очень понравилось путешествовать вместе с вами. Буду рад увидеть вас снова!

Секреты здоровья с собой берите и в группе дружно изучите.

Я гляжу без удивленья на веселых дошколят.

Олимпийские ребята нынче ходят в детский сад!

До свидания, детвора! Всем привет! Физкульт ...!

Все. Ура!!!

«БОДИ-БАЛЕТ» КАК УНИКАЛЬНАЯ ЭСТЕТИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Составитель – *Кристина Александровна Руденко, воспитатель-методист по приоритетному направлению деятельности «Физическое развитие» высшей квалификационной категории МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19 „Катюша“», г. Тирасполь.*

Введение

В настоящее время перед дошкольным образованием остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, формированию двигательной активности. Общеизвестно, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. И чтобы ребенок оставался здоровым, необходимо формировать осознанное отношение к своему здоровью, важно сделать двигательную деятельность интересной, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. При этом становится очень важным вопрос организации образовательного процесса на основе комплексного изучения особенностей здоровья и развития воспитанников, наличия определенных двигательных умений и навыков.

В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы дошкольного образования должна стать разработка новых инновационных подходов, принципов в образовательном процессе каждой организации дошкольного образования, направленная на развитие интегративных качеств, а также самобытности, самовыражения каждого дошкольника.

В современном мире стали популярны занятия фитнесом. Благодаря его простоте и доступности, он привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, а также при правильном подборе музыкального сопровождения оказывает положительное психологическое воздействие.

Опираясь на накопленный педагогический опыт с детьми в области хореографии и изучая новые формы работы, нас заинтересовало такое новое направление эстетико-оздоровительной работы, как «Боди-балет». «Боди-балет» – это направление фитнеса, основанное на упражнениях, заимствованных из классической хореографии, балета, йоги и пилатеса, и адаптированное для широкого круга людей. Данное направление подходит для детей любого возраста и уровня физической подготовки.

Известный теоретик балета Л. Д. Блок в книге «Классический танец: история и современность» пишет: «Классический танец – система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры».

Для полноценной реализации данного направления мы установили в музыкальном зале детского сада вдоль зеркал двухрядные балетные станки с креплением в пол.

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей дошкольников на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков.

Задачи:

- развитие интереса к классическому танцу и хореографическому творчеству;
- овладение основными исполнительскими навыками классического танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- улучшение и укрепление осанки и мышц тела;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнo-танцевальных способностей, артистизма;

– формирование у одаренных дошкольников комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем реализовывать себя в области хореографического искусства.

«Боди-балет» (Body ballet) – одно из новых направлений, которое включает в себя элементы классического танца под современную музыку. Приемы, взятые из классического танца, «строят» тело: укрепляют мышцы, формируют красивую осанку, улучшают координацию, вырабатывают четкость движений, равновесие и выносливость.

Все это определяет **актуальность** предлагаемого педагогического опыта.

Цель: оказание методической помощи воспитателям-методистам по ПНД, по физической культуре организаций дошкольного образования по использованию «Боди-балета» в образовательной деятельности и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В материалах представлен опыт физического развития детей дошкольного возраста с использованием степ-платформ, что позволит педагогам организовать инновационную форму физкультурно-оздоровительной работы, основанную на интеграции образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-нравственное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», что соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта дошкольного образования Приднестровской Молдавской Республики.

Педагогический опыт адресован воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям-методистам по ПНД «Физическое развитие» детей дошкольного возраста организаций дошкольного образования, воспитателям, а также может быть полезен родителям.

1. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста

Вопрос совершенствования педагогической работы по укреплению здоровья дошкольников в настоящее время является наиболее актуальным. Общеизвестно, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается из-за отсутствия закаливания и дефицита движений. Однако только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, становится жизнерадостным, оптимистичным, открытым в общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому сегодня перед педагогами-практиками организаций дошкольного образования остро стоит вопрос правильной организации образовательного процесса по физическому развитию дошкольников, поиска оптимальных современных технологий оздоровления детей. Многие педагоги-практики практикуют использование в педагогической деятельности с дошкольниками технологии фитнеса благодаря простоте, доступности, эмоциональной привлекательности для детей. Работая с дошкольниками, мы также использовали в своей работе такую фитнес-технологию, как «боди-балет».

Боди-балет направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетическое воспитание учащихся, приобретение основ исполнения классического танца.

Боди-балет является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных детей, формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Основная цель обозначенных фитнес-технологий состоит в укреплении физического и психического здоровья детей посредством формирования устойчивого интереса дошкольника к физическим занятиям и к здоровому образу жизни.

2. «Боди-балет»: происхождение, особенность, новизна

Боди-балет – это облегченный вариант классического балета, предназначенный для людей без специальной подготовки. Это разновидность хореографии, стержень которой представляют используемые в балете упрощенные упражнения, поэтому многие движения делаются у балетного станка, расположенного вдоль зеркал. Одно из базовых преимуществ заключается в том, что занятия боди-балетом развивают способность ощущать и регулировать свое тело, грациозно и непринужденно управлять им. Здесь применяются сочетания упражнений, позволяющие укрепить и растянуть мышцы, правильное восприятие пространства и удержание равновесия. Интересно, что боди-балет – это относительно новое направление в фитнес-индустрии, возникшее благодаря американскому хореографу Ли Сараго в начале 2000-х годов. В России же данное искусство танца совершенствовала и внедряла балерина Ильзе Лиепа, создавшая смесь образцового балета и пилатеса.

Изначально мы с детьми во время нашей организованной деятельности изучили балетные «па» (танцевальное ритмическое движение с определенной постановкой ног, т. е. танцевальное движение). Во время занятий мы показываем на собственном примере, как должны выглядеть все танцевальные движения, затем дети выполняют движения с нами под музыкальное сопровождение. Большое значение имеет правильно подобранная музыка. На занятиях рекомендуется использовать релаксационную (расслабляющую) музыку, классическую (иногда в современной обработке), восточную этническую музыку (японскую, китайскую, индийскую), джунгли-сюита (звуки природы), магию воды, флейту, дудук и т. д. Композиция подбирается в зависимости от вида занятия, комплекса упражнений, так как у детей во время прослушивания музыки рождается игровой образ выполняемого действия. В последствие работы дети выполняют движения с помощью голоса педагога, а далее происходит самое интересное – свобода мысли, когда ребенок в состоянии сам, без помощи взрослого создать свой образ, сюжет. Это прекрасный способ для развития воображения, узнать, что чувствует ребенок, что его беспокоит.

Все движения боди-балета простые, плавные, изящные, превращаются в танцевальные этюды, хореографические постановки, в своеобразный танец, соединяющий в себе определенную физическую нагрузку и философию самих движений. Во время танца ребенок переживает некую историю, превращается в какую-либо вещь или животное и раскрывает созданный образ. Можно вообразить себя листиком на ветру, животным, русалкой, снежинкой и т. д. У детей формируется артистичность, красивая походка, выразительность телодвижений и поз, они избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов.

Хочется обозначить, что боди-балет – это уникальная эстетико-оздоровительная система, задачи которой соответствуют целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, о которых говорится в ГОС ДО ПМР.

Включая в занятия боди-балет, воспитатель решает следующие задачи:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- эмоциональное развитие;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

3. Основные этапы и методы обучения боди-балету

В МДОУ № 19 функционирует приоритетное направление по физическому развитию, которое строится на основе парциальной программы «СА-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, что позволяет детям развиваться в сфере хореографии.

Занятия по приоритетному направлению проводятся во второй половине дня, с детьми старшего дошкольного возраста изучаются элементы боди-балета. Каждое занятие боди-балетом состоит из трех частей:

1. Разминка или разогрев мышц, чтобы подготовить тело к работе, разработать суставы. Она включает простые наклоны головы и корпуса, круговые вращения рук, ног и т. д. Правильная разминка поможет избежать травм.

2. Основная часть. Выполнение упражнений в интенсивном темпе под классическую музыку или под более ритмичные треки. Упражнения могут выполняться у станка в виде упрощенного балетного экзерсиса, на полу или в середине зала. Для исключения травм все прыжки, вращения и другие элементы нужно делать только под контролем педагога.

3. Заминка или расслабление. Используется для проработки каждой задействованной в тренировке группы мышц, плавного восстановления дыхания, сердечного ритма. Выполняется в спокойном темпе. Чаще всего в заминку входят элементы стретчинга, иногда пилатеса.

Каждое упражнение развивает мышцы, выносливость, улучшает гибкость. Причем таких упражнений в боди-балете множество.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении основ классического танца в рамках дополнительной образовательной и общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач физического развития детей. Они основаны на проверенных методах и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

4. Методические рекомендации

В работе с воспитанниками необходимо следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному. Необходимо учитывать индивидуальные особенности старших дошкольников: интеллектуальные, физические, музыкальные, эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, необходимо исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности боди-балет.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Воспитанникам необходимо рассказывать об истории возникновения хореографического искусства: о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях. Рекомендуется наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал). Это способствует восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, в занятиях с воспитанниками необходимо стремиться к достижению поставленной цели, добиваясь выразительного исполнения танцевального образа средствами музыкальной выразительности.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

В работе над хореографическим произведением необходимо проследить связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Важное в развитии танцевальности – это умение слышать музыку и способность творческого воображения детей. Значительную роль играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание номера.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации над его точным исполнением ритмического рисунка, технического исполнения являются средствами художественной выразительности образа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Н. А. Классический танец для начинающих: учебное пособие для студ. спец. учеб. заведений / Н. А. Александрова, Е. А. Малашевская. – Санкт-Петербург: Лань; Планета музыки, 2009. – 128 с. [Текст : непосредственный].
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: методические указания / Т. К. Барышникова. – СПб. : Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
3. Базарова Н. П. Классический танец: методика преподавания в 4–5 кл. балетной школы / Н.П. Базарова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. – 192 с.
4. Базарова Н. П. Азбука классического танца: Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с.: ил.
5. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. – 416 с.: ил.
6. Ваганова А.Я., Основы классического танца: Учебник. [Текст] / А.Я. Ваганова. – Л.: , 1963. – с.
7. Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца [Текст] / А.Л. Волынский. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. – 352 с.: ил.
8. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с1 по 8 класс) [Текст]: учебное пособие / В. С. Костровицкая. – 3-е изд., испр. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. – 320 с.
9. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки [Текст]: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. – 128 с.
10. Мориц В.Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. – 384 с.

Боди-балет комплекс упражнений у станка**Деми-плие (demi plié), или полуприседание**

Исходное положение – стопы в первой позиции, корпус вытяните, одной рукой обопритесь на станок. Плавно опуститесь в приседание, разводя колени в стороны до положения, в котором угол между бедром и голенью составит 90 градусов. Так же плавно поднимитесь в исходное положение. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола.

Гранд-плие (grand plié), или глубокое приседание

Исходное положение такое же, как и в первом упражнении. Опуститесь в глубокое приседание, сохраняя спину ровной и разводя колени в стороны. Делайте движение с максимальной для вас глубиной. У вас должно быть ощущение, что вы приседаете вдоль стены. Плавно вернитесь в исходное положение.

Релеве (relevé), или подъем на полупальцы

Из первой позиции аккуратно поднимитесь на полупальцы, вытягивая корпус вверх.

Эти движения можно объединить в небольшую связку. Выполните два деми-плие, одно гранд-плие и одно релеве и повторите связку с другой ноги.

Батман тандю (battement tendu), или вытягивание ног

Встаньте в пятую позицию, выпрямите спину. Не отрывая носок от пола, как бы рисуя на нем черту, выводите правую ногу по очереди вперед, в сторону и назад. Следите за выворотностью стопы: носок вытянут, внешняя часть стопы наклонена к полу, внутренняя – смотрит вверх, пятка пола не касается. Повторите движение с левой ноги.

Батман тандю жете (battement tendu jeté), или подъем ног

Упражнение, похожее на предыдущее. Однако в нем движение нужно делать, не касаясь стопой пола. В конечной позиции угол между ногами должен составлять примерно 45 градусов. Сделайте так же по 4 подъема ноги вперед, в сторону и назад. Повторите с другой ноги.

Ронд (rond de jambe par terre), или круг

Выведите правую ногу вперед, не отрывая носок от пола. Плавно, как бы рисуя полукруг, сразу переведите ее в сторону, а затем назад. Вернитесь в исходное положение, подведя правую ногу к левой. Повторите с левой ноги.

Повторите упражнение, приподняв ногу от пола до угла примерно 45 градусов.

Попробуйте сделать то же самое, подняв ногу параллельно полу. В этом упражнении для удобства немного наклоняйте тело в противовес поднятой ноге.

Гранд-батман (grand battement jeté), или махи ногами

Встаньте к станку спиной, удобно положите на него руки и обопритесь на них. Сделайте максимально большой мах правой ногой вперед. Повторите с другой ноги.

Базовые упражнения на растяжку

Для выполнения упражнений вам понадобится коврик и достаточно места на полу.

Упражнение «Сотня» – одно из самых популярных и эффективных упражнений в пилатесе. Оно помогает стабилизировать поясничный отдел позвоночника и укрепить мышцы.

Техника выполнения:

- лягте на спину и прижмите позвоночник к полу, вытяните руки вдоль тела, а прямые ноги поднимите вверх;
- на выдохе поднимите верх корпуса, ладонями тянитесь вперед. Лопатки не должны касаться пола;
- руками сделайте пять небыстрых ударов;
- на вдохе вернитесь в исходное положение;
- не прижимайте подбородок к груди, упражнение выполняйте за счет мышц пресса.

Упражнение «Круги ног» направлено на мобильность и подвижность тазобедренных суставов, помогает развить поперечную мышцу живота.

Техника выполнения:

- лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, а правую ногу вытяните вверх, левая нога лежит на коврике;
- начните рисовать круг правой ногой. Следите, чтобы поясница не отрывалась от пола;
- сделайте 5–6 повторений, а затем начните движение в другую сторону;
- повторите то же самое левой ногой.

Упражнение «Скручивание позвоночника»

Техника выполнения:

- лягте на спину, вытяните ноги и руки вдоль тела;
- на выдохе поднимите голову и лопатки, медленно скрутите корпус, наклоняясь вперед к прямым ногам. Стопы тяните на себя;
- с выдохом вернитесь в исходное положение медленно, представьте, что вам надо выложить позвонок за позвонком на пол;
- повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Кобра» укрепляет мышцы спины.

Техника выполнения:

- лягте на живот, ладони прижмите к полу с обеих сторон от грудной клетки, стопами упритесь в пол;
- на выдохе отталкивайтесь от пола и приподнимайте верхнюю часть спины, выталкивая грудь вперед;
- на вдохе вернитесь в исходное положение;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение «Кошечка» улучшает гибкость позвоночника и укрепляет мышцы.

Техника выполнения:

- встаньте на четвереньки, кисти расположите на уровне плеч, а колени – на уровне бедер;
- на выдохе начните выгибать позвоночник вверх, к потолку;
- вдохните и на новом выдохе постепенно разогнитесь, растягивая позвоночник;
- прогнитесь вниз, к полу;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение «ягодичный мостик» – укрепляет задние мышцы бедер и ягодиц.

Техника выполнения:

- лягте на спину, согните колени и поставьте пятки на одну линию с тазовыми костями, а руки вытяните вдоль туловища;
- на выдохе медленно оторвите таз от пола;
- на вдохе постепенно возвращайтесь в исходное положение;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Примерный план-конспект НОД «Путешествие в театр» в подготовительной к школе группе

Цель: развитие интереса воспитанников к хореографическому искусству, а также художественно-творческих способностей средствами хореографии с учетом их индивидуальных способностей, развитие природных задатков (эластичности мышц, выворотности и силы ног, шага).

Задачи

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов у детей дошкольного возраста.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;

Развивающие чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку; мышечно-двигательный аппарат; дыхательную систему; хореографическую память и выносливость; координацию движений, выразительность, ритмичность исполнения.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- практический.

Условия проведения, оборудование:

- актовый зал с зеркалами и станком;
- компьютер;
- CD, видео;
- музыкальный центр;
- элементы костюмов;
- телевизор.

Ход занятия

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Вход детей в танцевальный зал. Дети выстраиваются в 4 линии в шахматном порядке. Поклон педагогу. Обозначение темы и цели НОД:

Педагог. Ребята, у меня для вас хорошая новость! Мы стали счастливыми обладателями билетов в театр! Сегодня я предлагаю вам посетить театр. Театры бывают различного назначения. *(Слайд.)*
(Показ слайда театра.)

В драматическом театре показывают спектакли веселые и грустные. А еще есть театр оперы и балета, где в балетных постановках танцоры и балерины под музыку рассказывают историю при помощи красивых движений. К сожалению, в настоящем театре почти никто не был. Не будем терять время и отправимся в путешествие в волшебный мир театра, где исполняют балерины балет!

Педагог *(рассказывает о значении классического танца).* Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Многие подумают, зачем заниматься «старым», когда есть множество но-

вых современных направлений. Но нужно понимать, что все новое берет свое начало из танцев прошлых столетий. Так классика впитала в себя все самые изящные движения из народных и бытовых танцев нескольких веков, постепенно совершенствуя позиции рук и ног, положения головы и тела. Все танцевальные движения в классическом танце имеют названия на французском языке, поэтому танцоры разных стран без проблем могут понять друг друга.

Итак, отправляемся с вами в путь...

II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Элементы ритмики и музыкальной грамоты

1. Марш на месте, по кругу, построение на марше в колонну, в шеренгу и четверками.
2. Воспроизвести хлопками и притопами ног разнообразные ритмические рисунки.
3. Наклоны головы вперед, назад, повороты из стороны в сторону. Круговые движения.
4. Поднятие и опускание двумя плечами, затем поочередное поднимание и опускание каждого плеча. Круговые движения плечами.
5. Наклоны корпуса вперед, касаясь ладонями пола, и возвращение в исходное положение, спина прямая.
6. Стоя, ноги по первой позиции, руки на талии. Повороты верхней части корпуса, бедра при этом остаются неподвижными.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагог. И вот мы с вами оказались в театре. Мы все с билетами и в вестибюле. Здесь красиво, загадочно и культурно. В народе говорят: «Театр начинается с вешалки!». Давайте пройдем в гардероб. (Слайд.) Нас вежливо обслуживает гардеробщица, принимает одежду, выдает взамен нее номерок, который нельзя терять.

(Звонит звонок.)

Педагог. Да-да, в театре тоже есть звонок! Это театральный звонок, он сообщает зрителям, что нужно пройти в зрительный зал и занять свои места. В дверях стоит билтерша. Не забудьте показать ей свой билет. Она вам подскажет, как быстрее найти свое место в зале. (Слайд.) Проходите в зрительный зал и занимайте свои места.

(Показ видео отрывка из балета «Лебединое озеро».)

Педагог. Что мы с вами посмотрели? (Балет.) Что такое балет? (Ответы детей.)

Педагог. В балете артисты под музыку рассказывают какую-нибудь историю с помощью красивых, изящных движений. Выходит, можно говорить языком танца.

1. Рассматривание иллюстраций, фото о балете.

Педагог. Посмотрите, какие невероятные прыжки, изящные балетные позы, все очень легко, воздушно! Как вы думаете, легко танцевать балет? (Очень сложно.)

Для того чтобы легко и красиво двигаться, артистам балета приходится каждый день много часов заниматься у балетного станка.

2. Фото репетиций в балетном классе.

Педагог. Вот мы с вами попали в репетиционный зал. Даже у маленьких балерин такие же сложные занятия, как и у взрослых. Давайте и мы с вами попробуем стать к хореографическому станку и позаниматься, чтобы у вас была такая же осанка, как у балерин, их легкость и изящность.

Боди-балет: комплекс упражнений у станка

Демиплие (demi plié), или полуприседание

Исходное положение – стопы в первой позиции, корпус вытяните, одной рукой обопритесь на станок. Плавно опуститесь в приседание, разводя колени в стороны до положения, в котором угол

между бедром и голенью составит 90 градусов. Так же плавно поднимитесь в исходное положение. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола.

Гранд-плие (grand plié), или глубокое приседание

Исходное положение такое же, как и в первом упражнении. Опуститесь в глубокое приседание, сохраняя спину ровной и разводя колени в стороны. Делайте движение с максимальной для вас глубиной. У вас должно быть ощущение, что вы приседаете вдоль стены. Плавно вернитесь в исходное положение.

Релеве (relevé), или подъем на полупальцы

Из первой позиции аккуратно поднимитесь на полупальцы, вытягивая корпус вверх.

Батман тандю (battement tendu), или вытягивание ног

Встаньте в пятую позицию, выпрямите спину. Не отрывая носок от пола, как бы рисуя на нем черту, выводите правую ногу по очереди вперед, в сторону и назад. Следите за выворотностью стопы: носок вытянут, внешняя часть стопы наклонена к полу, внутренняя – смотрит вверх, пятка пола не касается. Повторите движение с левой ноги.

Батман тандю жете (battement tendu jeté), или подъем ног

Упражнение, похожее на предыдущее. Однако в нем движение нужно делать, не касаясь стопой пола. В конечной позиции угол между ногами должен составлять примерно 45 градусов. Сделайте так же по 4 подъема ноги вперед, в сторону и назад. Повторите с другой ноги.

Упражнения на середине зала:

- позиции рук (подготовительное положение, 1, 3, 2);
- позиции ног 1.2.3.

ALLEGRO-прыжки:

- temps saute в полувыворотной позиции, по I, II позициям;
- прямой.

Партерная гимнастика с йога-блоками.

Упражнение «Кобра» укрепляет мышцы спины.

Техника выполнения:

- лягте на живот, ладони прижмите к полу с обеих сторон от грудной клетки, стопами упритесь в пол;
- на выдохе отталкивайтесь от пола и приподнимайте верхнюю часть спины, выталкивая грудь вперед;
- на вдохе вернитесь в исходное положение;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение «Кошечка» улучшает гибкость позвоночника и укрепляет мышцы.

Техника выполнения:

- встаньте на четвереньки, кисти расположите на уровне плеч, а колени – на уровне бедер;
- на выдохе начните выгибать позвоночник вверх, к потолку;
- вдохните и на новом выдохе постепенно разогнитесь, растягивая позвоночник;
- прогнитесь вниз, к полу;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение «Ягодичный мостик» укрепляет задние мышцы бедер и ягодиц.

Техника выполнения:

- лягте на спину, согните колени и поставьте пятки на одну линию с тазовыми костями, а руки вытяните вдоль туловища;
- на выдохе медленно оторвите таз от пола;
- на вдохе постепенно возвращайтесь в исходное положение;
- повторите упражнение 10–15 раз.

Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

Упражнения на укрепление правильной осанки.

Упражнения для развития выворотности, растяжка.

Подготовительные упражнения, различные виды шагов и бега по диагонали

1. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
2. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях.
3. Бег с вытянутыми пальцами ног.
4. Бег с высоко поднятыми коленями.
5. Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед на 45 градусов.
6. Галоп (прямой, боковой).

Положение рук в этих упражнениях может быть различным (координировать).

3. *(Демонстрация фото с балетмейстером.)*

Педагог. Танцы в балете ставит **балетмейстер**. Он показывает балеринам, как правильно выполнить движение.

4. **Педагог.** Отправляемся дальше по театру. Мы попали с вами в костюмерную (*фото балетных костюмов, пуанты*).

Педагог. У артистов балета необычные костюмы. Может, кто-то знает, как называется костюм балерины? (Балетная пачка.) А обувь, в которой они танцуют? (Пуанты.)

Костюмы придумывает, шьет и готовит к выступлению **костюмер**. Ой, сегодня нет костюмера, давайте воспользуемся моментом и примерим балетные юбки.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагог. И вот мы с вами попали на сцену, сейчас прозвонит звонок и начнется балет (представление).

(Звонит звонок. Дети исполняют танцевальный этюд «Фантазия».)

Педагог. Вот и подошло к концу наше путешествие по театру. Скажите, вам понравилось наше путешествие? (Ответы детей.) Мы узнали, кто ставит постановки, кто шьет костюмы балеринам. Сегодня мы познакомились с прекрасным видом искусства – балетом.

(Выход из зала.)

Примерный план-конспект НОД «Приключения Буратино» в старшей группе

Цель: укрепление здоровья, развитие основных физических и двигательных качеств и способностей, создание условий для развития творческих способностей воспитанников.

Задачи:

1) образовательные:

- расширение объема знаний о жанрах танцевальных направлений;
- освоение учениками основ классического, современного танца и приобретения ими базовых знаний, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей;

2) развивающие:

- развитие выносливости, координации в движениях, пластики, чувства ритма;
- формирование правильной осанки, походки;

3) воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям ритмики, эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце), воспитание чувства коллективизма;
- привитие трудолюбия, внимательности, исполнительности, дисциплинированности, наблюдательности;
- развитие потребности в достижении основ хореографического мастерства;
- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- практический.

Условия проведения, оборудование:

- актовый зал с зеркалами и станком;
- компьютер;
- CD, видео;
- музыкальный центр;
- телевизор.

Ход мероприятия

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Вход учащихся в танцевальный зал. Дети выстраиваются в 4 линии в шахматном порядке. Поклон педагогу. Сюрпризный момент – стук в дверь.

Педагог. Давайте посмотрим, кто это к нам пришел? Отгадайте загадку.

Был у Карло мальчик странный,

Необычный, деревянный.

И любил шарманщик сына

Шалунишку ... (Буратино).

Появляется Буратино.

Педагог. Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

Буратино. Вот, Черепаха Тортилла передала вам письмо, в котором вы все узнаете.

(Дети садятся на ковер. Буратино читает письмо.)

«Дорогие ребята, в нашей сказке случилась беда. Надеюсь, что вы сможете нам помочь. Карабас Барабас украл у Буратино его полосатый колпачок, в котором хранились все чувства, эмоции и переживания Буратино. Теперь Буратино ходит сам на себя не похожий, он не смеется, не веселится, не грустит, он безразличный. Карабас Барабас спрятал его колпачок в сундук, ключ от которого заколдовал. Расколдовать ключ и открыть сундук можем только мы все вместе – вы и друзья Буратино. Поэтому я посылаю вам не только этот сундук, но и письмо, в котором задания от друзей Буратино, которые тоже очень хотят помочь ему. Если вы правильно выполняете задание, то услышите, как зазвонит колокольчик и получите часть ключика. Если все задания вы выполните правильно, то сможете легко собрать части ключика и открыть сундук. Достать колпачок Буратино, и вернуть ему все, что у него похитили. Мы рассчитываем на вашу помощь. Удачи».

Буратино. Я не хочу быть куклой! Хочу быть просто мальчиком! Ведь мы, куклы, ничего не можем делать сами, нами все время управляют люди-кукловоды.

Педагог. Буратино просит нас помочь ему найти Золотой ключик и хочет стать простым мальчиком. Поможем? Чтобы помочь Буратино, нам нужно выполнить упражнения, пройти все препятствия и поиграть в игры. Итак, в путь.

Двери открываются,
Сказка начинается.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагог. Буратино, отправляйся с нами в путь.

1. Ходьба и перестроение.

Педагог. Построимся друг за другом, в обход по группе шагом марш. Перестраиваемся двойками и четверками.

Марш с хлопками под веселую музыку.

Педагог. Ребята, вот задание от Артемона. Хорошо, Буратино, мы тебя научим двигаться, как настоящий человек. Для этого надо укреплять мышцы. Первым делом посмотрим, как у тебя работают мышцы лица. Давайте покорчим рожицы.

2. Дети мимикой показывают различные эмоции по пиктограммам.

Педагог. Хорошо, молодцы. Получайте часть ключика.

(В это время звучит колокольчик.)

Педагог. Ребята, вот следующее задание, оно от Пьеро: сделать веселую зарядку.

3. ОРУ под музыку.

(Исполняется комплекс ОРУ под музыку «Делайте зарядку!».)

Цель: упражнения выполняем четко, ритмично, слушаем музыку.

Приняли исходное положение – ноги врозь, руки к плечам, ладонями вперед.

1 упр. – восемь шагов на месте с наклоном – 1 раз; 2 упр. – махи руками перед собой; 3 упр. – хлопки над головой.

Педагог. Следующие упражнения выполняем на 1 куплет песни.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Выполняем:

1 упр. – поворот вправо и влево головой; 2 упр. – круговые движения головой – 4 раза; 3 упр. – полуприсед, хлопок по коленям, полуприсед, хлопок скрещенно – 2 раза.

Педагог. Выполняем упражнения еще раз под мой счет, ритмично. *(Дети выполняют.)* Молодцы!

Педагог. Под музыку второго куплета выполним следующие упражнения. Приняли исходное положение; присели, ноги врозь. Выполняем:

1 упр. – наклоны вправо, влево, ноги врозь, махи руками вперед-назад – 16 раз;

2 упр. – полуприсед, поочередно сгибаем руки к плечам – 6 раз;

3 упр. – остановка в полуприседе, ноги врозь, руки на коленях.

Под музыку третьего куплета выполняем следующие упражнения:

Приняли исходное положение; ноги врозь.

1 упр. – правую руку согнуть к носу, то же левой рукой – 4 раза;

2 упр. – полуприсед, выпрямиться, правую руку к носу то же левой рукой – 4 раза;

3 упр. – подскоки на месте, поочередно сгибая руки к носу, остановка в полуприседе, ноги врозь.

Педагог. Молодцы! Все упражнения вспомнили и выполняли четко. Хорошо, молодцы. Получайте часть ключика.

(В это время звучит колокольчик.)

4. Упражнения на дыхание.

Педагог. Выполним упражнения на дыхания, восстановим дыхание. Поднимаем руки вверх – вдох носом. Руки вниз – выдох ртом. Повторяем 2–3 раза. Молодцы, хорошо!

5. Педагог читает задание от Мальвины.

Педагог. Чтобы не быть деревянной куклой, Буратино надо укреплять все группы мышц. Для этого нам надо выполнить упражнения у станка.

Деми-плие (demi plié), или полуприседание

Исходное положение – стопы в первой позиции, корпус вытяните, одной рукой обопритесь на станок. Плавно опуститесь в приседание, разводя колени в стороны до положения, в котором угол между бедром и голенью составит 90 градусов. Так же плавно поднимитесь в исходное положение. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола.

Гранд-плие (grand plié), или глубокое приседание

Исходное положение такое же, как и в первом упражнении. Опуститесь в глубокое приседание, сохраняя спину ровной и разводя колени в стороны. Делайте движение с максимальной для вас глубиной. У вас должно быть ощущение, что вы приседаете вдоль стены. Плавно вернитесь в исходное положение.

Релеве (relevé), или подъем на полупальцы

Из первой позиции аккуратно поднимитесь на полупальцы, вытягивая корпус вверх.

Эти движения можно объединить в небольшую связку. Выполните два деми-плие, одно гранд-плие и одно релеве и повторите связку с другой ноги.

Батман тандю (battement tendu), или вытягивание ног

Встаньте в пятую позицию, выпрямите спину. Не отрывая носок от пола, как бы рисуя на нем черту, выводите правую ногу по очереди вперед, в сторону и назад. Следите за выворотностью стопы: носок вытянут, внешняя часть стопы наклонена к полу, внутренняя – смотрит вверх, пятка пола не касается. Повторите движение с левой ноги.

Педагог. Хорошо, молодцы. Получайте часть ключика.

(В это время звучит колокольчик.)

Педагог. Наше путешествие по сказке продолжается. Мы с вами попали на Поле Чудес. На Поле Чудес нам нужно выполнить партерную гимнастику – упражнения, которые придумали коварные Кот Базилио и Лиса Алиса.

6. Партерная гимнастика под веселую музыку.

1. «Складочка». Наклоны туловища в положении сидя.

2. «Рыбка». И. п. – то же. Приподнять голову, руки, плечи и ноги слегка над полом. Держать на 4–6 счетов. Дыхание произвольное.

3. «Лодочка». И. п. – лежа на животе, руки вверх, голова лбом касается пола, пальцы сцеплены. Приподнять над полом плечи, руки, голову, ноги. Держать на 4–6 счетов. Дыхание произвольное.

4. «Горка». И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз – выдох. И. п. – вдох.

5. «Деревце». И. п. – стоя на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем.

Педагог. Молодцы, мышцы спины и ног мы укрепили. Получайте часть ключика.

(В это время звучит колокольчик.)

Педагог. А это последнее задание. Оно от Карабаса-Барабаса. Вам необходимо собрать ключ.

Игра «Собери ключик»

(Дети подходят к столу, на котором находятся все части ключика, собирают их. Затем воспитатель «превращает» ключик в настоящий ключ. Дети походят к сундуку и открывают его, достают колпак и дают Буратино.)

Педагог. Молодцы, ребята! Все препятствия прошли. Упражнения выполняли четко. Справились со всеми трудностями.

(Буратино надевает колпак и начинает веселиться.)

Буратино. Спасибо вам, ребята, за вашу помощь, теперь я стал веселым и настоящим живым, как вы... Давайте веселиться и танцевать.

(Исполняется ритмический танец «Буратино».)

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Релаксация.

Цель: Мы отдохнем, расслабимся.

Педагог. Ложимся на коврик, слушаем музыку. Руки и ноги тяжелеют, глаза закрываются.

Молодцы! Хорошо отдохнули. Расслабились. (Повторить 2 раза.)

Буратино. Вот спасибо огромное! Ура!!! Теперь я – это я. Мне надо очень спешить к друзьям, чтобы поделиться такой новостью. А вам, ребята, я безмерно благодарен и хочу подарить книгу обо мне и моих друзьях «Золотой ключик или приключения Буратино», которую написал А. Толстой. Всего доброго, до свидания.

(Буратино убегает.)

Педагог. Раз, два покружись. В детский сад опять вернись.

Итог

Педагог. Вот мы и в детском саду. Кто нас просил о помощи? *(Ответы детей.)* Мы смогли помочь Буратино найти Золотой Ключик? *(Ответы детей.)* Что мы делали для того, чтобы помочь Буратино? *(Ответы детей.)* В какие игры мы играли? *(Ответы детей.)* Молодцы! Мы смогли помочь Буратино потому, что хорошо танцевали, весело играли, прошли все препятствия. Буратино благодарит вас за помощь и делится с вами своими золотыми монетами.

«ZUMBA KIDS» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Составитель – Нина Викторовна Подопризора, воспитатель-методист по физическому развитию, воспитатель-методист по приоритетному физическому направлению деятельности второй квалификационной категории МДОУ «Каменский центр развития ребенка „Золотой ключик“», г. Каменка.

Введение

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и двигательную активность как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. Двигательная деятельность занимает особое место среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей.

В МДОУ «Каменский центр развития ребенка» созданы оптимальные условия, необходимые для обеспечения двигательной активности воспитанников. Утренняя гимнастика и занятия по физической культуре проводятся в системе двигательного режима дошкольников. Используются разнообразные формы проведения гимнастики и занятий, позволяющие совершенствовать физические качества и функциональные возможности организма ребенка.

Новизна опыта заключается во внедрении нетрадиционной формы проведения утренней гимнастики и физкультурного занятия с использованием элементов танцевальной аэробики «Zumba kids».

Не все современные дети любят выполнять «классические» упражнения на зарядке. А ей отводится важная роль, так как зарядка ежедневно компенсирует до 5 % суточного объема двигательной деятельности детей. Утренняя гимнастика непродолжительна по времени, однако, она оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы; направлена на укрепление, повышение функционального уровня систем детского организма; развитие физических качеств и способностей детей; закрепление двигательных навыков; воспитывает волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность; способствует хорошей организации начала дня. Иногда мы слышим такую фразу «Я устал! Я не хочу это делать!», но как только дети слышали первые звуки музыки «Zumba», тут же «уставшие» дети подскакивали с места и пускались танцевать.

Занятия «Zumba kids» способствуют формированию знаний о себе и своем теле, помогают научиться чувствовать свои мышцы, управлять ими и заботиться о своем здоровье, у детей развивается выносливость, пластичность, становится более гибким костно-мышечная система, развивается творческая фантазия. Благодаря передвижениям в танце формируется ориентировка в пространстве, развивается координация движений.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. «Zumba kids» формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития. На занятиях «Zumba kids» дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память.

«Zumba kids» – это оригинальная и современная танцевальная аэробика в детском саду, это веселые, энергичные упражнения, которые состоят из детских танцевальных связок; рассчитана на детей 5–7 лет. При этом легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми. Универсальность этого танцевального вида аэробики состоит в том, что им могут заниматься все, независимо от возраста и состояния здоровья. «Zumba kids» развивает двигательную подготовленность детей

и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Кроме того, «Zumba» – это возможность хорошей психологической разрядки. Она тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект.

«Zumba» – это и есть шаг к здоровому образу жизни ребенка. Здоровый ребенок должен много двигаться. Дети очень любят прыгать и танцевать с друзьями под веселые ритмы «Zumba». Дети весело в игровой форме учатся «работать» в команде, а также дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал и память. Дети с удовольствием выполняют танцевальные движения и не боятся ошибиться, они общаются друг с другом, учатся друг у друга. Они танцуют и веселятся одновременно! Для многих – это возможность найти новых друзей.

Как показывает педагогическая практика, использование нетрадиционных форм работы педагогами на физкультурных занятиях, спортивных досугах оказывают положительный эффект на все системы детского организма. На занятиях по физическому развитию в организации дошкольного образования сотрудниками МДОУ «Каменский центр развития ребенка „Золотой ключик“» уделяется большое внимание использованию «Zumba» в физическом развитии детей дошкольного возраста, составлены конспекты утренних гимнастик с использованием нестандартных средств работы с дошкольниками. Опыт физического развития детей дошкольного возраста с использованием «Zumba» позволяет педагогам организовать инновационную форму физкультурно-оздоровительной работы, основанную на интеграции образовательных областей.

Все это определяет **актуальность** предлагаемого педагогического опыта.

Цель: оказание методической помощи воспитателям-методистам по физической культуре организаций дошкольного образования по использованию в образовательной деятельности и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях инновационной методики «Zumba».

1. Двигательная активность детей сегодня

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И. А. Аршавским.

Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

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

Целью физкультурных занятий в дошкольных учреждениях является создание фундамента физического здоровья детей, что реализуется постановкой следующих **задач**:

1. Развивать эмоционально положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня.

2. Выбатывать начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность.

3. Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

В своей работе следует исходить из того, что ребенок начинает познавать мир посредством движений, т.е. в первые годы жизни физическое развитие опережает умственное. Двигательная активность ребенка влияет на две функции: физическое и умственное развитие.

Движение – это эффективнейшее средство для поддержания и укрепления здоровья. Э. Я. Степаненкова в своих трудах доказывает, что в общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают недостаток движения, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Исследования показывают, что если ребенок двигается хорошо, физически развит, то и умственно опережает своих сверстников. Основные части программного образовательного материала должны осваиваться в процессе занятий физическими упражнениями или во время различных форм двигательной активности.

Двигательную активность необходимо строить на интересе ребенка, что возможно достичь через вызов положительных эмоций.

Двигательную активность ребенка целесообразно организовывать путем отказа от «щадающих» режимов, предусмотренных традиционной программой. Дозировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Таким образом, дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

2. Особенности Zumba как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Zumba для детей, что это и для чего? Zumba Kids – популярный вид занятий, сочетающий в себе элементы танца и аэробики. Под любимую музыку дети учатся двигаться, слушать ритм, тренировать свое тело и укреплять здоровье. Zumba способствует физическому развитию, а также защищает от многих проблем, связанных с малоподвижным образом жизни. Кроме того, Zumba – это весело.

Zumba – это молодое танцевальное направление, автором которого в 2001 году стал Альберто (Бето) Перес, колумбийский хореограф-танцор. Занятия Zumba построены на сочетании быстрых и

медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело; аэробная фитнес-программа занятия включает уникальную комбинацию кардионагрузки и упражнений на укрепление всех групп мышц. В направлении Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц.

В конце XX века Бето забыл музыкальный диск для проведения занятий, в связи с чем ему пришлось воспользоваться теми композициями, которые имелись у него в машине. Занятие весьма понравилось его ученикам, что подтолкнуло Бето к проведению ряда тренировок с данным музыкальным сопровождением. Именно так и начало свое триумфальное движение по планете новое направление фитнеса – Zumba. Теория и методика фитнес-программ исследуется в работах Е. Г. Сайкиной, В. Д. Кряжева, В. И. Григорьева. Ю. В. Менхин, которые определяют фитнес как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью.

Каждый родитель ищет для своего ребенка подходящее занятие. Zumba для детей – это прекрасная альтернатива профессиональному спорту и танцам.

На занятиях всегда царит дружеская атмосфера. Это помогает детям расслабиться и получать удовольствие от занятий. Это главное отличие от других спортивных занятий, где должна быть более строгая дисциплина. Дети осваивают новые движения в комфортной обстановке и после занятий остаются довольные.

Занятие состоит из разминки, изучения новых движений, понимания соединений в них и проверки изученного материала. Все вместе это отлично развивает внимательность и память.

На занятиях zumba ребенок учится работать в команде, формируя коллективный дух, а также учится брать на себя ответственность, чтобы довести дело до конца. Zumba развивает трудолюбие.

Дети очень активны и энергичны, поэтому очень важно направить их энергию в правильном направлении. Zumba – это хороший вариант, где они могут выразить свои чувства.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Как и все виды спорта для ребенка, Zumba полезна для гармоничного развития растущего организма:

1. Тренируется сердечно-сосудистая система и органы дыхания.
2. Развиваются все группы мышц, даже осанка.
3. Движения становятся более ловкими и пластичными. Дети учатся управлять своим телом, что полезно в повседневной жизни. Они смогут избежать травм от падений и других неприятных событий.

4. Улучшение координации движений.

5. Тренируется мелкая моторика.

Помимо пользы для физического здоровья, Zumba полезна для развития гармоничной личности.

1. Развивает творческое мышление и артистизм. Ребенок учится проявлять фантазию.
2. Дети развивают свои коммуникативные навыки, взаимодействуя с другими детьми, и заводят новых друзей.

3. Достигая определенных успехов, самооценка ребенка повышается. Он учится уважать себя и любить свое тело.

4. Развивает «музыкальный слух». Дети учатся слушать музыку и двигаться в ритме.

ОСОБЕННОСТИ:

1. Во время тренировки нет большой нагрузки. Эти занятия приятны, полезны и имеют низкий уровень стресса.

2. Занятия проходят в игровой форме, чтобы поддерживать интерес ребенка. Дети учатся работать в команде и проявлять свои творческие способности.

3. Занятия ведут опытные педагоги, поэтому все программы тренировок структурированы с учетом психологических и физиологических особенностей детей.

Каждое занятие условно делится на четыре части. В начале обязательна разминка с упражнениями на растяжку. Необходимо подготовить ученика к основным элементам. Затем педагог показывает движения, дети их повторяют и осваивают. Далее занятия выполняются под музыку. В заключительной части занятия для расслабления используются упражнения на растяжку с элементами дыхания.

Занятия Zumba улучшают здоровье, координацию и гибкость. Это также возможность провести время с единомышленниками и завести новых друзей. Если хотите, чтобы дети всесторонне развивались и хорошо проводили время, нужно приводить их на занятия Zumba.

3. Методика обучения детей Zumba kids в организации дошкольного образования

Опыт реализуется на базе МДОУ «Каменский центр развития ребенка» в рамках Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Опыт составлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ОДО: в соответствии с Законами Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» от 27.06.2003 г. № 292-3-III (САЗ 03-26) в текущей редакции, «О дошкольном образовании» от 25.07.2008 г. № 499-3-IV (САЗ 08-29) в текущей редакции, Приказа «Об утверждении Государственного образовательного стандарта дошкольного образования Приднестровской Молдавской Республики» от 16.05.2017 года № 588 (САЗ 17-30), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций Приднестровской Молдавской Республики» 2.4.1.3049-15 (приказ Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 25.03.2015 г. № 212), Типовыми штатами дошкольных образовательных учреждений (приказ Министерства Просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 25.07.2002 г. № 532).

Занятия Zumba отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес-упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы. Zumba kids направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование психомоторных способностей дошкольников, развитие творческих способностей, умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, а также формирует способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции. Zumba Kids развивает подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов, формирует точность и правильность в выполнении упражнений.

Занятия в детском саду проводились один раз в неделю и строились таким образом, чтобы воспитанники получали нагрузку, отвечающую возрасту ребенка. Основные достижения каждого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, развитием двигательной памяти, поэтому занятия проводятся ярко, весело и с пользой для физического и психического здоровья детей.

Обучение Zumba Kids состоит из обучения корректному выполнению заданных упражнений и движений под музыку. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребенка, уровню подготовленности. В соответствии с этим занятия организованы следующим образом:

1. Разминка. В нее входит поклон (приветствие). Каждое занятие начинается с разминки для подготовки тела к дальнейшим нагрузкам. Если пренебрегать этим этапом занятия, есть вероятность получить серьезную травму: растяжение, вывих, ушиб. Разминка направлена на разогрев и растяжку мышц, подготовку их к более серьезным нагрузкам. Разминка базируется на упражнениях на середине зала, по кругу зала, партерной гимнастики, упражнениях с гимнастическими палками 3–5 минут.

2. Основная часть основывается на разборе, изучении и повторе основных шагов Zumba. Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощенной формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога 15–20 минут.

3. Заминка. Каждое занятие заканчивается упражнениями на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей. На данном этапе используются элементы стретчинга на середине зала, поклон 5 минут.

Занятия помогают развить творческое мышление, фантазию, артистизм у ребенка постепенно развивается хорошая координация движений, он лучше удерживает равновесие, более отчетливо осознает себя в пространстве. Тренируется крупная и мелкая моторика, ребенок приобретает коммуникативные способности. При этом усталости, тяжелой мышечной нагрузки в «Zumba» нет, а потому дети с радостью идут на очередные занятия. Zumba развивает слух и чувство ритма, и, что самое важное, «Zumba» могут заниматься все, даже те, кто не имеет никакого представления о танцах.

Дети очень любят двигаться, поэтому основой моей работы является и повышение двигательной активности и психологического здоровья детей, и приобщение их к здоровому образу жизни. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо сформировать у детей интерес к предстоящей деятельности и поддержать его на протяжении всего занятия.

Почему мы выбрали именно эту форму работы? Потому что всем известно, что движение – это врожденная, жизненно необходимая потребность человека, движение – эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Проблемы гиподинамии у современных детей требуют от педагога поиска новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Поэтому Zumba Kids – это:

- актуально, современно, эмоционально и интересно;
- развитие чувства ритма и координации;
- развитие творческой активности и потенциала у детей;
- тренировка выносливости;
- улучшение моторики и координации движений, баланса и гибкости тела;
- развитие положительных эмоций у детей.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и вообще движения как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. А Zumba Kids – это и есть шаг к здоровому образу жизни ребенка. Здоровый ребенок должен много двигаться. Дети просто обожают прыгать и танцевать с друзьями под веселые ритмы Zumba Kids. Дети с удовольствием выполняют танцевальные движения и не боятся ошибиться, они общаются друг с другом, учатся друг у друга. Они танцуют и веселятся одновременно! Для многих – это возможность найти новых друзей. Разученные элементы Zumba Kids включаем в содержание спортивных мероприятий, которые проходят на уровне детского сада. Родители с огромным удовольствием принимают участие в таких мероприятиях и вместе с детьми танцуют Zumba.

Хореография в Zumba обычно очень простая и состоит из всего нескольких танцевальных движений, которые объединяются в связки и повторяются в течение всей песни. Уже через несколько занятий дети запоминают основные движения и с легкостью выполняют их.

Занятие проводится под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений. При работе с детьми необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности.

Необходимо обеспечить оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Методические приемы обучения

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Исходя из практики работы, можно сказать, что внедрение танцевальной аэробики Zumba Kids в режимные моменты организаций дошкольного образования, оказывает положительное влияние на развитие двигательной активности у детей дошкольного возраста. Занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, динамические паузы, досуговые мероприятия засверкают яркими красками для детей, настолько им нравится данное направление деятельности. Больше не возникает разговоров о необходимости занятий физкультурой. Дети активно включаются в физическую деятельность и открыто делятся своими впечатлениями, о новом направлении двигательной активности Zumba Kids.

4. Методические рекомендации для педагогов по использованию Zumba в процессе организации двигательного режима в ОДО

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детской Zumba и внедрение ее технологий в систему дошкольного образования детей.

Данный опыт направлен на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии. Это дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Необходимые условия для организации нетрадиционной формы проведения занятий в стиле Zumba kids

Кадровые условия: наличие в организации дошкольного образования педагога по физической культуре или по приоритетному физическому направлению деятельности, имеющего навыки использования Zumba Kids.

Материально-технические условия: музыкальный зал, спортивная форма, спортивная обувь, ноутбук, смартфон, колонка. Диски с музыкой.

Информационные условия: ресурсы, необходимые для освещения данного вопроса.

Форма организации занятий – групповая по 15–20 человек.

Структура занятия:

- 1) расстановка на середине зала;
- 2) общая разминка;
- 3) основная часть – изучение и повторение базовых шагов;
- 4) заминка, подведение итогов занятия.

Условия реализации занятий посредством Zumba

Условия приема: на занятия допускаются все дети той или иной группы без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

Перед началом занятий проводится инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием.

Дыхательная гимнастика (прил. 5). Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения. Игровая дыхательная гимнастика:

«Большой-маленький»	«Каша кипит»
«Паровоз»	«Насос»
«Летят гуси»	«Регулировщик»
«Аист»	«Ходьба»
«Дровосек»	«Куры»
«Мельница»	«Самолет»
«Конькобежец»	«Дом маленький, дом большой»
Сердитый ежик»	«Подуем на плечо»

«Лягушонок»

«В лесу»

«Великан и карлик»

«Трубач»

«Петух»

«Косарь»

«Цветы»

«Еж»

«Жук»

Танцевальная аэробика – Zumba kids: знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков. Усвоение главного правила – танцуем весело и непринужденно.

Базовые упражнения Zumba (прил. 1):

1. Марширование. Это движение представляет собой ритмичную ходьбу на месте с покачиванием бедер в стороны. Когда это упражнение будет получаться у вас хорошо, можно будет добавить к нему движения рук, поочередно располагая их на бедрах, плечах, поднимая вверх и в стороны. Также можно согнуть руки в локтях и развести их в стороны, а затем поочередно то опускать локти вдоль туловища, то снова расставлять.

2. Переступание. Выполняйте по два приставных шага в одну сторону, затем в другую, раскачивая при этом бедрами. Руки для большего удобства держите согнутыми и опущенными вдоль туловища. Для усложнения тренинга можно касаться руками плеч и бедер, поднимать их вертикально вверх или разводить в стороны.

3. Шаги с хлопками. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Шагайте в стороны, хлопая в ладоши после каждого приставления ноги. Голову во время движения старайтесь держать прямо.

4. Бето шаффл. Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч, держите спину прямой, а руки положите на поясицу. Ногами «перекатывайтесь» с одной стороны в другую, потягивая корпус вперед и влево, а затем вперед и вправо, при этом одну ногу ставьте на носок. Для усложнения упражнения можно выполнять волну руками в разные стороны, а также делать бето шаффл из положения полуприседа. Такие интенсивные тренировки противопоказаны людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, скачками давления и проблемами с опорно-двигательным аппаратом.

Разучивание базовых движений:

- широкие и мелкие шаги с разворотом туловища;
- шаги с разворотом и выпадом ноги;
- шаги с хлопками в ладоши;
- наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук;
- прыжки вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук;
- прыжки вперед- назад и в бок;
- шаги вперед-назад;
- шаг с выпадами и движениями рук;
- приставные шаги с хлопками;
- развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками;
- базовые шаги с движениями рук и корпуса «волна»;
- цепочки танцевальных движений и постановка танца.

Релаксация (прил. 4). Знакомство с упражнениями на расслабление мышц:

«Ленивая кошечка»

«Задуй свечу»

«Злюка успокоилась»

«Рот на замочке»

«Любопытная Варвара»

«Палуба»

«Лошадки»

«Слон»

«Птички»

«Бубенчик»

«Лимон»
«Пара»
«Вибрация»

«Замедленное движение»
«Летний денек»
«Тишина»

Занятия Zumba Kids обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных танцевальных упражнений должна быть не менее 20 мин.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 130–140 уд./мин.

Занятия Zumba Kids обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему и просто заряжают энергией. Кроме того, дети весело и не навязчиво учатся дисциплине и организованности, получают навык работы в команде. В течение одного занятия педагоги ставят несколько песен. И к каждой мелодии подготавливаются определенные связки танцевальных элементов. Важно, чтобы движения отличались друг от друга, чтобы нагрузка шла на все группы мышц. Поэтому танец, к примеру, под вторую песню, будет отличаться от того, что дети исполняли под первую.

В приложениях представлены конспекты мероприятий по организации работы с как с детьми, так и с педагогами: конспект ритмической гимнастики с элементами Zumba на координационной лестнице в подготовительной группе на тему «Танцуем в стиле Zumba» (прил. 2), конспект занятия по ритмике на тему «Знакомство с Zumba Kids» (прил. 3), мастер-класс для педагогов на тему «Zumba Kids» как одна из технологий по здоровьесбережению в работе воспитателя с детьми дошкольного возраста» (прил. 6).

Zumba kids доступна для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Таким образом, приучив ребенка с детства получать удовольствие от движения, можно уберечь его от множества проблем, связанных с малоподвижным образом жизни.

Всестороннее развитие ребенка должно являться главной целью воспитания для каждого родителя. Наравне с его интеллектуальными и творческими способностями необходимо уделить внимание и физическому развитию, которое может влиять на общее состояние ребенка. Умелое соединение всех трех течений способствует наиболее гармоничному развитию.

Исполнять Zumba не сложно. Чтобы танцевать ее, достаточно выучить всего несколько движений из этого направления. После этого изученные танцевальные движения будут соединять между собой. И благодаря этому можно создать цельный танец в Zumba. Даже если ребенок ни разу не занимался танцами, то он все равно сможет исполнять Zumba. Причем не через год или два, а уже через несколько недель.

Zumba можно использовать на утренней зарядке, зарядке после дневного сна, как отдельные занятия по Zumba, также можно включить ее в мероприятия.

В процессе работы было выявлено положительное влияние на двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, что доказывает эффективность использования нетрадиционной формы работы Zumba Kids в системе образовательной деятельности детей.

Детская Zumba – это отличный выбор для ребенка. Она станет первым шагом на пути здорового и спортивного образа жизни, за что ребенок, уже будучи взрослым, обязательно скажет большое спасибо.

Подводя итог, можно сказать, что применение в организации дошкольного образования Zumba Kids актуально, современно, эмоционально и интересно. Возможно применение ее и в работе с родителями, ведь веселые зажигательные ритмы позволяют забыть о своих проблемах и погрузиться в танец.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: [https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf).
2. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания / В.Г. Арефьев: учебник. – Каме-нець-Подольський: ПП Буйницький, 2011.
3. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть [Текст]: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский; – М.: Советский спорт, 1990
4. Джой Праути (Joy Prouty), Джина Грант (Gina Grant), Марсело Борландо (Marcelo Borlando). Руководство по обучению инструкторов – Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr.
5. Здоровьесберегающие физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
6. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2.
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образова-тельных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова; – М.: АРКТИ, 2003.
8. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
9. Молоткова М. Ю. Воспитание здорового образа жизни через обеспечение рациональным уровнем двигательной активности в детском саду и семье детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / М. Ю. Молоткова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>
10. Нетрадиционные формы гимнастики: метод. рекомендации / сост. Н.А. Дурдаева. – Саранск : Саран. кооп. ин-т РУК, 2009.
11. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.; под ред. С. О. Филипповой. – Москва : Академия, 2007.

Базовые (основные) шаги «Zumba»

1. Пританцовывание

Базовым движением в зумбе для начинающих является шаг на месте, напоминающий марш. Это упражнение еще можно назвать пританцовыванием. Выполнять его нужно практически непрерывно в течение всего занятия. Руками в это время можно делать другие движения. Для этого нужно обладать достаточно хорошей координацией. Поэтому начинающим стоит как следует освоить рассматриваемый базовый шаг. Затем можно подключить верх тела, выполняя такие движения:

1. Встать ровно, ноги вместе.

2. Чуть согнуть в колене правую ногу, одновременно вытягивая в сторону правую руку. Левую руку нужно согнуть и оставить сбоку от тела.

3. После этого необходимо выпрямить правую ногу и слегка согнуть левую, вместе с тем поместив руки. К тому же руку можно вытягивать не в сторону, а вверх.

2. Приставные шаги (средняя группа)

Еще одно простое базовое движение из зумбы – приставные шаги. Необходимо делать по два шага вправо, а затем – влево. Желательно, чтобы движения соответствовали ритму музыки.

3. Базовые шаги с разворотом корпуса на пятках и носках (старшая группа)

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.

2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, поворачиваемся на пятках, разворачиваем корпус вправо.

3. На счет «два»: встаем на носки и разворачиваем корпус влево. Согнутые в локтях руки при этом активно помогают разворачивать корпус.

4. На счет «три»: разворот корпуса вправо.

5. На счет «четыре»: разворот корпуса влево.

6. На первые четыре такта исполнитель продвигается в правую сторону, на вторые четыре такта – возвращается в прежнюю позицию, то есть продвигается влево (как будто танцует твист).

4. Базовые шаги с хлопками (старшая группа)

1. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль корпуса.

2. На счет «раз»: делаем шаг вправо и хлопаем в ладоши.

3. На счет «два»: приставляем левую ногу к правой и делаем хлопок.

4. На счет «три»: делаем еще один шаг вправо и хлопаем в ладоши.

5. На счет «четыре»: приставляем ногу и делаем хлопок.

6. Как и в предыдущем упражнении, первые четыре такта движемся вправо, потом – влево.

5. Базовые шаги с разворотом корпуса и выпадом ноги (подготовительная группа)

1. Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, левая нога разворачивается на пятке, правой ногой делаем выпад в сторону и ставим ее на пятку.

3. На счет «два»: встаем на носки, одновременно приставляя левую ногу к правой и разворачивая корпус влево.

4. На счет «три»: левая нога – разворот на пятке, правая нога – выпад в сторону – пятка.

5. На счет «четыре»: встаем на носки, приставляем левую ногу к правой; разворот корпуса влево.

6. Следующие четыре такта проделываем все в обратном порядке.

6. Шаг конькобежца (подготовительная группа)

Популярное в зумбе движение – шаг конькобежца. Оно действительно напоминает катание на коньках.

«Катание на коньках». Заведя руки за спину и приняв позу конькобежца, нужно выполнять скользящие движения на месте. Чтобы выполнить это упражнение, необходимо переносить вес тела то на правую, то на левую ногу, сгибая ее в колене. Вторую ногу оставляют прямой и ставят на носок. Руками необходимо помогать себе, сгибая их в локтях и выводя то вперед, то назад.

Конспект ритмической гимнастики с элементами «Zumba» на координационной лестнице в подготовительной группе на тему: «Танцуем в стиле Zumba»

Цель: укрепление здоровья детей и пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

1. Создать радостный эмоциональный подъем с помощью Zumba;
2. «Разбудить» организм ребенка, настроить на действенный лад;
3. Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
4. Развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
5. Воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Ход гимнастики

1. Вводная часть на координационной лестнице

1. Ходьба обычная.
 2. Ходьба по координационной лестнице на носках, руки к плечам.
 3. Ходьба по координационной лестнице на пятках руки за спину.
 4. Ходьба по координационной лестнице с высоким подниманием колен, руки вперед.
 5. Ходьба по координационной лестнице с крестным шагом, руки на пояс.
 6. Прыжки с продвижением вперед по координационной лестнице вправо, влево, руки свободно.
 7. Прыжки с продвижением вперед по координационной лестнице «классики».
 8. Легкий бег с разворотом по сигналу.
- Перестроение в колонну по 3 в движении.

2. Основная часть

ОРУ на координационной лестнице

Разминка

1. Упражнение на дыхание 1 раз, руки на пояс.
2. Наклоны головы вперед (назад) 8 раз.
3. Наклоны головы вправо (влево) 8 раз.
4. Круговые движения плечами с наклоном вперед (назад) на 4 счета, повторить 3 раза.
5. Махи руками вперед (назад) с полуприседанием 8 раз.
6. Приставной шаг вправо – правая рука вперед, приставной шаг влево – левая рука вперед. 6 раз (7–8 – подготовиться к следующему упражнению).
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. 1–4 – круговые движения правой рукой вперед; 5–8 круговые движения левой рукой вперед. 1–4 – круговые движения правой рукой назад; 5–8 – круговые движения левой рукой назад. 1–4 – круговые движения двумя руками вперед; 5–8 круговые движения двумя руками назад.
8. Махи руками на уровне груди вправо (влево) + бедра вправо (влево) (8 раз).
9. Быстрый бег на месте, встряхивая кисти.
10. Прыжки на месте на двух ногах.
11. Прыжки вправо (влево) через лесенку, ноги на ширине плеч, руки свободно.
12. Полуприседания, руки у груди, руки вниз (8 раз).
13. Марш на месте.

Zumba

1. Движения бедрами вправо-влево, руки на пояс.

2. Упражнение «DJ» бедра вправо-влево, правая рука согнута в локте на уровне живота, двигается вместе с бедрами 4 раза.

3. Упражнение «DJ» бедра вправо-влево, правая рука вверх-вниз по диагонали, двигается вместе с бедрами 4 раза.

4. Упражнение «DJ» бедра вправо-влево, левая рука согнута в локте на уровне живота, двигается вместе с бедрами 4 раза.

5. Упражнение «DJ» бедра вправо-влево, левая рука вверх-вниз по диагонали, двигается вместе с бедрами 4 раза.

6. Движения бедрами вправо-влево, руки у груди двигаются по 4 позициям, 1 – руки вперед накрест, к себе; 2 – руки в стороны к себе; 3 – руки вниз накрест к себе; 4 – руки в стороны к себе; повторить 4 раза.

7. Кнее up «ни ап» (шаг с коленом), колено вверх – руки вниз (8 раз).

8. Приставной шаг крестом (вперед, вправо, влево, назад на счет 1–8) повторить 2 раза.

9. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх – к себе (8 раз).

10. Выставление поочередно правой и левой ноги вперед на носок с рукой по диагонали (8 раз).

11. Mambo вправо-влево, руки на бедрах 4 раза.

12. Mambo вправо-влево, руки в стороны к плечам 4 раза.

13. Mambo вперед – на место, руки к плечам 2 раза.

14. Mambo вперед – на место, руки к плечам накрест, руки к плечам 2 раза.

15. Mambo назад – на место, руки к плечам 2 раза.

16. Mambo назад – на место, руки к плечам накрест, руки к плечам 2 раза.

17. Выпады правой ногой вправо-вперед-назад – на место на 4 счета.

18. Выпады левой ногой вправо-вперед-назад – на место на 4 счета.

19. Укол правой ногой с поворотом вправо, руки в «клубочки» на 1–3, на 4 приставить ногу, хлопок в ладоши (2 раза).

20. Укол левой ногой с поворотом влево, руки в «клубочки» на 1–3, на 4 приставить ногу, хлопок в ладоши (2 раза).

21. Приставные шаги вправо-влево на счет 1–4 на хлопок в ладоши; 4 раза.

22. Шаг вперед с поворотом влево-назад; 2 раза.

23. Позы 1; 2; 3; 4; повторить 2 раза.

24. Балансе правым боком вперед на счет 1–4, поворот через левое плечо назад; 4 раза.

25. Ходьба вправо-влево по лестнице на 1–3, на 4 поворот.

26. Движения бедрами вправо-влево, руки на пояс.

Заминка. Упражнение на дыхание «Небояшки».

3. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Ходьба змейкой, взявшись за руки и уход из зала.

Конспект занятия по ритмике на тему «Знакомство с Zumba kids»

Цель: показ воспитанникам привлекательности и доступности Зумба, содействие общему укреплению организма и стимулированию функции дыхания.

Задачи:

Обучающие:

- 1) научить чувствовать темп музыки;
- 2) научить начинать движения с началом музыки и оканчивать с ее окончанием;
- 3) научить выполнять движения под счет.

Развивающие:

- 1) развивать у обучающихся, координационные способности;
- 2) развивать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- 3) развивать выносливость, гибкость, ловкость, силу, быстроту;
- 4) развивать творческое мышление и воображение, фантазию и артистизм.

Воспитательные:

– воспитывать выносливость, точность движений, координацию, равновесие, чувство темпа и ритма.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: групповой.

Место проведения: музыкальный зал.

Инвентарь: колонка, телевизор.

Ход занятия

Вводная часть

(Вход детей в зал под музыку «Марш елочных игрушек».)

Разминка по кругу взявшись за руки. Гимнастическая ходьба, шаг на носках, на пятках, приставным шагом вперед, с высоким подниманием колен, с прямыми ногами в круг, боковой галоп. Перестроение в 4 колонны.)

Педагог. Сегодня в нашем зале собралось много гостей. Давайте же поприветствуем друг друга. Это мы будем делать при помощи поклона. Поклон у девочек и мальчиков отличается, у мальчиков поклон четкий, а у девочек плавный.

(Поклон (вальс «Анастасия»)).

Основная часть

Педагог. Для начала нам нужно сделать разминку, чтобы подготовить наше тело к дальнейшей нагрузке.

(Музыкально-ритмическая гимнастика «Двигайся – замри».)

Педагог. Ребята, я хочу представить вашему вниманию музыкальную композицию. (Звучит музыка Нечаева «Новогодняя».) Какая она по характеру, по темпу? (Ответы детей: веселая, быстрая, энергичная.)

Педагог. Как вы думаете, что мы будем под нее делать? (Ответ детей: танцевать.)

Педагог. Правильно. Мы с вами будем танцевать Zumba. Посмотрите на экран.

(Показ видео, изображение танцующих зумба.)

Педагог. Зумба – спортивно-хореографические занятия под яркую, подвижную латиноамериканскую музыку. А вы знали о таком спортивно-танцевальном направлении? Зумба улучшает нашу

двигательную активность, значит и влияет на наше физическое здоровье, а также Зумба поднимает настроение. Мы с вами сегодня создадим свой Зумба-танец.

Педагог. Перед тем, как мы перейдем к танцу, я хочу вам объяснить, что все движения выполняются под счет 1–8. Я все движения с вами буду делать зеркально.

Чтобы вы лучше поняли, давайте сыграем в игру «Повтори за мной», вы все движения выполняете зеркально со мной.

Игра «Повтори за мной»

Педагог поочередно берется то правой, то левой рукой за ухо, нос, голову и т. д., при этом сопровождая движения фразой «Повтори за мной». Важно во время игры следить за правильностью выполнения, учитель делает правой рукой – ребята левой, учитель левой – ребята правой.

Показ и разучивание хореографической связки из четырех движений под музыку Нечаева «Новогодняя». Дети совместно с учителем прорабатывают все движения под счет.

Заключительная часть

Педагог. Здорово! У вас отлично получилось. А теперь я предлагаю поиграть в игру «Найди свое место». (Под музыку Нечаева «Новогодняя» свободно передвигаются по залу, музыка останавливается, дети бегут на свои места.)

Рефлексия

Педагог. Ребята, какие виды упражнений, игры, танцевальные упражнения вам запомнились больше всего? (Ответы детей.) А с какой целью мы с вами проводили наше занятие? (Ответы детей.)

Педагог. Ребята, вы отлично потрудились, проявили творчество, ловкость, координацию. Мне бы хотелось поблагодарить вас за творческую работу, красивое исполнение вами упражнений. (Аплодисменты.)

Педагог. Спасибо Вам за работу на занятии, и я надеюсь, что вы полюбите удивительный мир движений и музыки!

(Поклон, перестроение в колонну по одному под вальс «Анастасия».)

Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголочка». (Звучит «Марш елочных игрушек».)

Педагог. А наши девочки подготовили две музыкальные композиции: танец «Фей», танец «Ми-нуток».

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

«Задууй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Упражнения на расслабление мышц лица

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в и. п., расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и. п., расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и. п., расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат. Повторить 2–3 раза.

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам. Повторить 2–3 раза.

«Холодно-жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер. Повторить 2–3 раза.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораετε на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2–3 раза.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче, еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать. Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях, они отдыхают. Повторить 2–3 раза.

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2–3 раза.

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить 2–3 раза.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка. Повторить 2–3 раза.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Повторить 2–3 раза.

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Повторить 2–3 раза.

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Повторить 2–3 раза.

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица). Повторить 2–3 раза.

Игровая дыхательная гимнастика

«Бегемотик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

«Дыхание»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише – громче, как угодно.

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(*Вдохи всем телом после каждой строчки.*)

«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: ребенок сидит или стоит. «Надувая шарик», широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – «ффф». «Шарик лопнул» – хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» – ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» – а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3–5 раз.

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (*вдох*),

Качели вниз (*выдох*),

Крепче ты, дружок, держись.

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3–4 раза.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Лесная азбука»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает «уроки лесной азбуки». Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, «осваивают» лесную азбуку:

«У-У-У» – идет недобрый человек, его надо прогнать (*топать ногами*).

«А-У-У» – путник заблудился, ему надо показать дорогу (*хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат*).

«Ы-Ы-Ы» – пришло время всем собраться на поляне (*хлопать в ладоши*).

«Комар»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка «комар».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «з».)

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з». Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з – комар летит,

З-з-з – комар звенит.

Мастер-класс для педагогов на тему «„Zumba Kids“» как одна из технологий по здоровьесбережению в работе воспитателя с детьми дошкольного возраста»

Цель: познакомить педагогов с «Zumba Kids» как здоровьесберегающей технологией, применяемой в работе с дошкольниками.

Задачи:

- рассказать об оздоровительном эффекте Зумбы для дошкольников;
- показать педагогам основные базовые движения Зумбы;
- помочь перенести полученные знания в практику при проведении танцевального урока Зумбы;
- создать условия для плодотворного общения участников мастер-класса.

Материалы и оборудование: интерактивная доска, презентация, музыка.

Ход мастер-класса

Вступительное слово педагога

Уважаемые педагоги, тема нашего сегодняшнего мастер-класса – «Zumba Kids» как одна из технологий по здоровьесбережению в работе воспитателя с детьми дошкольного возраста.

Сначала разрешите Вас познакомить с историей создания движения «Зумба».

История создания движения «Zumba»

Основателем движения является Альберто Перес (Бето), фитнес-инструктор из Колумбии, который начал танцевать маленьким мальчиком в своем родном городе Кали, расположенном на юге Колумбии на южноамериканском континенте. Подростком он зарабатывал на жизнь, делая постановки номеров для местных танцоров и выступая в сальса-клубах. Позже он выиграл стипендию на обучение в престижной Бразильской танцевальной академии Марии Сэнфорд. После окончания академии он остался в ней преподавать латиноамериканские танцы. Бето обучал сальсе, меренге и румбе. Он также преподавал тэп, фанк, джаз и современный танец. Позже увлечение фитнесом подтолкнуло его стать сертифицированным индивидуальным тренером и инструктором групповых занятий.

В конце XX века Бето забыл музыкальный диск для проведения занятий, в связи, с чем ему пришлось воспользоваться теми композициями, которые имелись у него в машине. Занятие весьма понравилось его ученикам, что подтолкнуло Бето к проведению ряда тренировок для клиентов с данным музыкальным сопровождением. Именно так и начало свое триумфальное движение по планете новое направление фитнеса – Зумба.

Главная идея тренировки Зумба – это новый формат в сфере фитнеса – формат веселья и игры. *Веселье* – это принципиальная эмоциональная и психологическая составляющая тренировок зумба. Простота движений и зажигательная музыка – вот что привлекает в данном направлении фитнеса миллионы людей по всему миру. Задумка автора методики – воздействие на подсознание человека за счет ритмичной музыки и коллективного единства во время занятия. Таким образом организм тренирующегося получает аэробную нагрузку различной степени интенсивности, не утомляя свою центральную нервную систему (ЦНС), что требует минимального времени восстановления между тренировками. Успех тренировки Зумба обеспечивает тот факт, что она **необыкновенна, интересна, зажигательна и позволяет сжигать за тренировку от 500 до 1000 калорий**.

«Zumba Kids» рассчитан на возраст детей от 5 до 11 лет, что существенно повышает популярность данного направления.

Это зажигательные, энергичные оздоровительные детские фитнес-программы со специально подобранной хореографией, движениями и разными видами, как например, хип-хоп, реггетон, кумбия, сальса и много другое, что так нравится детям. Zumba Kids вдохновляет детей, помогает им выразить себя через движения и игры, и в то же время положительно сказывается на их здоровье и самочувствии. Во всем мире Zumba Kids уже покорила детские сердца, дети любят эту программу, потому что она современная и веселая, оказывает большое влияние на детей, повышая их уверенность в себе, улучшая обмен веществ и координацию.

Почему я выбрала именно эту **здоровьесберегающую технологию**? Потому что всем известно, что движение – это врожденная, жизненно необходимая потребность человека, движение – эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов. Проблемы гиподинамии у современных детей требуют от педагога поиска новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Дети, проживающие в районе Крайнего Севера, испытывают недостаток солнечной активности, кислородное голодание, резкие колебания температуры и атмосферного давления, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов, что неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний. У детей Севера все чаще встречаются хронические формы сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания, пищеварения. По мнению медиков, дети мало двигаются, что в дальнейшем приводит к серьезному нарушению здоровья, обмена веществ и физического развития подрастающего поколения.

Поэтому Zumba Kids – это:

- актуально, современно, эмоционально и интересно;
- развитие чувства ритма и координации;
- развитие творческой активности и потенциала у детей;
- тренировка выносливости;
- улучшение моторики и координации движений, баланса и гибкости тела;
- развитие положительных эмоций у детей.

Занятие делится на 4 части:

1. *Разминка.* В это время мы подготавливаем тело к активной тренировке в следующий час.
2. *Отработка танцевальных движений и их повтор под музыку.* Именно в этом блоке разучиваются новые движения, которые будут активно использоваться в будущих тренировках.
3. *Танцевальная программа.* В этом блоке, который занимает больше половины времени тренировки, и проходят основные занятия – под ритмы латино интенсивно вмешиваются движения танцев с аэробными упражнениями (приседания, пресс, растяжка и т. д.). Танцевальные движения зависят от музыки танца.
4. *Расслабление.* Под медленную музыку дается несколько упражнений на восстановление дыхания и растяжку.

Хореография в Zumba обычно очень простая и состоит из всего нескольких танцевальных движений, которые объединяются в связки и повторяются в течение всей песни. Уже через несколько занятий дети запоминают основные движения и с легкостью выполняют их.

Занятия по программе Zumba **строго противопоказаны в следующих случаях**: обострение любых заболеваний; высокая температура тела; травмы разной степени тяжести и период реабилитации после травм; заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов, костей, в особенности – связанные с коленями; сердечные заболевания; заболевания нервной системы; повышенное артериальное давление; грыжи и смещения в поясничном отделе.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и вообще движения как важное **средство оздоровления** организма и предупреждение заболеваемости.

А Zumba Kids – это и есть шаг к здоровому образу жизни ребенка. Здоровый ребенок должен много двигаться. Дети просто обожают прыгать и танцевать с друзьями под веселые ритмы Zumba Kids. Дети с удовольствием выполняют танцевальные движения и не боятся ошибиться, они общаются друг с другом, учатся друг у друга. Они танцуют и веселятся одновременно! Для многих – это возможность найти новых друзей.

Ведь не зря В. А. Сухомлинский подчеркивал, что «спорт становится **средством воспитания тогда**, когда он любимое занятие каждого».

Данную технологию детского фитнеса применяю как совместную партнерскую деятельность в следующих образовательных и режимных моментах: в проведении утренней гимнастики как завершающая ее часть (в музыкальном зале), час двигательной активности (ЧДА) при неблагоприятной погоде вместо прогулки (используя пространство группы или пространство детского сада). Разученные элементы Zumba Kids включаем в содержание спортивных мероприятий, которые проходят на уровне детского сада. Родители с огромным удовольствием принимают участие в таких мероприятиях и вместе с детьми танцуют **Zumba**.

Zumba Kids, несомненно, может стать хорошим трамплином, когда дети подрастут и захотят заняться каким-либо видом спорта профессионально.

Zumba Kids станет первым шагом на пути **здорового и спортивного образа жизни**, за что ребенок, уже будучи взрослым, обязательно скажет большое спасибо.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ «ПИЛАТЕС» В РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Составитель –Ирина Павловна Коваленок, воспитатель-методист по физической культуре первой квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД первой квалификационной категории МОУ «Рыбницкая прогимназия № 1», г. Рыбница.

Введение

Государственный образовательный стандарт дошкольного образования нацелен на решение ряда педагогических задач, среди которых ключевым является забота о физическом и психическом здоровье детей. В соответствии с этим, содержание образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на создание условий для получения детьми опыта в двигательной активности. Дошкольный возраст – главный этап жизни ребенка. В это время происходит становление важных жизненных функций организма. Развиваются морфологические, психические, двигательные функции. Ребенок в этом возрасте нуждается в активной физической деятельности.

Актуальность

Современные дошкольники меньше двигаются, мало играют в подвижные игры из-за привязанности к телевидению и компьютерным играм. Отсюда возрастает нагрузка на определенные группы мышц, что приводит к их утомлению. Это, в свою очередь, снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, что может быть причиной проблем с осанкой, плоскостопием и задержкой в развитии таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость, гибкость и сила. Физически ослабленные дети быстрее утомляются, у них снижается эмоциональный тонус и общее настроение, что неблагоприятно сказывается на их умственной работоспособности. Возникает необходимость разнообразить физкультурно-оздоровительную работу в условиях детского сада, учитывая при этом индивидуальные особенности физического развития каждого ребенка, его состояние здоровья и желание заниматься какими-либо физическими упражнениями.

Цель – оптимизация двигательной активности дошкольников и приобщение их к занятиям физической культурой, через элементы гимнастики «Пилатес».

Задачи:

- содействовать формированию двигательных умений и навыков воспитанников, обогащению двигательного опыта, формированию правильной осанки и равномерному дыханию, укреплению мышц тела, сохранению и развитию гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, выработке равновесия, координации движений;
- пробуждать у воспитанников чувство осознания собственного тела во время выполнения дыхательных упражнений, упражнений по системе «Пилатес»;
- вызывать интерес к занятиям по физической культуре;
- поддерживать развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности.

Представлен опыт физического развития детей дошкольного возраста с использованием элементов гимнастики «Пилатес». Педагогический опыт адресован воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям-методистам по ПНД «Физическое развитие» детей дошкольного возраста организаций дошкольного образования, воспитателям, а также может быть полезным родителям.

1. Актуальность и целесообразность оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста

Нет важнее и сложнее задачи, чем воспитать здорового человека. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Считается, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движений нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Во время выполнения движений у детей формируются нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость, при выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействием окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровыми, вырасти красивыми и активными. С помощью взрослого ребенок осознает: для того чтобы расти здоровыми, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой одежды и обуви, помещения и окружающей среды. Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные, гармонично развитые, здоровые. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим объясняется высокая эффективность разнообразных форм и методик проведения физкультурно-оздоровительной деятельности, основанных на общем воздействии на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенный фактор действия физических упражнений – повышение эмоционального тонуса. Во время проведения нетрадиционных, оздоровительных занятий у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Сочетание «Пилатес и дети» – это, по-другому, здоровье и спорт, движение и гармония.

2. Общая характеристика пилатеса и его основные принципы

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. Пилатес – распространенная во всем мире система упражнений, без ударной нагрузки, где практически полностью исключается возможность травматизма при занятиях. Свою систему упражнений Й. Пилатес изначально применял для лечения разных видов травм, поскольку его упражнения очень бережно и эффективно укрепляют мышцы.

Упражнения Пилатеса состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз). Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов.

Пилатес базируется на следующих *основных принципах*:

1. *Релаксация* – это принцип пилатеса, с которого начинается каждое занятие. Позволяет снять накопившееся за день напряжение.

2. *Концентрация* – этот принцип является основополагающим для всей системы. Суть этого принципа заключается в сосредоточении и мысленной концентрации именно на тех мышцах, которые в данный момент тренируются. Чем выше концентрация на каждом движении, тем эффективнее упражнение.

3. *Выравнивание* – это принцип, направленный на выработку правильной осанки. Если не уделять внимания правильному расположению суставов организма, то можно повредить суставы. Поэтому правильное взаимное расположение всех суставов является очень важным для безопасности занятий.

4. *Дыхание* – это принцип контролирования дыхания. При занятиях пилатесом дыхание должно быть глубоким с концентрацией на заполнении воздухом нижней части легких. При таком способе дыхания при выполнении упражнений не появляется одышка.

5. *Центрирование* – это фундаментальный принцип пилатеса. Принцип основан на стабилизирующих свойствах поперечной мышцы живота. Именно этой мышце и другим мышцам пресса уделяется наибольшее количество внимания в тренировках, поскольку пресс поддерживает позвоночник и жизненно важные органы брюшной полости в правильном положении.

6. *Координация* – этот принцип пилатеса требует точности выполнения каждого движения при занятиях и постоянного контроля над своим телом. Повторяя движения правильно на занятиях, наш организм привыкает всегда двигаться правильно.

7. *Плавность движений* – этот принцип основан на плавных движениях при выполнении упражнений. Каждое упражнение плавно переходит к следующему. Движения обычно выполняются медленно, давая возможность мысленно сконцентрироваться на необходимых мышцах.

Выносливость – этот принцип позволяет увеличить выносливость всего организма за счет постепенного увеличения интенсивности тренировок. Повышается эффективность работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

8. *Регулярность* – без этого принципа все усилия будут практически незаметны.

9. *Точность* – это один из важных принципов, которые отличают гимнастику Пилатес от других методик. Все движения должны выполняться в строгом соответствии с инструкциями. Тело должно принимать строго заданное положение. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке: таким образом, занятия становятся полезными не только физически, но и умственно. Вы тренируете не только тело ребенка, но тело в единстве с познавательным развитием. Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно. Пилатес – это система упражнений, которыми не скучно заниматься, так как ребенок постоянно будет совершенствовать свое тело и свои умения, поэтому упражнения будут усложняться и изменяться в соответствии с его прогрессом.

Преимущества гимнастики Пилатес:

- развивает аспекты физической формы: силу, выносливость, гибкость;
- повышает осознание физической формы тела;
- улучшает контроль над телом;
- учит правильной активации мышц (иннервация);
- корректирует осанку;
- улучшает работу внутренних органов;
- усиливает обменные процессы в организме;
- фокусируется на правильном дыхании;
- помогает в расслаблении и снятии напряжения;

– большое разнообразие вариантов одного и того же упражнения помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку во время проведения занятий по физической культуре.

3. Воздействие гимнастики «Пилатес» на детский организм

Воздействие системы пилатес на детский организм очень велико. Во-первых, на опорно-двигательный аппарат (в особенности, на позвоночный отдел). Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет суставы и связки. Упражнения пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки. Отдельно хочется остановиться на осанке.

Осанка – это характеристика состояния опорно-двигательного аппарата; уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей. При формировании осанки у детей необходимо учитывать, что рост и развитие их происходят непрерывно, а темпы роста и развития не всегда совпадают, поэтому осанка постоянно меняется.

Оптимальная осанка дошкольника: туловище расположено вертикально, грудная клетка симметрично, плечи развернуты, лопатки слегка выступают, живот выдается вперед, намечается поясничный лордоз.

Безусловно, сформировать правильную осанку поможет гимнастика – «Пилатес». Пилатес – это система упражнений партерного экзерсиса, т. е. упражнений, выполняемых на полу в различных исходных положениях на гимнастическом коврике. При выполнении таких упражнений уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях очень высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя. Эффективность воздействия элементов партерных упражнений – формирование мышечного корсета, зависит от правильной техники выполнения. При выполнении упражнений желателен контроль зрительного контроля. Каждое движение должно выполняться сознательно, обдуманно. Также необходимо использовать музыкальное сопровождение, что повышает эмоциональный тонус занимающихся, формирует у детей чувство ритма, способствует развитию координации движений.

В осанке главную роль играет не только сила мышц спины, но и согласованность произвольного и непроизвольного напряжений различных мышечных групп. Следовательно, при проведении занятий, упражнения нужно подбирать на различные мышечные группы, а также достаточно разнообразные по координации.

Во-вторых, Пилатес воздействует на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему. Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение. Развивая дыхательные мышцы, Пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы. Правильное дыхание совместно с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях дошкольника, улучшит познавательные умения.

Так же благоприятно действуют эти занятия на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах. Занятия способствуют избавлению от мышечного дисбаланса, улучшает чувство координации. Фактически, используя пилатес, мы можем мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников, что особенно важно в условиях растущих проблем гиперактивности и ожирения у детей.

4. Методические рекомендации

При планировании и проведении занятий с элементами гимнастики «Пилатес» с дошкольниками необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Следует уделять внимание правильному выполнению упражнений и дыханию.

Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает эмоциональный фон для повышения работоспособности.

Варианты применения элементов гимнастики «Пилатес» в МОУ «Рыбницкая прогимназия № 1»

1. Пилатес как полноценное занятие

Цель данного занятия – формирование правильной осанки дошкольников посредством упражнений пилатеса.

Структура занятий

Подготовительная часть (разминка). Главная задача этой части – организация воспитанников, приобретение ими навыков коллективного действия.

Основная часть. Задача основной части – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дыхательных упражнений и упражнений по системе Пилатес.

Заключительная часть. Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести воспитанников в спокойное состояние.

2. Комплекс упражнений пилатес в рамках выполнения общеразвивающих упражнений на занятии

За его основу принимаются базовые упражнения пилатеса, главная цель которых ознакомить тело с основами движений в положении лежа максимально безопасным и эффективным способом.

Этапы выполнения упражнений

Разминка – растяжка мышц, подготовка к последующим нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений. Упражнения выполняются спокойно, равномерно с плавным переходом от одного упражнения к другому. Следить за дыханием при выполнении упражнений.

Заключительная – расслабление, дыхательные упражнения.

Пилатес-упражнения погружают детей в мир здоровья, красоты и спорта, побуждая их к занятиям другими спортивными дисциплинами, такими как танцы, балет, акробатика, плавание, боевые искусства. Пилатес является стимулом к занятиям другими видами физической активности.

Таким образом, внедрение элементов гимнастики «Пилатес» для реализации задач образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в организации дошкольного образования является перспективным направлением, способствующим всестороннему развитию детей. Правильно организованные занятия пилатесом способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию координации и улучшению психоэмоционального состояния детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н. С., Бухарова Е. Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006.
2. Егорова Н. В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
3. Ермолаев О. Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М., 2001.
4. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. – М., 2003.
5. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2008.
6. Онучин Н. А. Дыхательная гимнастика для детей. – М., 2005.
7. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – М., 2010.
8. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – М., 2002.
9. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2005.
10. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». – СПб., 2007.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2007.
12. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. – 2009. – № 4. – С. 6.

**Комплекс упражнений гимнастики «Пилатес»
для детей младшего дошкольного возраста (3–4 года)**

1. «Белочка» или «Веселый гимнаст»

Для него следует встать ровно, расставив ноги на ширине плеч. Далее мягко и плавно наклонять голову к одному плечу на счет 1–4 и на вдохе. Вернуть голову в исходное положение на выдохе на счете 5–8. Количество повторений не менее 4 раз.

2. «Качели»

Стоя ноги на ширине плеч. На вдохе – руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками всем телом, на выдохе – опустить вниз и отвести их назад, одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься в полуприсед. Повторить 5 раз.

3. «Кошечка»

Стоя на коленях и ладонях на вдохе прогнуть спинку, голова вверх. На выдохе округлить спинку, голова вниз. Повторить 5–6 раз.

4. «Солдатык»

Ребенок в позе на коленях и ладошках поочередно выпрямляет правую руку и левую ногу отводит назад, и наоборот (левую руку и правую ногу) (по 5 раз для каждой стороны).

5. Упражнение «Велосипед»

Для него ребенку нужно лечь на бок, выпрямившись. Опираясь на руку, согнутую в локте, ногой, расположенной сверху, выполняют круговые движения, совершая полный круг на счет 1–8 (по 4 раза для каждой ноги).

6. «Добрый ужок»

Для него ребенок должен перевернуться на живот, согнув руки около груди. Напрягая мышцы живота, он вытягивает руки вперед на счет 1–4, вдыхая. После чего плавно подтягивают руки к груди, выдыхая на счет 5–8. Повторить 5–6 раз.

7. «Черепашка»

Для его исполнения ребенок ложится на спину, вытягивая руки и ноги в стороны. На счет 1–2, вдыхая, малыш плавно «скручивается», охватывая руками ножки. На счет 3–4, выдыхая, «раскручивается». Повторить 5–6 раз.

**Комплекс упражнений гимнастики «Пилатес»
для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет)**

1. «Лесенка» (наклон вперед)

И. п. – стоя, брюшной пресс подтянут (застегнута молния), плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз (как будто на грудной клетке нарисована улыбка).

Техника выполнения

Вдох: вытянуться и потянуться вверх.

Выдох: подтягивая живот к позвоночнику, начинаем глубокий «поклон» с наклона головы. Постепенно наклоняемся «позвонок за позвонком», двигаясь головой, теменем вниз, лицом как можно ближе к телу. Немного согнуть колени.

Вдох.

На выдохе вернуться в и. п., продолжая соблюдать принцип «позвонок за позвонком», подтягивая ягодичные мышцы и «застегивая молнию».

Рекомендации. Чтобы детям было легче понять технику выполнения, наклоны можно начинать стоя у стены (прилипнув к ней) и постепенно «отклеиваться» от нее. Или педагог индивидуально у каждого ребенка проводит пальцами по позвоночнику в момент наклона (как будто спускаемся по лесенке – позвонок за позвонком и в обратную сторону).

2. Заветная конфета (растяжка спины)

И. п. – сидя, выпрямив спину. Вытянуть ноги и расставить их немного шире плеч. Пальцы ног обращены вверх (тыльное сгибание стопы). Опереться ладонями выпрямленных рук на пол вблизи таза.

Техника выполнения

Вдох.

На выдохе втянуть живот и одновременно наклонить голову и опустить подбородок к груди, согнуть верхнюю часть спины и потянуть руки вперед. Ладони скользят вперед между ног. Соблюдать принцип «позвонок за позвонком».

Вдох. Выпрямить туловище и вернуться в исходное положение.

Рекомендации. При наклоне вперед необходимо втянуть переднюю стенку брюшной полости (тянемся за вкусной конфетой, а нам не дают). Растяжка мышц ног усиливается за счет тыльного сгибания стоп. Для облегчения выполнения упражнения допускается небольшое сгибание коленей.

Расслабление: после 5 повторений плавно опускаемся на спину (позвонок за позвонком) и вытягиваем руки за голову – отдыхаем.

3. Качели (скручивание)

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на ширине бедер. Ладони лежат на затылке, пальцы сведены в замок. Локти разведены в стороны. Голова слегка наклонена вперед, чтобы подбородок указывал в направлении груди.

Техника выполнения

Выдох: медленно согнуть шею и верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола, а поясница осталась плотно прижатой к нему. Еще сильнее напрягая мышцы живота, продолжаем увеличивать изгиб позвоночника.

Вдох: вернуться в исходное положение.

Рекомендации. Вместе с началом вдоха подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику.

Сохраняем постоянное расстояние от подбородка до груди. Для облегчения выполнения упражнения и закрепления правильной техники, дети подкладывают под спину полотенце и берутся руками за его свободные уголки за головой. В таком положении начинают выполнять упражнение, на выдохе поднимая голову и плечи на полотенце, тем самым не перегружая мышцы шеи (*качаемся как на качелях вверх-вниз*).

Расслабление: после 6–8 повторений необходимо сделать упражнение на расслабление мышц. Ноги вытянуть вперед на ширине плеч, руки лежат вдоль тела и чуть расставлены в стороны ладонями к полу, глаза закрыты.

4. Мостик на плечах (первая фаза упражнения)

И. п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу на ширине бедер. Руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями вниз. Шея, плечи и мышцы поясницы расслаблены.

Техника выполнения

Вдох: выпрямить тело, чтобы при виде сбоку оно представляло прямую линию от плеча до коленей. Соблюдаем принцип «позвонок за позвонком».

Выдох: подставить ладони под поясницу, чтобы поддержать вес тела.

Вдох: поднять правую ногу вертикально вверх.

Выдох: опустить ногу.

Вдох-выдох: проделать тоже самое с левой ногой. Повторить 3 раза с каждой ногой.

Вдох.

На выдохе вернуться в исходное положение, соблюдая принцип «позвонок за позвонком».

Рекомендации. Сильно надавить руками на мат и поднять грудь, это поможет прогнуться в пояснице и поднять таз достаточно высоко, чтобы под него можно было подставить ладони. Представляем позвоночник в виде мостика через ручей, форма которого не нарушается даже при движениях ног.

Расслабление: лежа на спине подтянуть к груди колени и обнять их руками, голова лежит на полу.

5. Мостик на плечах (вторая-третья фазы упражнения)

И. п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни стоят на полу на ширине бедер. Вытянуть руки вдоль туловища ладонями вниз. Приподнять таз от пола и поставить руки под поясницу, чтобы поддерживать вес тела. Поднять одну ногу и подтянуть колено к груди, а затем выпрямить ее так, чтобы она указывала вертикально вверх. Оттянуть носок. Сделать **вдох**.

Техника выполнения

Выдох: опустить ногу вперед так, чтобы она была параллельна полу.

Вдох: Поднять ногу вертикально вверх. Повторить на одну сторону 3 раза, затем вернуться в исходное положение и повторить тоже самое с другой ногой.

Рекомендации. Сильно надавить руками на мат и поднять грудь, это поможет прогнуться в пояснице и поднять таз достаточно высоко, чтобы под него можно было подставить ладони. Представляем позвоночник в виде мостика через ручей, форма которого не нарушается даже при движениях ног.

Расслабление: лежа на спине подтянуть к груди колени и обнять их руками, голова лежит на полу.

6. Змейка (разгибание спины, лежа на животе)

И. п. – лежа на животе. Плечи не касаются пола. Вытянуть руки вдоль туловища и прижать ладонями к бедрам. Выпрямить руки в локтях. Ноги сведены, носки слегка оттянуты.

Техника выполнения

Вдох.

Выдох: последовательно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота, обеспечивая поддержку позвоночника за счет напряжения мышц живота, сохраняя положение рук и ног.

Вдох: медленно опустить туловище и голову в исходное положение.

Рекомендации: подъем туловища должен происходить постепенно, позвонок за позвонком, начиная с шейного отдела (змея выглядывает из засады).

7. Плавание

И. п. – лежа на животе, вытянуть руки перед собой ладонями вниз. Слегка приподнять от пола грудь, руки и ноги. Ноги прямые, носки слегка оттянуты.

Техника выполнения

Поднять правую ногу и левую руку. Далее поменять местами руки и ноги, в то время как разноименные конечности возвращаются в исходное положение. Продолжаем выполнять упражнение на протяжении 10 циклов дыхания. Перемена положения конечностей совершается быстро, но плавно. Модель дыхания свободная (естественная).

Рекомендации: движение конечностей можно сравнить с плаванием. Представляем, что таз и нижняя часть туловища лежат на плавательной доске и сохраняют стабильное положение, в то время как руки и ноги совершают колебательные движения. Данное упражнение можно также выполнять, совершая пять движений на вдохе и пять на выдохе.

**Примерный план-конспект НОД гимнастики «Пилатес»
для детей младшего дошкольного возраста (3–4 года)**

Разминка

1. Ходьба и бег по кругу.
2. Выстраивание правильного положения тела (нейтральное положение).
3. Дыхательное упражнение «Затянуть ремешок». И. п. – основная стойка, руки сложить на ребра. Подтянуть мышцы живота: ассоциация для детей – «затянуть ремешок». Подышать так, чтобы ребра двигались в стороны. Повторить 6–8 раз.

Основная часть

«Чебурашка»

И. п. – сидя на полу, ноги разведены врозь пошире, руки за головой. 1–2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение укрепляет квадратную мышцу поясницы, растягивает мышцы поясницы, улучшает подвижность позвоночника. Повторить 5–6 раз.

«Смотрим на птичек и на букашек»

И. п. – упор на коленях. 1–2 – прогнуться, голову поднять до предела назад; 3–4 – спину округлить, голову опустить. Упражнение тренирует продольные мышцы спины и шеи. Повторить 5–6 раз.

«Ласточка»

И. п. – упор на коленях. 1 – мах правой ногой назад, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой назад, правая рука вверх; 4 – И. п. Упрощенный вариант: все то же, но без поднимания руки вверх. Упражнение укрепляет трапецевидную, широчайшую мышцы, мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы. Повторить 5–6 раз.

«Веселые превращения» (Змейка, Черепашка, Котенок)

И. п. – лежа на животе. 1–2 – отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника; 3–4 – зафиксировать это положение (*змейка*); 5–6 – расслабиться, сесть на пятки, округлить спину (*черепашка*); 7–8 – опустить область таза к полу, не касаясь его, и одновременно скользить верхней частью туловища вперед и вверх, спина прогнута, опора на кисти и стопы (*котенок*). Упражнение укрепляет спину, живот, руки и плечи, способствует увеличению объема легких, растягивает грудную клетку, брюшные мышцы. Повторить 5–6 раз.

«Коробочка»

И. п. – стойка на коленях. 1–2 – прогнуться голову назад; 3–4 – И. п.

Усложненный вариант: 1–2 – прогнуться, поставить кисти рук на ступни ног; 3–4 – зафиксировать положение; 5–6 – подняться в и. п.; 7–8 – расслабиться в позе «черепашки».

Примечание. Такие упражнения выполняются со страховкой педагога с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Упражнение укрепляет продольные мышцы спины, шеи, прямые мышцы живота. Исправляет сутулые плечи и спинной горб. Повторить 5–6 раз.

«Самолетик»

И. п. – сидя, вытянуть ноги, руки держать вдоль тела. 1–2 – поднять вытянутые ноги, руки в стороны; 3–4 – зафиксировать положение; 5–8 – прийти в исходное положение. Упражнение укрепляет мышцы пресса, растягивает и укрепляет мышцы тазобедренного сустава и поясницы. Повторить 5–6 раз.

«Корзиночка»

И. п. – лежа на животе, руками взяться за стопы разведенных и согнутых ног. 1–4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; 5–8 – вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость позвоночника, укрепляет мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы, растягивает прямые мышцы живота, мышцы бедер. Повторить 5–6 раз.

Заключительная часть

1. «Крылышки»

И. п. – сидя, ноги вытянуты вперед, колени и стопы соединены. 1–4 – руки согнуть в «крылышки», вытянуть себя вверх, напрягая мышцы брюшного пресса, зафиксировать положение; 5–8 – вернуться в исходное положение.

Примечание. Здесь необходимо поднять грудную клетку, растягивая мышцы спины в стороны от позвоночника. Подбородок слегка поднят. Затылок, шея и спина должны составлять прямую линию. Когда руки в «крылышках» – лопатки соединены, пальцы кистей напряжены.

Упражнение укрепляет мышечный корсет, растягивает мышцы ног, позвоночник, плечи и руки, ягодичцы.

2. «Жучок»

И. п. – лежа на спине, ноги вверх под прямым углом, стопы тянем на себя. Вытяжение рук к стопам (по возможности с прямыми коленями).

3. Расслабление в свободном положении, лежа на спине. Восстановление дыхания.

4. Подъем в вертикальное положение, медленно и постепенно.

5. Восстановление дыхания.

**Примерный план-конспект НОД гимнастики «Пилатес»
для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет)**

Разминка**1. «Цветок»**

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 – вдох; руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*); 2 – выдох, руки опустить вперед и вниз; вернуться в и. п.; 3–4 – повторить 1–2. Повторить 5–6 раз.

2. «Кукла»

И. п. – стоя ноги на ширине тазобедренных суставов, руки вдоль туловища.

1 – вдох, руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*). 2 – выдох, наклон туловища вниз, руки опустить вниз к полу. 3–4 – медленно выпрямить туловище, последовательно «прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене». Повторить 5–6 раз.

3. «Кошечка»

И. п. – стоя на коленях и ладонях.

1 – выдох, округлить спину, работая мышцами пресса. Голова вниз. 2 – вдох, прогнуть спину, растягивая мышцы пресса. Голова вверх. 3–4 – повторить 1–2. Повторить 5–6 раз.

Основная часть**1. Сотня**

Это дыхательное упражнение, которое помогает подготовить спину и корпус к упражнениям, «продышать» тело, согревает все мышцы центра.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты.

Выполнение: на выдохе поднимите вверх корпус, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх или согните на 90° в положении пилатес. Поясница плотно прижата к полу и стабилизирована, нижние края лопаток касаются коврика. Опуститесь. Повторите несколько раз. Далее задержитесь в положении приподнятых плеч, добавьте ритмичные опускания прямыми руками вниз, 5 раз на вдохе и 5 на выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении. В зависимости от физической подготовки, повторите ритмичные движения руками до 100 раз, ноги при этом прямые вытянутые вверх.

2. Скручивания

Тренировка мышц центра, укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.

И. п. – лежа на спине, ноги прямые или чуть согнутые, руки вытянуты параллельно голове.

Выполнение: на вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

3. Повороты сидя

Это дыхательное упражнение, которое помогает подготовить спину и корпус к упражнениям, «продышать» тело.

И. п. – сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

Выполнение: на выдохе перекрутитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «ввинчивайтесь» в потолок затылком. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.

4. Пила

Упражнение укрепляет косые мышцы живота и растягивает заднюю поверхность бедра.

И. п. – сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны.

Выполнение: прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, «пиля» стопу мизинцем. На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону. Прижимайте ноги и ягодицы к полу, не двигайте ими во время скруток. Выдыхайте на скрутке и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

5. Вращение тазобедренного сустава

Разминка для тазобедренных суставов, развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

И. п. – лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

Выполнение: на вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра. Не сгибайте ноги в коленях. Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

6. Круги ногой

Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.

И. п. Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте ее вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь. Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.

Выполнение: выполняйте круг ногой, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая ее за носком. Не разворачивайте колено внутрь, не отводите согнутую в колене ногу в сторону. С помощью мышц пресса втягивайте живот и не позволяйте бедрам поворачиваться за ногой, т. е. исключите раскачивание за счет мышц центра силы. Выдох на начале круга, вдох на окончании.

7. Вытягивание одной ноги

Упражнение укрепляет спину и ноги, а также мышцы центра (пресс).

И. п. – лежа на спине, подведите колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом.

Выполнение: вытяните бедра параллельно полу, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги.

8. Плечевой мост

Укрепление мышц центра, задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.

И. п. – лежа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выполнения упражнения.

Выполнение: на выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, начните поднимать корпус вверх. Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. На вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз. Держите бедра и ягодицы в напряжении. Приближайте пупок к позвоночнику на протяжении всего упражнения. Стойте на плечах, а не на голове, не давите затылком в пол.

9. Маятник

Укрепление мышц пресса и центра силы, баланс, координация.

И. п. – лежа на спине, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки в стороны. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице.

Выполнение: выдыхая, поверните таз вместе с ногами в одну сторону, а голову в другую. На вдохе вернитесь в и. п. и выполните поворот в другую сторону. Скручивайтесь в поясничном отделе (в талии), не в тазобедренных суставах. Корпус неподвижен как в груди, так и в бедрах, колени не смещаются друг относительно друга. Прижимайте плечи к полу, не выпячивайте живот.

10. Вытягивания, лежа на животе

Укрепление мышц спины и ног, контроль.

И. п. Лежа на животе, выпрямите ноги, руки вытяните вперед. Растяните тело по всей длине.

Выполнение: Поднимайте руки, расставляя их шире.

Поднимайте на выдохе отдельно по одной ноге и по одной руке, удерживая корпус и таз неподвижными. Комбинируйте, поднимая правую руку и левую ногу и наоборот. Поднимайте ноги и руки одновременно. На выдохе оторвите от пола ноги, на вдохе верните их на пол. Таз и туловище должны оставаться неподвижными. На выдохе оторвите от пола руки, на вдохе верните их на пол. Туловище должно оставаться неподвижным.

Заключительная часть

1. «Книжка»

И. п. – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. 1–4 – поднимая таз и ноги, опустить ноги на пол за головой; 5–8 – вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость позвоночника, растягивает мышцу, выпрямляющую позвоночник, улучшает функцию органов таза, предотвращает раннее развитие остеохондроза. Повторить 5–6 раз.

2. Расслабление в свободном положении, лежа на спине. Восстановление дыхания.

3. Подъем в вертикальное положение, медленно и постепенно.

4. Восстановление дыхание.

**Примерный план-конспект НОД по физической культуре
«С физкультурой дружны девочки и мальчики!»
в подготовительной к школе группе с элементами гимнастики «Пилатес»**

Цель: укреплять здоровье детей; воспитание у детей потребности в физической культуре, развивать двигательную активность детей.

Виды деятельности: двигательная, коммуникативная.

Формы организации: подгрупповая, индивидуальная.

Оборудование: гимнастические коврики.

Задачи:

- развивать физические качества: гибкость, силу, координацию, ловкость;
- развивать психические процессы: мышление, внимание, воображение;
- развивать самостоятельность в двигательных действиях, осознанное отношение к ним; способность к самоконтролю при выполнении движений;
- воспитание потребностей и умений заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать развитию правильной осанки.

Ход занятия

Педагог. Ребята, сегодня чудесный день. Предлагаю отправиться в поход. Возможно, в пути вам встретятся трудности, препятствия, которые вы должны преодолеть, проявляя при этом силу, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность и взаимопомощь.

Вводная часть

Построение в колонну. Бег обычный, на носках, галопом. Ходьба на носках, на пятках. Подскоки.

Основная часть

Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала.

ОРУ (упражнения Пилатеса)

(Все упражнения повторять 5–6 раз.)

Педагог. Представьте себе красивый летний день. Солнышко нас греет своими лучиками. Оказались мы на лесной полянке там много мягкой зеленой травы и красивых цветов. Идем, а перед нами стоит гора. Мы стали подниматься по ней, как скалолазы, и опускаться.

1. «Скалолазы»

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 4 медленных счета, позвонок за позвонком подниматься наверх.

Педагог. Поднимаемся на гору. Спускаемся с горы. Позвонок за позвонком опускаемся в исходное положение. Все! Гору перешли, идем дальше! А теперь на нашем пути появилась река. Подул ветер, и появились волны.

2. «Волна»

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладони в пол. Выдох – на 4 медленных счета поднимаем сначала таз, потом позвонок за позвонком туловище. В центре зафиксировались – вдох. Выдох – на 4 счета опускаемся, позвонок за позвонком.

Педагог. Все, ветер стих. Давайте, ребята, поплаваем! Поплыли на другой берег.

3. «Плавание»

И. п. – лежа на животе, руки и ноги прямые. Попеременно начинают поднимать руки и ноги.

Педагог. Ну, молодцы! Все переплыли. Ложимся на берегу. Ноги согнули в коленях.

4. «Ножки устали»

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 4 медленных счета поднимаем одну ногу, затем на 4 счета опускаем. То же самое с другой ногой.

Педагог. Лежим, отдыхаем на песке.

5. «Удар пяткой»

И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях. По 10 раз каждой ногой.

Педагог. Теперь давайте нарисуем с вами круги ногами.

6. «Круги ногой».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На 4 медленных счета рисуем круг одной ногой в одну сторону, затем в другую. 5 раз одной ногой и 5 раз – другой.

Педагог. Вот рядом с нами черепашка!

7. «Черепашка».

И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками обхватили ноги. На 4 медленных счета выпрямляем ноги и руки и на 4 медленных счета сворачиваться.

Педагог. Пошли кататься на лодочке.

8. «Перекаты на животе».

И. п. – лежа на животе, взяться руками за стопы. Вдох – перекатиться на живот, выдох – перекануться на живот в обратном направлении.

Педагог. Поехали кататься на велосипеде.

9. «Велосипед».

И. п. – лежа на спине, руками поддерживаем таз. Медленно сгибать и разгибать колени.

Перестроение на ОВД (основные виды движений)

1. Хождение по гимнастическому бревну.
2. Подлезание под дугу.
3. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч.
4. Хождение по гимнастической скамейке с преодолением препятствий (перешагнуть через кубики).
5. Пролезание в обруч.
6. Бег змейкой между кеглями.
7. Пролезание в туннель.

Подвижная игра «Горячий мяч»

У водящего мяч. Остальные дети убегают от водящего, и бегают по залу. Водящий бросает мяч и старается осалить бегающих детей. Дети, которых осалил мяч, садятся на скамейку. Ребенок, которого мяч не осалил, становится водящим.

Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Водящий называет различные слова (птица, самолет, кувшин, стул, ракета). Дети хлопают в ладоши, если названное слово, характеризует то, что летает.

Заключительная часть

Проводится релаксация: дети ложатся на ковер на спину и закрывают глаза. Включаем шум морского прибоя, детки слушают и отдыхают.

Педагог. Спасибо вам, ребята, за отличную работу. Занятие окончено.

Дети строятся в колонну по одному и идут друг за другом в группу.

Примерный план-конспект НОД по физической культуре с элементами гимнастики «Пилатес» «Приключения маленького медвежонка» в средней группе

Цель: формировать такие физические качества, как ловкость, гибкость, координацию, используя элементы гимнастики «Пилатес».

Задачи:

- закрепить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора, бег;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;
- повторить лазание по шведской стенке;
- повторить упражнения в прыжках;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

Ход занятия

Дети организованно заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам пришел медвежонок. Скоро наступит весна и он, наконец-то, проснется после зимней спячки, он еще совсем маленький и ему нужно найти новых друзей. Я вам предлагаю всем вместе отправиться к медвежонку в лес и помочь ему!

Вводная часть

Ходьба с заданием

Педагог. Ребята, мы отправляемся в лес, идем по тропинке, и нам встречаются на пути:

Высокие деревья. *(На носках, руки вверх.)*

Переходим ручеек. *(На пятках, руки на пояс.)*

Мишки косолапые перебирают лапами. *(Ходьба с высоким подниманием колена.)*

Цапля на болоте. *(Ходьба с высоким подниманием колена, хлопок под коленом.)*

Отгоняем комаров.

Бег, бег с заданием

За нами наблюдает волк, надо скорее от него убежать. *(Бег змейкой.)*

На пути нам встречаются препятствия, упало дерево. *(Подскоки.)*

Стараемся запутать волка *(Приставным шагом правым, левым боком.)*

Убежали от волка, у нас хорошее настроение.

Бежим по узкой тропинке.

Педагог. Молодцы! Идем, отдыхаем, вдыхаем свежий воздух *(восстановительная ходьба).*

ОРУ (упражнения Пилатеса)

Педагог. Оглянемся вокруг, какие красивые цветочки растут!

1. «Цветочек» (подготовить организм к основной нагрузке)

И. п. – сед на корточках, обхватить себя руками, голова опущена. *1* – вдох, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, одновременно поднимаем туловище и прямые руки через стороны, вытянуться вверх; *2* – выдох, вернуться медленно в и. п.

Педагог. Мы готовы отправиться на поиски друзей.

2. «Веточка»

И. п. – стойка ноги врозь. 1 – скручивание корпуса вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.

3. «Веточка сломалась»

И. п. – стойка, руки вверх. 1–4 – наклон вперед; 5–8 – в и. п.

Педагог. Мишка полез в куст и чуть не наступил на змею. Змейка зашипела, медвежонок испугался, ведь он первый раз увидел настоящую змею.

4. Упр. «Змея» (укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад)

И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. 1 – медленно поднимаясь на руках, поднять голову, затем грудь, задержаться; 2 – медленно вернуться в и. п.

5. Упр. «Белочка» (укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад)

И. п. – встать на «четвереньки», ноги вместе. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину (добрая кошечка); 2 – опустить голову, максимально выгнуть спину (злая кошечка).

6. Упр. «Бабочка» (укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног)

И. п. – сед в позе прямого угла, согнуть ноги в коленях, ступни соединить, колени развести, руками обхватить ступни ног, спина прямая. 1 – опустить развернутые колени до пола, задержаться; 2 – поднять колени.

Педагог. Подружились медвежонок и белочка, начали резвиться, веселиться, а вечером пошли к речке. На берегу сидел ежик.

7. Упр. «Ежик» (массаж спины, позвоночника)

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, прямые, руки вдоль туловища. 1 – принять группировку – обхватить колени руками, округлить спину, голову на грудь; 2 – вернуться в и. п.

Выполнять перекаты вперед-назад в группировке.

Основная часть

Педагог. Ребята, мы добрались с вами до полянки, на которой мы постараемся найти медвежонку новых друзей. Для этого давайте попробуем преодолеть полосу препятствий.

1. Ползание по лавочке, хват с боков.
2. Залезть на шведскую стенку, коснуться мяча, аккуратно спуститься.
3. Пройти по степам.
4. Прыжки через ручей.

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Инвентарь: канат, кубики.

Описание: выбираются ведущие – «медведи», а с другой стороны – «пчелы». Пчелы спят в улье, охраняют нектар. Медведи в это время засыпают. По сигналу «Пчелы полетели!» пчелки выбегают на полянку и летают возле медведя и меда. По сигналу «Медведи просыпаются!» пчелы разворачиваются и пытаются улететь от медведей. Игра продолжается несколько раз, затем ведущие меняются, «пчелы» становятся «медведями».

Заключительная часть

М/п игра «Отгадай, чей голосок»

Играющие становятся в круг. Один из играющих становится в середине и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет петь или говорить «скок, скок, скок».

Описание игры. Все играющие идут по кругу вправо и поют (или говорят):

Мы составили все круг,

Повернемся разом вдруг.

На последние слова все поворачиваются вокруг себя: «Скок, скок, скок». Эти слова поет или говорит один, кому заранее предложил руководитель. Песню заканчивают словами: «Угадай, чей голосок?».

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать, кто пел, или же указать то направление, откуда ему слышался голос.

Узнанный идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает стоять в середине круга.