

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОУ ДПО «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕНАКИЕВО
МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ №48
«СВЕТЛЯЧОК» ГОРОДА ЕНАКИЕВО**

СОГЛАСОВАНО
ГОУ ДПО «ДонРИДПО»
Протокол заседания Ученого совета
от _____ 20 ____ № _____

УТВЕРЖДЕНО
Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
Приказ от _____ 20 ____ № _____

Познай себя

**ВАРИАТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ**

ЕНАКИЕВО – 2019

«Одобрено к использованию в образовательных организациях»

Министерство образования и науки ДНР

Приказ от _____ 20__ № _____

Рецензенты:

1. _____

(Ф.И.О., должность, научная степень, звание, место работы)

2. _____

(Ф.И.О., должность, научная степень, звание, место работы)

Составители:

Аксёнова Надежда Васильевна, воспитатель-методист, МДОО № 48
«Светлячок» г. Енакиево.

Зиновкина Светлана Николаевна, воспитатель МДОО № 48 «Светлячок» г.
Енакиево.

Программа «Познай себя» направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Программа предназначена для работы с детьми 6-ти – 7-ми лет (подготовительная группа) в профильной группе физкультурно – оздоровительного направления в условиях детской дошкольной организации и может быть реализована силами воспитателей, инструкторов по физическому воспитанию и психологов.

Составители

Аксёнова Надежда Васильевна, воспитатель-методист первой категории
МДОО № 48 «Светлячок» г. Енакиево.

Зиновкина Светлана Николаевна, воспитатель МДОО № 48 «Светлячок» г.
Енакиево.

Рецензенты: Сычёва Татьяна Ивановна, ведущий специалист отдела
образования администрации города Енакиево

**Утверждено педагогическим советом
МДОО № 48 «Светлячок» г. Енакиево
(протокол № 3 от «24» января 2019 г.)**

Заведующий _____

Иваненко Н.К.

Согласовано с методическим кабинетом

Заведующий методическим

кабинетом _____

Е.А. Шилько

Научно-методическая экспертиза ГОУ ДПО «ДонРИДПО»:

Содержание

Пояснительная записка	5
Учебно-тематический план	13
Содержание программы	15
Список литературы	24
Глоссарий	26
Приложения	28

Пояснительная записка

«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.

Кому адресована программа: вариативная образовательная программа физкультурно – оздоровительного направления для детей 6 – 7 лет

Концепция программы. Подготовка детей к школе - главная задача каждого дошкольного учреждения. Это в первую очередь подготовка детей к новым для него социальным условиям. Только гармонично развитый, активный и здоровый ребёнок будет успешен в учебной деятельности, и разовьётся в творческую личность.

Развитие дошкольников происходит в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием поступающей из окружающей среды информации. Дошкольный период является сенситивным для закладки фундамента здоровья и полноценного психофизического развития. Именно в этот период педагоги и родители должны воспитать в ребёнке «привычку» быть здоровым. Сформировать осознанно бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих его сверстников. Создать условия для успешного формирования социальных навыков, осознания уникальности собственного «Я», уникальности окружающего мира. Родители и педагоги должны помочь ребёнку полюбить себя, своё тело и оценить объективно проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Научно-технический прогресс привёл к тому, что двигательная активность детей стала очень низкой. Физкультуру, прогулки на свежем воздухе, походы в лес, подвижные игры заменил компьютер. Об этом

свидетельствуют беседы педагогов с детьми и их родителями. Дошкольники проводят за электронными играми несколько часов подряд, нанося непоправимый вред собственному здоровью. Увеличение статичной нагрузки на определённые группы мышц вызывает их быстрое утомление, снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, ухудшается острота зрения. Эти факторы влекут за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку развития координации движений, ловкости, быстроты и силы. И, как следствие, страдает развитие интеллекта.

Мнения ученых различного профиля в отношении необходимости движений для детей полностью совпадают. Движение – органическая потребность, необходимое условие для гармоничного развития ребенка, предупреждения многих заболеваний.

Психологи убеждены, что развитость движений может служить показателем нервно-психического развития детей дошкольного возраста. (В.К.Бальсевич, В.Родионов и др.)

Задача взрослых состоит в том, чтобы обеспечить дошкольникам достаточную двигательную деятельность (эмоциональные занятия физкультурой, активные подвижные и спортивные игры во время прогулки, трудовая деятельность на участке, движения под музыку, гимнастика после сна и другие).

Данная программа **направлена** на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Эти технологии носят профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников

Обоснованность программы. Одним из основных условий эффективности физического воспитания дошкольников является развитие положительного отношения и интереса у детей к занятиям физической культурой.

Для обогащения физического развития детей и их оздоровления помимо традиционных занятий физической культурой, развлечений, спортивных праздников, необходимо внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий.

В структуру занятий необходимо включать упражнения корригирующей гимнастики, имитационно-подражательные движения, элементы самомассажа, дыхательные и общеразвивающие упражнения с элементами звуковой гимнастики, релаксационные упражнения и этюды, музыкальные этюды. Беседы о значимости и уникальности собственного «Я» помогут воспитать осознанно бережное отношение к собственному здоровью.

Физические упражнения, основанные на кинезиологии, помогут развить внимание и память, сформировать пространственные представления, гармонизировать работу головного мозга в целом.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью двигательной деятельности дошкольников. Игра позволяет детям учиться с удовольствием. Специально подобранные подвижные игры помогут не только совершенствовать двигательные умения детей, но и развить их познавательную сферу.

Отличительной особенностью данной программы от существующих программ по физическому воспитанию является реализация принципа «сопряжённого воздействия». Данная идея разрабатывалась многими специалистами (Баландин В.А., Каданцева Г.А., Родионов В.А.). Подвижные игры требуют от ребёнка активного проявления разнообразных физических возможностей. В то же время, игровая ситуация и действия с ней оказывают постоянное влияние на совершенствование личности ребёнка, психическое и умственное развитие (Запорожец А.В., Осокина Т.И., Рунова М.А. и др.). Применяемые физические упражнения и игры приводят к развитию физических качеств, которые, в свою очередь, способствуют развитию психической сферы ребёнка. Например, развитие физического

качества быстроты способствует развитию психических процессов - быстроты восприятия и принятия решения. А подвижные игры приводят к заметному развитию слуховой и зрительной памяти. Благодаря играм, дети достигают двигательной ловкости, умения совершать те или иные движения. Важнейшим условием успешного формирования социальных навыков, в том числе и обучения в школе, является развитие собственного «Я», осознание собственной уникальности и уникальности окружающего мира.

Цель программы - создание педагогических условий для полноценного психофизического развития детей 6-7 лет, имеющих невысокий уровень готовности к школе, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию;
- формировать осознанное, бережное отношение к собственному здоровью;
- формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью;

развивающие:

- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость);
- развивать координацию движений, статическое и динамическое равновесие;
- развивать познавательные процессы (память, мышление, восприятие, речь, воображение, внимание, любознательность);
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать эмоциональную сферу детей;

воспитательные:

- воспитывать нравственно - волевые качества личности (выдержки, смелости, настойчивости, решительности, дружелюбия).

Сроки реализации программы

Программа «Познай себя» рассчитана на реализацию в течение одного года в подготовительной к школе группе.

Основные принципы отбора материала

Основными принципами построения образовательного процесса стали:

1. *Принцип научности*, который заключается в обязательном соответствии содержания программы требованиям науки.

2. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает структурирование и изложение учебного материала в логической последовательности, которая обеспечивает наиболее рациональный путь усвоения знаний воспитанниками.

3. *Принцип преемственности* заключается в том, что содержание программы должно обеспечивать опору на имеющийся опыт детей, на приобретённые знания; на каждом новом этапе обучения необходимо использование того, что достигнуто на предыдущих.

4. *Принцип практической направленности* предполагает, что содержание учебного материала имеет возможность достаточно широкого применения как для формирования необходимых умений и навыков, так и для практических задач, возникающих в действительности, окружающей ребенка.

5. *Принцип доступности* предполагает, что содержание материала должно быть доступным и посильным дошкольникам, их возрасту, способностям и уровню развития.

6. *Принцип интеграции* всей педагогической работы с детьми на основе связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных

образовательных областей содержания дошкольного образования. Этот принцип является основой для целостного восприятия мира.

Использование различных видов деятельности в течение занятия поддерживает внимание воспитанников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий.

Методы, формы обучения и режим занятий.

На занятиях используются следующие методы организации педагогической деятельности:

- наглядные (показ, наглядные пособия, зрительные ориентиры, звуковые ориентиры, самопознание и психогимнастика, жесты и мимика)
- практические (повтор за воспитателем, многократное выполнения упражнений, имитация, самостоятельная двигательная активность)
- игровые (подвижные игры, игры с нестандартным оборудованием, дидактические игры, ролевые игры);
- словесные (беседы, рассказ, объяснения, поощрения, логоритмическое сопровождение упражнений, название двигательных действий).

Формы обучения и режим занятий

Занятия проводятся в спортивном зале. Количество занятий один раз в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут. Форма обучения – групповая.

Условия реализации данной программы.

1. Методическая литература.
2. Оборудование: мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, фитболы, простейшие тренажёры («диски здоровья», ролики, эспандеры), кубики, массажные дорожки и мячи.
3. Нестандартное оборудование: (платки, вата, «парашют», стаканчики из-под йогурта, полиэтиленовые пакеты, карандаши, листы писчей бумаги).

4. Дидактический материал: графические картинки, отображающие физические упражнения или игровые задания, аудиозаписи.
5. Технические средства обучения: музыкальный центр.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Нетрадиционные занятия физкультурой обеспечивают поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического и психического здоровья. На занятиях применяется фронтальный метод организации детей. Все занятия проводятся в занимательной форме, занятия по подготовке к школе проводятся средствами и методами физической активности. Для реализации поставленных задач используются упражнения (физические, дыхательные, мимические, психомоторные), игры (подвижные, спортивные), творческие этюды и др.

К концу обучения у детей разовьются:

- физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость);
- координация движений, статическое и динамическое равновесие;
- познавательные процессы (память, мышление, восприятие, речь, творческое воображение, внимание, любознательность);
- коммуникативные навыки:
- эмоциональная сфера детей.

У детей сформируются:

- стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию.
- осознанно бережное отношение к собственному здоровью.
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- нравственно - волевые качества личности (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, дружелюбие).

Система оценки достижений воспитанников

Оценка результативности работы в группе включает педагогическую диагностику показателей физического и психического здоровья детей, оценку удовлетворенности родителей работой педагога (анкетирование).

Результативность освоения Программы отслеживается два раза в год (сентябрь, май).

Диагностика осуществляется по следующим направлениям:

- комплексное развитие физических качеств,
- уровень зрелости нервных процессов;
- развитие координации движений;
- развитие статического равновесия;
- развитие динамического равновесия.
- диагностика коммуникативных навыков.

Результаты диагностического обследования каждого ребёнка заносятся в диагностическую таблицу (приложение 7).

**Учебно-тематический план
вариативной образовательной программы
«Познай себя»**

Занятия объединены в 4 цикла.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Наименование темы	Количество занятий		
	Теория	Практика	Всего
1. Я и моё тело (самопознание через движение). 1.1. Как можно изменить свое настроение. 1.2. Основные части тела человека. 1.3. Учимся чувствовать себя 1.4. Формируем элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции 1.5. Ритм и движение		1 1 1 2 2	
Итого по разделу		7	
2. Я расту и развиваюсь (формирование и развитие психомоторных качеств). 2.1. Быстрота движения - быстрота мышления 2.2. Развиваем внимание в процессе двигательной активности 2.3. Развиваем двигательную память		2 2 1	
Итого по разделу		5	
3. Я и другие (формирование и развитие коммуникативных навыков). 3.1. Портреты профессий (двигательные и психологические)		1	

3.2. Распознаем эмоциональный смысл жестов и мимики (этюды).		1	
3.3. Моделируем положительные черты характера и отрицание нежелательного поведения (этюды).		1	
3.4. Преодолеваем трудности в общении (психогимнастика)		2	
3.5. Преодолеваем двигательный автоматизм в игре.		2	
3.6. Развиваем коммуникативные и организаторские способности в игре.		2	
3.7. Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающее занятие)		1	
Итого по разделу		10	
4. Если будет трудно (формирование навыков поведения в сложных ситуациях).			
4.1. Развиваем моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.		2	
4.2. Развиваем наблюдательность посредством игры.		2	
4.3. Развиваем способность к сосредоточению.		1	
4.4. Развиваем глазомер.		1	
4.5. Полоса препятствий.		2	
4.6. Прогулка и подвижные игры в парке (обобщающее занятие)		2	
Итого по разделу		10	
Итого по разделу		32	

Содержание вариативной образовательной программы

«Познай себя»

Перспективно-тематический план занятий

(32 часа)

Месяц	№	Тема занятия	Цели	Содержание основной части
сентябрь			Диагностика	
		Я и моё тело		
	1	Как можно изменить своё настроение	Показать, как физические упражнения, мимика могут влиять на настроение человека.	Имитационные упражнения, п/игра «Отгадай»
	2	Основные звенья человеческого тела	Научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям	П/игры «Замри» «Журавли и лягушки».
октябрь	3	Умей чувствовать себя	Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела»	П/игры «Белые медведи», «Веретено», Дыхательные упражнения
	4	Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции	Научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.	Подвижные игры «Смени руки», «Ловишки»
	5	Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции	Научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.	Продолжение. Подвижные игры «Замри» и «Пятнашки-Зайки».
	6	Ритм и движение	Научить овладевать ритмом произвольных движений.	Подвижные игры: «Запрещенное движение»,

				«Замри», «Кто что сделал?»
ноябрь	7	Ритм и движение	Научить овладевать ритмом произвольных движений.	Подвижные игры: «Тень», «Стоп, хлоп, раз», «Ухонос».
	Я расту и развиваюсь			
	1	Быстрота движения - быстрота мышления	Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.	Подвижные игры «Вызови по имени», «Подхвати палку», «Пятнашки с домом».
	2	Быстрота движения - быстрота мышления	Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.	Продолжение Подвижные игры «Борьба за мяч», «Журавли и лягушки», «Мяч, не падай».
декабрь	3	Развитие внимания в процессе двигательной активности	Развивать внимание в процессе двигательной активности.	Этюд – имитация «Три медведя» Подвижные игры «Волшебное слово», «Будь внимателен», «Зеваки».
	4	Развитие внимания в процессе двигательной активности	Развивать внимание в процессе двигательной активности.	Продолжение Подвижные игры «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Пятнашки с домом».
	5	Развитие двигательной памяти	Развивать двигательную память.	Подвижные игры «Вернись на место», «Движение по

				памяти», «Пятнашки - ноги от земли».
		Я и другие		
	1	Двигательные и психологические портреты профессий	Развивать телесные выразительные возможности детей.	Этюды, конкурс, движений, имитирующих работу повара. Подвижные игры «Пожалуйста», «Машины и пешеходы», «Хищник в море».
	2	Этюды на распознавание эмоционального смысла жестов и мимики	Научить пользоваться и распознавать жесты и мимические средства выражения эмоционального состояния.	Конкурс в форме игры «Назови и покажи» Игры «Близкие знакомые», «Вот так позы»; подвижная игра «Круговые пятнашки».
январь	3	Этюды для моделирования положительных черт характера и отрицания нежелательного поведения	Научить моделировать черты положительного или нежелательного поведения в процессе двигательной активности.	Этюды на моделирование черт характера «Добрый мальчик», «Хочу и все!», «Кривляка». Подвижная игра «Защитник».
	4	Психогимнастика для коррекции трудностей в общении	Освоение выразительных средств, необходимых для общения.	Этюды «Два сердитых мальчика», «Круглые глаза», «Игры в воде», «минутка шалости». Игра «Лови-бросай, упасть не давай».

	5	Психогимнастика для коррекции трудностей в общении	Освоение выразительных средств, необходимых для общения.	Игра «Волшебное слово», этюды
	6	Игры на преодоление двигательного автоматизма	Расширять набор двигательных навыков и преодолеть сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы.	Игры «Ловишки с мячом», «Найди мяч», «Борьба за мяч».
февраль	7	Игры на преодоление двигательного автоматизма	расширять набор двигательных навыков и преодолеть сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы.	Игры «Ловишки с мячом», «Замри», «Борьба за мяч».
	8	Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей	развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.	Игры «Мяч водящему», «Верхом на мяче»
	9	Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей	Развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.	Игры «Мяч водящему», эстафета с мячами
	10	Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающее занятие)	Уточнить и закрепить полученные знания и навыки	Игры «Вызови по имени», «Мяч водящему», одна из эстафет, придуманная детьми.
март		Если будет трудно		
	1	Упражнения на развитие моторно-	Развивать моторно-слуховое восприятие	Подвижные игры «Движение

		слухового восприятия и моторно-слуховой памяти	и моторно-слуховую память.	по памяти», «Лови, бросай, упасть не давай», эстафета с обручами «Болото»
	2	Упражнения на развитие моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти	Развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.	Подвижные игры «Машины и пешеходы», «Гонка мяча».
	3	Упражнения и игры на развитие наблюдательности	Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности	Подвижные игры и этюды: «Заколдованный ребенок», «Расставить посты», «Успей подхватить».
	4	Упражнения и игры на развитие наблюдательности	Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности	Подвижные игры и этюды «Скопируй позы» «Расставить посты», «Успей подхватить».
апрель	5	Упражнения и игры на развитие способности к сосредоточению	Формировать у детей способность к сосредоточению	Подвижные игры «Будь внимателен», «Кто быстрее», упражнение «Факир».
	6	Упражнения и игры на развитие глазомера	Развивать глазомер.	Подвижные игры «Запомни свое место», «Канон», «Мяч с переходом».
	7	Полоса препятствий	Развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности.	Полоса препятствий
	8	Полоса	Развитие ловкости,	Полоса

		препятствий	координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности.	препятствий.
Май	9,10	Прогулка и подвижные игры в лесу или парке (обобщающее занятие)	Уточнить и закрепить полученные знания и навыки	Игры по выбору детей
	диагностика			

Содержание программы

Я и моё тело.

Продолжать учить детей распознавать эмоциональное состояние и настроение человека. Тренировать умение выражать эмоции мимикой.

Уточнять знания детей о влиянии физических упражнений и мимики на настроение человека. Тренировать умение выражать эмоции с помощью мимических мышц.

Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию.

Учить чувствовать собственное тело по его основным звеньям. Обратить внимание детей на взаимосвязь различных частей тела при слаженной работе.

Уточнять представления детей о том, что ловкость – это слаженное взаимодействие всех частей тела. Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела», умение согласовывать движения в паре.

Учить контролировать свое состояние в процессе двигательной активности, изменять его при необходимости.

Развивать элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Учить детей овладевать ритмом произвольных движений, воспроизводить заданный ритм движений.

Развивать моторную память, наблюдательность, координацию движений.

Я расту и развиваюсь.

Развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций. Расширять представления детей о роли и значении внимания в жизни человека. Развивать внимание в процессе двигательной деятельности.

Расширять представления детей о важности двигательной памяти в жизни человека, развивать моторную память.

Совершенствовать двигательные навыки, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Развивать двигательную память.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитывать нравственно - волевые качества личности (выдержку, смелость, настойчивость, решительность, дружелюбие).

Воспитывать умение действовать в команде.

Я и другие люди.

Продолжать учить имитировать движения и позы людей разных профессий. Развивать умение передавать характерные признаки образа, воображение, моторную память, внимание, телесные выразительные возможности детей.

Учить распознавать и использовать жесты и мимические средства выражения эмоционального состояния.

Закрепить знания детей о средствах выражения эмоционального состояния людей в процессе общения, учить воспроизводить эмоции при помощи жестов и мимики. Продолжать учить имитировать движения и позы животных, птиц, выполнять имитационные движения спортсменов.

Учить моделировать черты положительного или нежелательного поведения в процессе двигательной активности.

Стимулировать детей к освоению выразительных средств, необходимых для общения.

Расширять набор двигательных навыков. Учить преодолевать сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы.

Способствовать развитию коммуникативных навыков и организаторских способностей в процессе двигательной активности. Продолжать учить детей правилам общения с использованием выразительных средств.

Совершенствовать двигательные навыки, учить преодолевать неправильные двигательные автоматизмы.

Если будет трудно.

Учить детей применять в жизненных ситуациях знания и навыки, приобретенные на занятиях.

Продолжать развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.

Развивать наблюдательность в процессе двигательной активности. Формировать у детей способность к сосредоточению. Развивать глазомер.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности. Развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость).

Развивать координацию движений, статическое и динамическое равновесие.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать интерес к командным играм, чувство коллективизма, честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник /Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И. - М.: АРКТИ, 2001.-208 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость М. «Просвещение», 1981.
3. Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. /Гаврилова И.А., Полтавцева Н.В., Краснова Р.С. - М.: ТЦ Сфера, 2012.- 128с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам М. «Владос», 2001.
5. Глушкова Г.В. Физическое воспитание в семье и ДОУ. / Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. - М.: Школьная Пресса, 2005. – 96 с.
6. Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования 2018 г.
7. Дворкина Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3 – 6 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 184с.
8. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение; Владос, 2005. – 224с.
9. Диагностика индивидуального развития детей дошкольного возраста / авт.-сост. М.В. Савченко, Котова Л.Н., Губанова Н.В. – Донецк: Истоки, 2018.
- 10.Калашникова Л.Н. Картотека эмоционально-развивающих игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Серия «Хочу в школу». – Донецк: Истоки, 2016.
- 11.Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. Изд. 2-е, доп. М., “Просвещение”, 2001. – 159с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.-
- 13.Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве - М.: Просвещение, 2005 - 320 с.
- 14.Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128 с.
- 15.Сорокина А. И., Батурина Е. Г. Игры с правилами в детском саду. Сборник дидактических и подвижных игр к “ Программе воспитания в детском саду”. Изд. 2-е, испр. и доп. М., “Просвещение”, 2000. – 192с.

16. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность»/ Авт.- сост. Арутюнян Л.Н., Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н., Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
17. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников – Красноярск, 1989.
18. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2000. – 79 с.
19. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду М. «Издательство института психотерапии», 2003.
20. Шорыгина Т.А. Беседы о человеке с детьми 5 – 8 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128 с.

Глоссарий

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Выносливость - способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – это степень овладения действием, при котором управление движениями происходит автоматизировано.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Методика обучения физическим упражнениям – специальная система методов и методических приёмов, созданная для изучения конкретного двигательного действия.

Общеразвивающие упражнения – это специальные упражнения, задачей которых является формирование правильной осанки, укрепление всего опорно-двигательного аппарата, улучшение кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности НС.

Осанка - это привычное положение тела при сидении, стоянии.

Сила – это способность преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию.

Психические познавательные процессы. Психические процессы — процессы, происходящие в психике человека, отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях (ощущение, восприятие, память, мышление, речь, воображение, мотивация, эмоции и т.д.).

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства.

Физические качества – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Физическое развитие – это естественный процесс постепенного изменения

Физическая подготовленность – это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Физическое упражнение – двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Эмоции – особая сфера психических явлений, которая в форме непосредственных переживаний отражает субъективную оценку внешней и внутренней ситуации, результатов своей практической деятельности с точки зрения их значимости, благоприятности или неблагоприятности для жизнедеятельности данного субъекта.

Методические рекомендации по проведению занятий

1. Форма занятий

Используется групповая форма организации занятий.

2. Методы и приёмы организации учебного процесса

На занятиях применяется фронтальный метод организации детей.

Структура занятия состоит из 4 частей: вводной, ОРУ, основной и заключительной.

Вводная часть включает:

Краткий рассказ или беседу, способствующие развитию синтетико-аналитической деятельности.

Разминку, состоящую из разных видов ходьбы, бега, ползания, прыжков; корригирующие, имитационно-подражательные движения. При этом педагог обязательно подчёркивает взаимосвязь различных частей тела и обращает внимание на их согласованную работу при выполнении различных заданий. Упражнения в беге и ходьбе выполняются с изменением направления движения, с изменением скорости, длины шага. Данный приём способствует выработке временных и пространственных ориентировок, согласованности движений рук и ног, а также перекрёстной координации. Специальные упражнения, восстанавливающие дыхание.

Общеразвивающие упражнения.

При выполнении ОРУ используются различные пособия, образное сопровождение. Также применяются графические картинки с изображением упражнений. Данный приём позволяет улучшить качество и точность выполнения упражнений. Образное сопровождение позволяет превратить выполнение неинтересных для дошкольников упражнений в увлекательную игру. Особое внимание уделяется правильной осанке. Количество упражнений **6-8**. Комплексы ОРУ должны содержать элементы кинезиологической гимнастики (упражнения дублируются при проведении

утренней гимнастики, на физкультурном занятии, в совместной деятельности воспитателя и детей в течение дня).

Основная часть включает:

- Психологические этюды.
- Полосу препятствий.
- 2-3 подвижные игры.

Этюды и игры подбираются согласно тематике данного занятия.

Заключительная часть включает:

ходьбу с одновременным выполнением дыхательных упражнений
Специальные дыхательные упражнения с музыкальным сопровождением и релаксацией.

Для сохранения темпа и ритма движений при выполнении упражнений используются:

- Музыкальное сопровождение
- Четкие команды
- Звуковые сигналы

Работа с родителями

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье. В рамках этой деятельности особое значение приобретает информация для родителей, размещённая в родительском уголке, проведение консультаций и бесед на данную тематику, родительские собрания с предварительным анкетированием или в нетрадиционной форме, посещения на дому, привлечение родителей к участию в праздниках, развлечениях, походах, экскурсиях, приглашения на комплексные занятия. Проводятся конкурсы семейных стенных газет, организуются выставки совместного творчества.

**Примерный перспективный план
работы с родителями**

Формы работы	Содержание работы	Сроки проведения
Анкетирование и опросы	Выявление степени вовлеченности семей в образовательный процесс: анкета для родителей, определяющая их отношение к физическому воспитанию детей.	Сентябрь
Наглядная педагогическая информация	Анонс книг, статей из газет и журналов на тему физического воспитания детей. Папки-передвижки: «Я расту и развиваюсь», «Я и мое здоровье» «Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста» Памятки для родителей: «10 советов по укреплению здоровья детей»	В течение года Декабрь Май Март Апрель
Консультирование	«Начинаем утро с зарядки» Индивидуальные консультации: как правильно одеть ребенка, сколько времени гулять с ребенком; закаляйся, если хочешь быть здоров. «Здоровье сберегающие технологии в детском саду и дома» «Подвижные игры на прогулке в выходные дни»	Октябрь Декабрь Февраль Апрель
Тренинг	«Оздоровительные минутки вместе с мамой и папой» (сопряженные упражнения)	Январь
Совместная деятельность детей, родителей и педагогов	Изготовление лэпбука: «Секреты здоровья», Изготовление нестандартного оборудования Выставка работ совместного творчества «Спорт для всех» Фотовыставка «Здоровым быть здорово» Дни здоровья	Октябрь Январь Февраль 1 раз в квартал
День открытых дверей	Участие родителей в групповых занятиях	Май
Беседы-консультации	«Подвижные игры на прогулке в выходные дни»	Сентябрь
Праздники, досуг, развлечения	Осенняя мини-олимпиада Спортивный праздник «Мы защитники Отечества» «Мама, папа, я – спортивная семья»	Сентябрь Февраль Апрель

Примерные конспекты занятий

Я и мое тело

Занятие 1

Как можно изменить свое настроение

Цель: показать, как физические упражнения, мимика могут влиять на настроение человека.

Вводная часть. Краткая беседа с детьми о роли мимических мышц в создании настроения человека и о возможности создать у самого себя положительное настроение с помощью мимики - например, можно обратить внимание детей на то, как изменяется настроение в зависимости от выражения лица (`добрая радостная улыбка` или `злое, неприятное выражение лица`). беседа о роли мимических мышц в создании настроения человека, дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, например: «Придайте лицу выражение радости, грусти. Что изменилось в ваших ощущениях? А сейчас попробуйте догадаться, какое настроение у учителя (учитель показывает различные выражения настроения или показывает картинки). По каким признакам вам удалось это сделать? А как вы узнаете, когда учитель огорчается? Как вы думаете, влияет ли настроение на выполнение физических упражнений и наоборот, можно ли с помощью физических упражнений поднять настроение?»

Разминка. Ходьба (следить за осанкой с высоко поднятой головой, сохранять «бодрость» шага), легкий бег с сохранением осанки («гордый олень»), переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения. (ОРУ). Потягивание («Я спросонья»), поднимание рук вверх и в стороны («Я удивлен»), повороты туловища в стороны и наклоны («Я ищу что-то»).

Основная часть. Дети по выбору воспитателя или собственному желанию выполняют следующие задания:

- статичная поза, мимика, взгляд: вид бодрого человека, усталого, злого, веселого;
- движения: строевой шаг на параде, осторожная ходьба по льду, тяжелая ходьба по болоту;
- ролевые: кошка подкрадывается к мышке, медведь идет по лесу, пугливый зайчик на открытой поляне, бодрая лошадка движется по кругу, озорной петушок прогоняет кошку.

Игра «Отгадай»

Заключительная часть. Дети идут по кругу, выполняя глубокие вдохи и медленные выдохи, при этом поднимая и свободно опуская руки («Мы отдыхаем»).

Итог занятия: Спросить детей, заметили ли они, как менялось их настроение в зависимости от позы и мимики.

Рекомендации. При выполнении общеразвивающих упражнений следует призывать детей стараться быть более выразительными, артистичными.

Занятие 2

«Основные звенья человеческого тела»

Цель: научить чувствовать собственное тело по его основным звеньям.

Вводная часть. Воспитатель предлагает сравнить согласованную работу различных частей и звеньев тела с хорошо отлаженным механизмом, в котором горючим являются пища и воздух, двигателем - сердце, колесами - конечности и т.д.

Разминка.

- Ходьба;
- продвижение вперед прыжками на двух ногах;
- ходьба широким шагом;
- бег с руками, прижатыми к телу; с руками за спиной; с активными движениями руками, согнутыми в локтях.

Детям предлагается обратить внимание на слаженную перекрестную работу рук и ног. Можно предложить им привести примеры сходства живого организма с механизмом и подчеркнуть взаимосвязь различных частей тела при слаженной работе.

ОРУ:

- Руки вперед, вращение кистями внутрь и наружу («Закрутим веревочку»);
- руки вверх, сгибание рук в локтях с одновременным сжатием пальцев в кулак («Я сильный»);
- руки на поясе, наклоны вперед и назад («Я – экскаватор»);
- руки на поясе, приседание: руки вперед; то же, руки за спиной; руки на поясе, подъем на носки с одновременным подниманием руки через стороны вверх («Я - подъемный кран»).

Основная часть. Ведущий (им может быть ребенок) показывает упражнения для различных звеньев тела, остальные выполняют их. Поощряются оригинальные упражнения. Подвижные игры: «Замри» (повторяется несколько раз), «Журавли и лягушки».

Заключительная часть (2 минуты). Спокойная ходьба со сменой направления движения.

Рекомендации. После беговых упражнений и приседаний спросить у детей, при каком положении рук легче выполнять упражнения.

Занятие 3

«Умей чувствовать себя»

Цель: развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела».

Вводная часть. Объяснить детям, как важно быть физически хорошо

развитым и ловким. Показать, что ловкость - это слаженное взаимодействие всех частей, звеньев тела. Напомнить о значении рук при ходьбе и беге.

Разминка. При ходьбе вновь обратить внимание на перекрестную работу рук и ног. Предложить детям ходьбу с обычным бегом (обратить внимание, как движения руками помогают в беге); бег с одноименными движениями рук и ног (так бегают конь-иноходец).

Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.

ОРУ. Руки вперед, вращение кистей наружу, внутрь, одновременно влево, вправо; то же, медленное поднимая руки вверх, сгибание ладоней параллельно полу.

Руки перед грудью, движения назад руками, согнутыми в локтях; то же, выпрямляя руки; то же, чередуя: на 2 счета - руки, согнутые в локтях; на 2 счета - руки прямые.

Руки на поясе, на 4 счета медленно присесть, на 4 счета медленно встать; на 2 счета медленно присесть, на 2 счета медленно встать.

Руки на поясе, на счет 1 - прыжком руки в стороны, ноги врозь, на 2 - прыжком в исходное положение.

Руки в стороны, на счет 1 - прыжком ноги в стороны, руки вниз, на 2 - исходное положение (и. п.).

Основная часть.

Подвижные игры «Белые медведи», «Веретено».

После игр дети строятся в одну шеренгу и выполняют дыхательные упражнения: на 4 счета - глубокий вдох, на 4 счета - медленный выдох («спущенный мяч»); на 2 счета - резкий глубокий вдох, на 4 счета - медленный глубокий выдох; на 4 счета - глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета - резкий выдох («животом»).

Упражнения для глаз: посмотреть вправо, влево, вверх, вниз.

Заключительная часть. Воспитатель спрашивает, какие упражнения, на занятии были наиболее трудными. Почему? Будет ли полезно научиться делать их?

Занятие 4

Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции

Цель: научить элементарным навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности.

Вводная часть. Показать детям, как важно уметь контролировать свое состояние и изменять его при необходимости.

Разминка. Ходьба (следить за осанкой); ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений (см. занятие 3); бег со сменой направления за ведущим (им может быть ребенок), бег спиной вперед; спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. После команды «Стой!» обращается внимание детей на то, что ходьба после бега способствует успокоению дыхания, при этом специальные дыхательные упражнения еще больше способствуют успокоению.

ОРУ. Потягивание («Я спросонья»). На 1 - руки вперед, на 2 - руки вверх, на 3 - руки в стороны, на 4 - руки вниз; то же, но в обратной последовательности; то же, но на 2 счета; то же, но на 2 счета и в обратной последовательности.

Руки на поясе, прыжки на двух ногах, на каждый 4-й такт прыгнуть как можно выше.

Ходьба по кругу, выполняя глубокий вдох и медленный выдох, при этом поднимая и свободно опуская руки («Мы отдыхаем»).

Основная часть. Подвижные игры «Смени руки», «Ловишки» (3 раза по 3 минуты).

Заключительная часть. По окончании игры «Ловишки» - независимо от того, где оно застало детей, им предлагается положить правую руку в область сердца и обратить внимание на его ускоренный ритм.

Далее ходьба по кругу с глубоким вдохом и выдохом, при этом поднимая и свободно опуская руки.

Через 1 минуту дети снова проверяют ритм сердца (самоконтроль пульса).

Бег по кругу, на 2 счета - глубокий вдох, на 2 счета - резкий выдох.

Через 30 секунд по команде «Стой!» - самоконтроль пульса.

Ходьба (см. выше). Через 1 минуту самоконтроль пульса.

Рекомендации. Термин «самоконтроль пульса» в разговоре с детьми не используется, вместо него можно говорить «послушаем сердечко», «послушаем себя».

Занятие 5

Элементарные навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности (продолжение) одноименными движениями рук и ног (так ходит верблюд).

Рекомендации. Это занятие проводится по аналогии с предыдущим. Однако для сохранения интереса детей к изучаемой теме в занятие следует внести некоторые изменения и дополнения. Например, во время разминки - применять упражнения по выбору воспитателя, но при этом после каждой нагрузки обязательно обращать внимание на признаки восстановления (пульс, дыхание). В основной части могут использоваться игры «Замри» и «Пятнашки-Зайки». В заключительной части анализируются выполняемые упражнения и изучаются понятия «сильнее-слабее», «быстрее-медленнее», «в полную силу», «не в полную силу».

Занятие 6

Ритм и движение

Цель: научить овладевать ритмом произвольных движений.

Вводная часть. Воспитатель показывает хлопками различные ритмические узоры, которые дети должны воспроизвести, и объясняет, что такое ритм.

Ритмические узоры демонстрируются, постепенно усложняясь.

Разминка. Ходьба по кругу.

Ходьба с изменением ритма движений: на счет 1 (один хлопок) выполняется один медленный шаг, на 2 (два хлопка) - один быстрый шаг. При этом команды подаются в следующей последовательности: 1, 2, 1-1, 2-2, 1-2, 2-1 (например, 2-1 обозначает, что воспитатель выполняет два слитных хлопка и один хлопок, а дети должны сделать слитно быстрый и медленный шаг. Легкий бег, по хлопку воспитателя дети переходят на ходьбу, по двум хлопкам - на бег (хлопки подаются с произвольным изменением интервалов). Переход на спокойную ходьбу с контролем частоты сердечных сокращений (ЧСС).

ОРУ. См. предыдущее занятие.

Основная часть. Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Замри», «Кто что сделал?» (в среднем продолжительностью по 6 минут каждая).

Заключительная часть. Дети, стоя в одну шеренгу, воспроизводят ритмические узоры, предлагаемые воспитателем.

Занятие 7

Ритм и движение (продолжение)

Рекомендации. Занятие строится по аналогии с предыдущим. Вводная часть представляет собой проверку домашнего задания. В ОРУ добавляется игровое упражнение «Кулак-ладонь». В основной части предлагаются подвижные игры «Тень», «Стоп, хлоп, раз», «Ухонос». В игре «Тень» ведущему предлагается выполнять не только произвольные движения, но и движения с различным ритмом.

Я расту и развиваюсь

Занятие 8

Быстрота движения - быстрота мышления

Цель: развивать с помощью сопряженных упражнений физическое качество быстроты движений и интеллектуальное качество быстроты реакций.

Инвентарь: палка длиной 35-40 см, листок бумаги.

Вводная часть. Ведущий говорит о том, как важно не только быстро делать что-то, но и быстро думать. Например, пешеход перебегает дорогу в неразрешенном месте, и два водителя быстро среагировали на внезапно появившееся препятствие. Один из них объехал пешехода слева, выехал при этом на встречную полосу и врезался во встречную машину. Другой объехал справа, где помехи не было.

В игре «Пятнашки» можно стараться быстро бегать, а можно при этом быстро думать, обманывая догоняющего.

Разминка. Упражнение «Нос - пол – потолок». Далее - ходьба по кругу. По хлопку необходимо сразу остановиться, по двум хлопкам - повернуться и двигаться в противоположном направлении. Эти же задания выполняются во время бега. Ведущий отмечает тех, кто выполняет упражнения быстро и правильно.

ОРУ. См. занятие 2.

Основная часть. Подвижные игры «Вызови по имени», «Подхвати палку», «Пятнашки с домом».

Заключительная часть. См. занятие 2.

Упражнение на развитие реакции «Поймай листок»: ребенок держит двумя пальцами лист бумаги, отпускает его и ловит двумя пальцами другой.

Расстояние между руками постепенно увеличивается.

Занятие 9

Быстрота движения - быстрота мышления (продолжение)

Инвентарь: мяч.

Рекомендации. Занятие строится по аналогии с предыдущим. Во вводной части рассказывается о том, что упражнения и игры помогают не только быстро бегать, но и быстро думать. В ОРУ вводится дополнительный сигнал на изменение упражнения (хлопок). В основной части используются игры «Борьба за мяч», «Журавли и лягушки», «Мяч, не падай».

Занятие 10

Развитие внимания в процессе двигательной активности

Цель: развивать внимание в процессе двигательной активности.

Вводная часть. Ведущий рассказывает, как важно быть внимательным.

Разминка. Этюд-имитация `Три медведя`.

ОРУ. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, на счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 - рука вверх, на счет 4 - левая рука вверх, на счет 5-7 - хлопки ладонями о ладони партнера, 8 - руки опустить. То же, но на счет 1-2 руки поочередно сгибаются в локтях. Затем детям в каждой паре присваиваются номера «первый», «второй». На счет 1-4 «первый» выполняет движения как в первом упражнении, а «второй» - как во втором. В следующем упражнении дети меняются номерами. В последнем упражнении «первые» произвольно начинают упражнения (руки или в стороны, или сгибаются в локтях), «вторые» повторяют вместе с ними; затем все вновь меняются номерами.

Основная часть. Подвижные игры «Волшебное слово», «Будь внимателен», «Зеваки».

Заключительная часть. Игровое упражнение «Запомни движение».

Занятие 11

Развитие внимания в процессе двигательной активности (продолжение)

Вводная часть. Педагог напоминает детям о роли внимания в жизни человека и проверяет выполнение домашнего задания. При проверке может быть использовано игровое упражнение «Слушай и исполняй», в котором роль ведущего исполняет ребенок.

По окончании детям предлагается назвать наиболее интересные упражнения, названные ведущими.

Разминка. Ходьба, в процессе которой выполняется игровое упражнение «Слушай хлопки». Легкий бег. Ходьба с повторным выполнением упражнения «Слушай хлопки».

ОРУ. На 3 счета поднять руки вверх, «потянуться» за ними, на 4 - руки опустить. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 2 счета наклониться вперед, на 2 - выпрямиться. На 2 - наклониться назад, на 2 - выпрямиться. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. На 2 счета присесть, руки вытянуть вперед, на 2 - вернуться в и. п. Руки на поясе. Прыжки (15 сек.).

Основная часть. Подвижные игры «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Пятнашки с домом».

Заключительная часть. Ходьба в колонне с перестроением (ходьба через центр парами).

Занятие 12

Развитие двигательной памяти

Цель: развивать двигательную память.

Инвентарь: обручи.

Вводная часть. Педагог рассказывает о роли двигательной памяти в жизни человека, особенно для таких профессий, как шофер, летчик, спортсмен, музыкант и все те, кто имеет дело с компьютером. Затем дети показывают упражнения, которые были предложены детям на предыдущем занятии.

Разминка. Ходьба в колонне, легкий бег.

ОРУ (с обручем)

1. Ноги слегка расставлены, обруч внизу. На 2 счета поднять обруч вверх, потянуться за ним, на 2 счета - опуститься вниз.
2. Ноги на ширине плеч, обруч впереди. На 2 счета наклониться, положить обруч на пол, на 2 - выпрямиться. На 2 счета - наклониться, взять обруч, на 2 - вернуться в исходное положение.
3. Ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. На 2 счета повернуться направо, на 2 - вернуться в исходное положение, на 2 - повернуться налево, на 2 - вернуться в исходное положение.
4. Ноги слегка расставлены, обруч сверху. На 2 счета - положить обруч на плечи, на 2 - вернуться в исходное положение.

Основная часть. Подвижные игры «Вернись на место», «Движение по памяти», «Пятнашки - ноги от земли».

Заключительная часть. Ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений.

Я и другие

Занятие 13

Двигательные и психологические портреты профессий

Цель: развивать телесные выразительные возможности детей.

Вводная часть. Ведущий рассказывает и показывает, что различным

профессиям соответствуют типовые позы, мимика, движения (движения милиционера на дороге, водителя, дворника; позы моряка за штурвалом, думающего над ходом шахматиста).

Разминка. Ходьба. Ходьба с имитацией движения лыжника, конькобежца; то же - легкими прыжками. Ходьба с перестроением через центр в колонну по два.

ОРУ. По команде ведущего дети встают лицом друг к другу. Упражнения в парах:

1. Руки согнуты в локтях, взяться за руки; попеременные движения руками вперед и назад.
2. То же - с сопротивлением.
3. Руки внизу, взяться за руки; на 2 счета - поднятие рук, на 2 - опускание.
4. То же - с сопротивлением одного из партнеров.
5. То же - поменяться ролями.
6. И. п. - руки на плечах партнера, наклоны вперед.

Основная часть. Этюды с выполнением движений «Штанга», «Спортсмены».

Затем проводится конкурс, кто больше покажет движений, имитирующих работу повара.

Подвижные игры «Пожалуйста», «Машины и пешеходы», «Хищник в море».

Заключительная часть. Дыхательные упражнения, как в занятии 1.

Занятие 14

Этюды на распознавание эмоционального смысла жестов и мимики

Цель: научить пользоваться и распознавать жесты и мимические средства выражения эмоционального состояния.

Вводная часть. Беседа о роли жестов и мимики в выражении эмоционального состояния при общении людей. Ведущий показывает, как выражаются доброжелательность, недовольство, удивление, радость.

Разминка. Ходьба с одновременным выполнением этюдов «Мы гордые»(прогнуться, голову высоко поднять), «Мы удивлены»(плечи подняты, голова поворачивается в стороны), «Мы рады» (руки в стороны, на лице эмоция радости).

Легкий бег с переходом на этюды в движении: «Лиса на охоте» (бег мелкими шажками зигзагом с остановками), «Медведь пробирается сквозь лес» (ходьба широкими шагами вперед в стороны, руки полусогнуты в локтях), «Лягушка прыгает на берегу» (прыжки на двух ногах из глубокого приседа с изменением направления вперед в стороны), «Цапля летит над болотом» (бег с плавными движениями руками как крыльями).

Ходьба с успокаивающими дыхательными упражнениями.

ОРУ «Спортсмены»

Основная часть. Конкурс по определению и передаче эмоциональных состояний человека в форме игры «Назови и покажи».

Игры «Близкие знакомые», «Вот так позы»; подвижная игра «Круговые

пятнашки».

Заключительная часть (3 минуты).

Опросить детей, почему они, когда их догонял «пятнашка», называли то или иное конкретное имя (дружим, хорошо бегают, был рядом).

Занятие 15

Этюды для моделирования положительных черт характера и отрицания нежелательного поведения

Цель: научиться моделировать черты положительного или нежелательного поведения в процессе двигательной активности.

Инвентарь: гимнастические палки.

Вводная часть. Выполнение этюдов «Я знакоюсь со взрослым», «Я недоволен». Педагог рассказывает, что не каждый взрослый может быть другом; доверять следует тем, с кем знакомят родители, близкие, воспитатели. Разыгрывается этюд «Посторонний взрослый пытается познакомиться», где роль нежелательного взрослого играет педагог.

Разминка. Ходьба, легкий бег, этюд-имитация «Три медведя».

ОРУ (с гимнастическими палками).

Комплекс 1.

Основная часть. Этюды на моделирование положительных черт характера «Добрый мальчик»; нежелательного поведения «Хочу и все!», «Кривляка».

Подвижная игра «Защитник».

Заключительная часть. Ведущий рассказывает о роли защитника в жизни (родители, учителя, милиционер, военный).

Занятие 16

Психогимнастика для коррекции трудностей в общении

Цель: освоение выразительных средств, необходимых для общения.

Инвентарь: детский мяч.

Вводная часть. Ведущий показывает движениями и жестами эмоции удивления, удовольствия, презрения, отвращения. При этом он рассказывает о роли внешних проявлений чувств.

Разминка. См. занятие 8 с дополнительным заданием: на один хлопок остановиться с выражением эмоции радости, на 2 хлопка - двигаться назад с нейтральным, `каменным` выражением лица.

ОРУ (в парах).

Комплекс 1.

Основная часть. Этюды «Два сердитых мальчика», «Круглые глаза», «Игры в воде». В перерывах между первыми двумя этюдами – «минутка шалости».

Игра «Лови-бросай, упасть не давай».

Заключительная часть. Дыхательные упражнения. При выполнении стараться сохранять спокойное, расслабленное выражение лица.

Занятие 17

Психогимнастика для коррекции трудностей в общении (продолжение)

Инвентарь: обручи.

Рекомендации. Занятие проводится по аналогии с предыдущим. В разминке - имитация движений, как в занятии 13.

ОРУ проводятся с обручем, комплекс 1.

В основной части на усмотрение воспитателя отдельные этюды могут быть заменены игрой «Волшебное слово».

Занятие 18

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Цель: расширить набор двигательных навыков и преодолеть сложившиеся неправильные двигательные автоматизмы.

Инвентарь: детский мяч, теннисный мяч.

Вводная часть. Педагог рассказывает о привычных ошибках в повседневных действиях (завязывание шнурков, почерк, чистка зубов вверх-вниз) и о том, что такие ошибки нужно исправлять. Для этого необходима ловкость, которая развивается в играх, особенно с мячом.

Разминка. См. занятие 13.

ОРУ (в парах).

Комплекс 2.

Основная часть. Игры «Ловишки с мячом», «Найди мяч», «Борьба за мяч».

Заключительная часть. См. занятие 16.

Занятие 19

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Инвентарь: обручи.

Рекомендации. Занятие проводится по аналогии с предыдущим. Разминка - как в занятии 14.

ОРУ с обручем, комплекс 1.

В основной части вместо игры «Найди мяч» - игра «Замри».

Занятие 20

Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей

Цель: развивать коммуникативные и организаторские способности в процессе двигательной активности.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Вводная часть. Ведущий рассказывает, как важно проявлять организаторские способности, начиная с групповой игры и заканчивая любой взрослой деятельностью. При этом игра выступает как модель жизни.

Разминка. См. занятие 6.

ОРУ. С баскетбольными мячами, комплекс 1.

Основная часть. Игры «Мяч водящему», «Верхом на мяче».

Заключительная часть. Движение колонны «змейкой» со сменой

направляющего через каждые 10-15 с.

Занятие 21

Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей (продолжение)

Рекомендации. Занятие проводится по аналогии с предыдущим. В основной части вместо игры «Верхом на мяче» проводится эстафета с баскетбольными мячами. В эстафете участвуют две команды, каждая делится на 2 части, стоящие на противоположных концах зала. Задача - принести мяч партнеру на противоположном конце зала, при этом нельзя катать и бросать мяч. Заключительная часть - как на занятии 4.

Занятие 22

Коммуникации в процессе игрового общения (обобщающее занятие)

Цель: повторить и закрепить пройденный материал.

Инвентарь: мяч.

Вводная часть. Ведущий напоминает о важности и значимости организаторской деятельности и предлагает самим детям руководить группой во время выполнения упражнений.

Разминка. Педагог предлагает детям по очереди самим выбирать способ передвижения во время ходьбы в колонне по одному (на пятках, на носках, в полуприседе, прыжками на двух ногах).

ОРУ. Дети-ведущие дают упражнения по заданию воспитателя: первый - для рук, второй - для туловища, третий - для ног.

Основная часть. Игры «Вызови по имени», «Мяч водящему», одна из эстафет, придуманная детьми.

Заключительная часть. Дыхательные упражнения, комплекс 1.

Если будет трудно

Занятие 23

Упражнения на развитие моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти

Цель: развивать моторно-слуховое восприятие и моторно-слуховую память.

Инвентарь: обручи.

Вводная часть. Беседа о роли моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти в современной жизни (переход улицы, посадка в автобус, поезд и во всех случаях, когда человек имеет дело с приборами).

Разминка. Ходьба в колонне, легкий бег, ходьба с построением в звенья.

ОРУ «Лошадка».

Перестроение из звеньев.

Ходьба в колонне.

Основная часть. Подвижные игры «Движение по памяти», «Лови, бросай, упасть не давай», эстафета с обручами «Болото».

Заключительная часть. Ходьба «змейкой» за водящим.

Занятие 24

Упражнения на развитие моторно-слухового восприятия и моторно-слуховой памяти (продолжение)

Вводная часть. занятие 23.

Разминка. Ходьба в колонне, бег, ходьба змейкой, построение в звенья.
ОРУ «Цапля».

Основная часть. Подвижные игры «Машины и пешеходы», «Гонка мяча».

Заключительная часть. Дыхательные упражнения, комплекс 2.

! На протяжении одной минуты смотреть, не отвлекаясь, на любой неподвижный предмет.

Во время прогулки наблюдать за полетом воробьев, других птиц, стараясь не выпускать их из виду.

Занятие 25

Упражнения и игры на развитие наблюдательности

Цель: развивать наблюдательность в процессе двигательной активности.

Вводная часть. Беседа о роли наблюдательности в современной жизни: при переходе улицы (как для пешехода, так и для водителя), в армии, при покупках в магазине, в подвижных и спортивных играх, на воде, при входе в подъезд дома.

Разминка.

- Ходьба в колонне;

- легкий бег со сменой направления по сигналу: один хлопок - повернуться и бежать в противоположном направлении, два хлопка - повернуться на 360 градусов и бежать в том же направлении;

- построение в звенья.

ОРУ «Самолеты».

Основная часть. Подвижные игры и этюды «Заколдованный ребенок», «Расставить посты», «Успей подхватить».

Заключительная часть. Дыхательные упражнения, комплекс 2.

! Во время прогулки или по дороге домой дети должны опрашивать друг друга о том, что они только что видели (какая машина только что проехала мимо, мужчина или женщина прошли мимо, во что они были одеты, сколько ступенек на лестнице и т.д.).

Занятие 26

Упражнения и игры на развитие наблюдательности (продолжение)

Рекомендации. Занятие строится по аналогии с предыдущим. Во вводной части проводится опрос о выполнении домашнего задания. Из приведенных примеров делается вывод о значении наблюдательности в повседневной жизни.

ОРУ, как на занятии 11.

При проведении игр вместо этюда «Заколдованный ребенок», предлагается игра «Скопируй позы».

Занятие 27

Упражнения и игры на развитие способности к сосредоточению

Инвентарь: детские мячи.

Вводная часть. Беседа о понятии и роли сосредоточения (при рисовании, в отдельных играх, в т. ч. на компьютере).

Разминка. Ходьба и бег, как в занятии 13.

ОРУ (с мячом).

1. Мяч внизу в обеих руках, подбросить и поймать мяч двумя руками.
2. То же - но после отскока мяча.
3. То же - но мяч ловить одной рукой.
4. Ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, вокруг левой, вернуться в исходное положение.
5. Ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в и. п. То же - в левую сторону.
6. Мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, вернуться в исходное положение.
7. Мяч держится произвольно. Подбросить мяч, повернуться кругом, поймать его.

Основная часть. Подвижные игры «Будь внимателен», «Кто быстрее», упражнение «Факир»

Заключительная часть. На примере игры «Кто быстрее» показать, как важно уметь сосредотачиваться.

! Выполнить упражнение на сосредоточение (внимательное разглядывание предмета в течение 2-3 минут, потом, закрыв глаза, описать его).

Занятие 28

Упражнения и игры на развитие глазомера

Цель: развивать глазомер.

Инвентарь: детские мячи, обручи, магнитофон.

Вводная часть. Беседа о понятии и роли глазомера в повседневной жизни.

Разминка. Ходьба со сменой направления, перестроения через центр в две колонны.

Бег в парах, взявшись за руки, с резкой остановкой по сигналу (следить, чтобы пары не разрывались).

Спокойная ходьба, построения в звенья.

ОРУ (с обручем).

Основная часть. Подвижные игры «Запомни свое место», «Канон», «Мяч с переходом».

Заключительная часть. Упражнения для глаз, комплекс 1.

! Определить (в шагах) с помощью глазомера расстояние между деревьями, домами, проверить себя.

Занятие 29

Полоса препятствий

Цели: развитие ловкости, координации, скоростных качеств, инициативности, находчивости, рациональности.

Инвентарь: малонабивные или баскетбольные мячи, обручи, гимнастические скамейки, маты, мел.

Вводная часть. Рассказ об условном путешествии с преодолением препятствий.

Разминка. Ходьба, легкий бег, бег с перепрыгиванием через ручей (в нескольких местах обозначить мелом ручей шириной 30-50 см).

ОРУ (с гимнастической скамейкой).

Продолжительность - 6 минут.

По обе стороны скамейки лежат маты. Встать правым боком к скамейке, на 1 - встать правой ногой на скамейку, на 2 - встать обеими ногами, на 3 - правую ногу поставить на пол, на 4 - и. п.

То же - в другую сторону.

И. п. - то же, на 1 - перешагнуть через скамейку, на 2 - сесть на нее верхом, на 3 - встать, на 4 - вернуться в и. п. с другой стороны скамейки.

То же - в другую сторону.

И. п. - сесть на скамейку верхом, руки опущены. На 1 - обхватить руками края скамейки, на 2 - согнуть руки, на 3 - выпрямить руки, на 4 - и. п.

Встать лицом к скамейке, руки на поясе. На 1 - встать правой ногой на скамейку, на 2 - встать обеими ногами, на 3 - руки вперед, на 4 - руки вверх, на 5 - руки на пояс, на 6 - руки вниз, на 7 - опустить правую ногу на пол, на 8 - встать в и. п.

То же - с левой ноги.

Основная часть. «Полоса препятствий»

Заключительная часть. Педагог хвалит детей и отмечает лучших на различных станциях.

! Придумать жизненные ситуации, которые бы соответствовали препятствиям `полосы`.

Занятие 30

Полоса препятствий (продолжение)

Рекомендации, Занятие строится по аналогии с предыдущим, но во время разминки разыгрывается этюд «Три медведя», как в занятии 10.

ОРУ с обручем, как в занятии 12. Прохождение станций «Полосы препятствий» выполняется в обратном порядке, поэтому мяч лежит не у гимнастической лестницы, а у скамейки.

Занятия 31-32

Прогулка и подвижные игры в лесу или парке (обобщающие занятия)

Цель: повторить и закрепить пройденный материал во время прогулки.

Игры и упражнения выбираются самостоятельно, в том числе с помощью детей.

В заключительной части проводится беседа, в которой задаются вопросы: `Что запомнилось больше всего?`, `Что больше всего понравилось?`, `Что было трудно и что было легко?` - и т.д.

Игры и игровые упражнения.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Гонка мячей

Необходимый инвентарь: два мяча.

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1

По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2

По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3

Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

Замри!

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: магнитофон.

Включите музыку. Пусть дети танцуют под эту музыку так, как им хочется.

Как только вы остановите музыку, дети должны замереть в той позе, в которой они находились в момент, когда музыка прекратилась.

Когда музыка заиграет вновь, они могут продолжить танец.

Пятнашки «Замри!»

Количество играющих: 3-10 человек.

- ◆ Водящий пытается «запятнать» (догнать и дотронуться рукой) всех остальных игроков.
- ◆ «Запятнанный» игрок должен замереть и оставаться на месте с вытянутыми в стороны руками до тех пор, пока кто-то из играющих не пробежит у него под руками, чтобы «освободить» его.
- ◆ Если игрока «запятнали» трижды, он становится водящим.

Лягушки в болоте.

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и те говорят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке.

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Белые медведи (для детей 6-7 лет)

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

Веретено (для детей 6-7 лет)

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

Музыкальное сопровождение: «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

Пятнашки (русская народная игра)

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой. **Пятнашки с именем.** Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком.

Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

Ловишка с мячом

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: *Раз, два, три — мяч скорей бери!*

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

Дозировка: 3-4 раза.

Стой

Цель. Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться,

приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

Правила: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Дозировка: 1- 2 мин.

Эстафета «Перейти болото»

На прямой от линии старта до разворота раскладываются три-четыре обруча («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болота по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото».

Канон

Цель игры. Развивать волевое внимание. Игра идет под музыку Ф. Бургмюллера «Баркарола» (отрывок). Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего. Услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребенок, на второй-второй и. т. д. Когда правую руку поднимут все дети, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

Тень

Цель. Развивать наблюдательность.

Звучит музыка А. Петрова «Зов синевы» (из кинофильма «Синяя птица»).

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Вторым ребенком—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Лови, бросай, упасть не давай

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносят не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Дозировка: 30 сек.

Мяч водящему

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Факиры

Цель: тренировать отдельные группы мышц, развивать умение передавать характерные признаки образа.

Ход игры: дети сидят, ноги скрестно, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена, подбородок касается груди. Глаза закрыты. Под соответствующую музыку у детей «оживают» сначала кисти, затем поднимаются руки и голова, корпус вытягивается вперед-вверх.

Расставить посты

Дети маршируют под музыку (Ф. Шуберт! «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.).

Заколдованный ребенок

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает различные предметы и направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Будь внимателен!

Цель – стимулировать внимание, обучение быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

Ход игры. Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии примерно 50 см от другого. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют под музыку свободно, у кого как получается.

В ходе движения ведущий в игре произвольно, с разными интервалами и в перемежку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команды Движение

“Зайчики!” Дети прыгают, имитируя движение зайца

“Лошадки!” Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом

“Раки!” Дети пятятся, как раки (спиной)

“Птицы!” Дети бегают, раскинув руки (имитация полёта птицы)

“Аист!” Стоять на одной ноге

“Лягушка!” Присесть и скакать вприсядку

“Собачки!” Дети сгибают руки (имитация движения, когда собака “служит”) и лают

“Курочки!” Дети ходят, “ищут зёрна” на полу и произносят “ко-ко-ко!”

Зеваки

Цель – развитие волевого (произвольного) внимания.

Ход игры. Дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего (“Стоп!”) останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в другую сторону.

Направление меняется после каждого сигнала.

Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на стул в комнате. Игра заканчивается, когда в ней остаются 2-3 ребенка. Они объявляются победителями и им все хлопают

Четыре стихии

Цель – развитие волевого (произвольного) внимания.

Ход игры. Дети сидят в круге. Ведущий договаривается с детьми, если он скажет слово “Земля” – все опускают руки вниз, “Вода” – вытянуты руки вперед, “воздух” – поднять руки вверх, “Огонь” – повернуться вокруг себя.

Слушай внимательно

Цель – развитие волевого (произвольного) внимания.

Ход игры. Дети идут по кругу и выполняют действия по команде педагога. По команде “Заяц!” – прыгают на двух ногах; “Гусь!” – идут в приседе; “Лошадь!” – выполняют галоп. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры

Борьба за мяч

Для игры выбирают ровную площадку. Чертят круги диаметром примерно в 1 метр. Эти круги должны располагаться на расстоянии 2 — 3 метров друг от друга.

Выбирают 3 — 4 водящих, которые встают между кругами. Все остальные игроки занимают места в кругах и начинают перебрасывать друг другу мяч. Задача водящих — поймать этот мяч. Если им это удастся, они кричат: «Меняйтесь!» Игроки должны поменяться местами. Водящие стараются занять освободившиеся круги. Тот, кто остался без круга, становится

водящим в следующий раз. Побеждает тот, кто за все время игры ни разу не был водящим.

Несколько обязательных правил:

1. Игроки не могут выходить из кругов, а водящие входить в круги.
2. Мяч можно передавать различными способами.
3. После команды: «Меняйтесь!» никому нельзя оставаться в своих кругах.

Вернись на место

Цели: развивать координационные способности, развивать двигательную память.

Ход игры: Участники игры сидят на матах или скамье. На полу нарисован круг, водящий стоит в кругу с закрытыми (завязанными) глазами, делает 4 шага вперед, поворачивается на 90 градусов и делает 1 шаг обратно. Затем все повторяется. Выполнив упражнение, водящий должен оказаться в кругу.

Усложнение: предложить детям другую последовательность поворотов: 1 шаг вперед, поворот на 90 градусов, 2 шага вправо и 1 шаг назад. Дети действуют четко, только выполняя команду воспитателя.

Игра «Вызови по имени»

Цели: развивать интенсивность и устойчивость внимания, развивать чувство времени, развивать двигательную память.

Игровой материал: мяч.

Ход игры: Две команды. Дети передвигаются в произвольном порядке. Внезапно ведущий (воспитатель или ребёнок) подбрасывает мяч и называет имя ребенка из первой команды, который должен поймать мяч. Аналогично из второй команды. Побеждает команда, поймавшая мяч большее количество раз.

Усложнение: Увеличение количества команд.

Игра «Движение по памяти»

Цели: развивать зрительную память, развивать двигательную память.

Ход игры: Водящий изучает или проходит для запоминания пол начерченной линии. Затем ему нужно пройти по ней с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто справится с заданием.

Усложнение: Увеличение количества зигзагов.

Общеразвивающие упражнения.

«Лошадка»

1. «Запряги лошадку».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. На 2 счета поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки; на 2 счета — опустить руки.

2. «Лошадка поднимает ногу».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. На 2 счета поднять правую ногу, согнуть в колене, на 2 — вернуться в и. п.; то же — для другой ноги.

3. «Проверь подкову».

И. п. — стоя на коленях, руки внизу. На 2 счета наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, на 2 счета вернуться в и. п.

4. «Лошадка бьет копытом».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. На 2 счета выставить правую ногу на носок, руки поднять вверх. На 2 — вернуться в и. п. То же — для другой ноги.

5. «Поехали на лошадке».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Полуприседы на каждый счет.

Примечание. Все упражнения выполняются 6—7 раз.

«Самолеты»

1. «Мотор».

И. п. — ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в и. п.

2. «Насос».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в и. п.

3. «Ремонт колес».

И. п. — ноги параллельно, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено.

4. «Самолеты взлетают».

И. п. — то же. Присесть, руки вытянуть в стороны, встать.

5. «Самолеты летят».

И. п. — то же. Поднять руки в стороны, опустить.

Примечание. Каждое упражнение повторить 6—7 раз.

«Спортсмены»

1. «Пловцы».

И. п. — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить.

2. «Штангисты».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

3. «Гантели».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки вверх, подняться на носки, вернуться в и. п.

4. «Стойка пловца».

И. п. — то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в и. п.

Примечание. Все упражнения выполняются 6—7 раз.

Упражнения с баскетбольным мячом

1. И. п. — о. с. Поставить правую ногу на мяч и «покатать» его.

2. То же — левой ногой.

3. Сесть рядом с мячом, покатать его вперед-назад двумя стопами.

4. Сесть на мяч и покататься на нем вперед-назад.

5. И. п. — о. с., мяч впереди. На счет 1 — руки вперед, на 2 — встать коленями на мяч, руки на поясе, на 3 — встать, руки вперед, 4 — и. п.

6. И. п. — сидя ноги вперед, мяч справа. Перенос прямых ног через мяч вправо, влево.

7. И. п. — лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках. Перекатиться на живот, не выпуская мяча из рук.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — палка внизу, хват сверху. На 1—2 — поднять палку над головой, 3—4 — пружинистые движения палкой назад, 5—6 — и. п., 7—8 — пауза.

2. И. п. — то же. На 1—2 — согнуть руки в локтях, 3—4 — вытянуть руки вперед, 5—6 — руки в локтях, 7—8 — и. п.

3. И. п. — палка внизу, хват снизу. На 1 — согнуть руки в локтях, 2 — локти поднять вперед, 3 — локти опустить, 4 — и. п.

4. И. п. — палка впереди на уровне груди. На 1 — движением левой руки вверх, правой вниз палку поставить в вертикальное положение, 2 — и. п., 3 — то же, что 1, но правая рука вверх, 4 — и. п.

5. И. п. — ноги на ширине плеч, палка внизу. На 1 — повернуть туловище влево, 2 — поднять руки вперед, 3 — опустить руки, 4 — и. п.

6. То же, но на счет 1 — поворот туловища вправо.

7. И. п. — стоя на коленях, палка вверху. На 1 — наклон влево, палка в левой руке в вертикальном положении, 2 — и. п., 3 — то же, вправо, 4 — и. п.

Примечание. Все упражнения выполняются 6—7 раз.

Упражнения с обручем

1. И. п. — ноги слегка расставлены, обруч внизу. На 2 счета поднять обруч вверх, потянуться за ним, на 2 счета — опуститься вниз.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч впереди. На 2 счета наклониться, положить обруч на пол, на 2 — выпрямиться. На 2 счета — наклониться, взять обруч, на 2 — вернуться в и. п.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. На 2 счета повернуться направо, на 2 — вернуться в и. п., на 2 — повернуться налево, на 2 — вернуться в и. п.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, обруч сверху. На 2 счета — положить обруч на плечи, на 2 — вернуться в исходное положение.

Примечание. Все упражнения выполняются 6—7 раз.

Парные упражнения

комплекс 1

1. И. п. — руки согнуты в локтях, взяться за руки; попеременные движения руками вперед и назад.

2. То же — с сопротивлением.

3. И. п. — руки внизу, взяться за руки; на 2 счета — поднятие рук, на 2 — опускание.

4. То же — с сопротивлением одного из партнеров.

5. То же — поменяться ролями.

6. И. п. — руки на плечах партнера, наклоны вперед.

Парные упражнения,

комплекс 2

1. Передача мяча в руки партнеру со сменой мест.

2. То же, подбрасывая мяч вверх.

3. То же с ударом об пол.

4. Мяч на полу, передача мячом ногой («пас»). Принимающий останавливает мяч ногой.

5. То же, но без остановки («в одно касание»).

Разминка «Три медведя»

Жили-были три медведя, три медведя во бору,

Выходили на зарядку три медведя поутру.

1. Малыш — маленький мишка,

Ушастенький Топтыжка (семенящий шаг на носочках).

2. Шла в розовой панамочке

Купать Топтыжку мамочка (мягкий шаг, кокетливые движения руками).

3. И важно — молодец! —

Шел сзади всех отец (вращательные движения, показывающие большой рост медведя).

4. Все дружно прыгнули в воду (слегка наклонившись вперед, имитировать технику плавания кролем, брассом).

5. Вышли медведи из воды, отряхиваются (трясти головой, телом).

6. Топтыжке весело, он прыгает (разные прыжки).

7. Мама пританцовывает (движения танцевального характера).

8. Папа, хоть и тяжелый, тоже пляшет (прыгать с ноги на ногу, тяжело переваливаясь).

Дыхательные упражнения,

комплекс 1

На 4 счета — глубокий вдох, на 4 счета — медленный выдох («спущенный мяч»);

на 2 счета — резкий глубокий вдох, на 4 счета — медленный глубокий выдох;

на 4 счета — глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета — резкий выдох («животом»).

Дыхательные упражнения,

комплекс 2

На 2 счета — глубокий вдох, на 2 — глубокий выдох;

на 2 счета — глубокий вдох, на 2 — задержать дыхание, на 4 — медленный выдох;

на 4 — глубокий вдох, на 2 — задержать дыхание, на 2 — резкий выдох («животом»);

произвольное глубокое дыхание через полукруглый рот («со свистом»).

**Картотека
кинезиологических упражнений для дошкольников**

КОМПЛЕКС № 1.

1. Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (*от указательного пальца к мизинцу*) и в обратном (*от мизинца к указательному пальцу*) порядке.

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак—ребро—ладонь.

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

3. Лезгинка.

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

4. Зеркальное рисование.

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

5. Ухо — нос.

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

6. Добываем огонь.

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

7. Уголек на ладони.

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

КОМПЛЕКС № 2.

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (*вперед, в сторону, назад*). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (*можно прописывать простые геометрические фигуры*).

5. Дыхательная гимнастика.

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

6. Качаем палочку.

Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (*2-3 раза*).

7. Потряхивание.

Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

КОМПЛЕКС № 3.

1. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

2. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

3. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «*один, один-два, один-два-три и т. д.*».

4. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

5. Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

6. Удерживаем палочку. Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т. д.

7. Раздавим орех. Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливает шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным

напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

КОМПЛЕКС № 4.

1. Сядьте на пол «*по-турецки*», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.
2. Снеговик. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «*тает*» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено, сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.
6. Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (*палочки*) от одного конца до другого вперед и назад.
7. Тигр кусает шар. Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

КОМПЛЕКС № 5.

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (*круг, треугольник, квадрат*) или цифры.
3. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
4. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
5. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
6. Ползущий карандаш. Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.
7. Обезьяна хватает персик. С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

КОМПЛЕКС № 6.

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. Полет. Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.
3. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
4. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
5. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
6. Шаги. Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.
7. Когти дракона сжимают жемчужину. Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев

КОМПЛЕКС № 7.

1. Дышите только через одну ноздрю (*сначала левую, затем правую*).
2. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
4. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (*ключ, пуговица, скрепка и т. д.*).
5. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.
6. Вращаем палочку. Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (*между указательным и средним пальцами*). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т. д. Происходит вращение палочки.
7. Перекаты (*выполняется по возможности расслабленной кистью*). Перекачивать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

Кинезиологические упражнения

Упражнение "Ухо - нос"

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

Упражнение "Змейка"

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

Колечко.

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

Кулак-ребро-ладонь.

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

Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка”

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

«Слон»

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

«Глаз – путешественник»

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

**Инструментарий
для оценивания результатов**

Задачи	Формы диагностирования
Комплексное развитие физических качеств	Контрольные упражнения
<ul style="list-style-type: none"> • Гибкость • Ловкость • Быстрота • Статическая выносливость рук • Динамическая сила нижних конечностей • Скоростно-силовая выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Наклон туловища вперёд (см) • «Полоса препятствий» - бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (стойки, кегли); подлезание под дугу (высота 40 см) (сек.) (3 попытки) • Бег на 30м (сек) (3 попытки) • Вис на согнутых руках (сек) • Прыжок в длину с места (см) (3 попытки) • Подъём туловища в сед за 30 сек. (раз)
Уровень зрелости нервных процессов	Методика Озерецкого Н.И. и Гуревича М.О.
Развитие координации движений	Ребёнок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м. (диаметр мяча 8 см)
Развитие статического равновесия	В течение 10 секунд ребёнок должен устоять на 1 ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. после 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу
Развитие динамического равновесия	Ребёнок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на 1 ноге, продвигая перед собой носком коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно превышать 50 см
Диагностика коммуникативных навыков	Тест на определение социального статуса каждого ребёнка в группе сверстников (проводится психологом ДОУ)

Методика проведения диагностики

Гибкость оценивается при помощи упражнения — **наклона вперед**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Ловкость оценивается при помощи задания, которое называется «**Полоса препятствий**». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т. п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

В качестве тестового упражнения для определения **быстроты** предлагается **бег на 30 м**. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок) на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Подъем туловища в сед за 30 сек (раз).

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Координации движений. Ребёнок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м. (диаметр мяча 8 см)

Статическое равновесие. Сохранить равновесие в течение не менее 6—8 с (средний уровень, удовлетворительный результат) в позе «аист»: стоя на одной ноге, другую согнуть в колене так, чтобы ступня касалась коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Ребенок должен сохранять равновесие и не допускать дрожания конечностей.

Динамическое равновесие

— преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение направления движения не должно быть при этом более 50 см.

Полученные при тестировании данные вносятся в диагностическую карту, их можно сравнить с цифровыми показателями развития двигательных качеств у 6-7 лет

**Диагностическая карта
физической подготовленности детей 6 -7 лет**

Фамилия, имя ребенка _____

Дата заполнения _____

№ п/п	Показатели развития		Начало года	Конец года
1	Гибкость	Наклоны		
2	Ловкость	Полоса препятствий		
3	Быстрота	Бег на дистанцию 30 метров		
4	Статическая выносливость рук	Вис на согнутых руках (сек)		
5	Динамическая сила нижних конечностей	Прыжок в длину с места (см) (3 попытки)		
6	Скоростно-силовая выносливость	Подъём туловища в сед за 30 сек. (раз)		
7	Координация движений	метание в цель		
8	Статическое равновесие	устоять на 1ноге 10 сек. (правая)		
9	Динамическое равновесие	Прыжки вперед		

**Критерии и показатели
физической подготовленности детей 6-7 лет**

№ п/п	Наименование показателя	пол	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	175-300	220-350
		Дев	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	100-140	130-155
		Дев	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	4-7	5-8
		Дев	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Бег зигзагом	Мал	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	10-12	12-14
		Дев	8-10	9-12
8	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-36,0	32,5-37,0
9	Метание набивного мешочка вдаль	Мал	7,5-8,5	8,5-12
		Дев	7,0-8,0	7,5-10

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = 100(46-42) = 9\%$$

$$\frac{1}{2}(42+46)$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

- до 8% — неудовлетворительно;

■ 8-10% — удовлетворительно;

■ 10-15% — хорошо;

а свыше 15% — отлично

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. Видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;