

Исакова Нина Ивановна
МБДОУ «Ровеньский детский сад №3 комбинированного вида
Белгородской области»

«Совершенствование физических способностей дошкольников через движение»

Автор опыта:
Исакова Нина Ивановна,
инструктор по физической культуре

п. Ровеньки

Содержание:

1. Информация об опыте.....	3
2. Технология опыта.....	8
3. Результативность опыта.....	14
4. Библиографический список	15
5. Приложение к опыту.....	16

Раздел 1

Информация об опыте

Условия возникновения и становления опыта

Педагогический опыт формировался в условиях МБДОУ «Ровеньский детский сад № 3 комбинированного вида Белгородской области». В детском саду созданы все условия для организации единого образовательного пространства, развития и воспитания ребёнка в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами к основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой.

За время трудовой деятельности накоплен определенный опыт работы, сложились доброжелательные отношения с детьми, их родителями, и коллегами.

Автор опыта считает, что первоочередная задача государства - это воспитание здорового подрастающего поколения. От ее решения во многом зависит будущее процветание государства. В существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, с повышением его функциональных возможностей, уровнем физического и психического развития.

Как известно, федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предусматривает одну из важнейших задач — охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого–педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Поэтому, инструктор по физической культуре, как и другие педагоги детского сада, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе, при этом, активно внедрять в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Движение гармонизирует физическое состояние человека, приводят в тонус различные группы мышц и обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма, развиваются его адаптационные возможности, благодаря движению повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Таким образом, движения являются одним из основных средств совершенствования физических способностей дошкольников.

На начальном этапе работы над опытом была проведена диагностика на выявление уровня физического развития детей (Приложение №1).

В ходе анализа результатов диагностики было установлено, что из 147 диагностируемых дошкольников 41 % (60 человек) имеет высокий уровень физического развития, 48 % (70 человек) - средний уровень физического развития и 11 % (17 человек) - низкий уровень физического развития. Анализ результатов исследования позволил сделать вывод о том, что необходимо развивать и совершенствовать физические способности дошкольников, предусматривая, в первую очередь, формирование положительного отношения к двигательной деятельности – интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от движений.

Таким образом, следует отметить, что учить дошкольников движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – это самая эффективная школа совершенствования физических качеств дошкольников.

Актуальность опыта

Потребность в движении – одна из ведущих функций развития двигательной активности дошкольников.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают – без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, эффективное лечебное средство [4].

По мнению психологов, маленький ребенок – это деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходит через движение его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Поэтому, развитость движений - одно из показателей правильного нервно-психического развития [10].

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учит любить его и целенаправленно действовать в нем.

Движения – это первые источники смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – это форма проявления этих важных человеческих качеств [5].

Труд – основа основ жизни, не существующая без точных развитых движений.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

В связи с этим совершенствование физических способностей дошкольников через движение приобретает особую актуальность. Возникают **противоречия**: для решения данной задачи необходимо опираться не только на образовательные стандарты, но и ввести в программу дошкольного

учреждения новые формы, методы и средства в занятия по физической культуре.

Таким образом, можно отметить, что движение – это главное проявление жизни.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея заключается в совершенствовании физических способностей дошкольников, являющихся основополагающим фактором физического здоровья, через движения.

Длительность работы над опытом

I этап – начальный (сентябрь 2014г.), где была проведена диагностика и выявлены недостатки физического развития дошкольников. Выявленные результаты явились основанием для разработки системы использования разнообразия движений в физическом воспитании, для совершенствования физических способностей дошкольников с целью повышения уровня физического развития дошкольников.

II этап – основной - (формирующий) (октябрь 2014г. – апрель 2017г.) включает в себя внедрение системы средств и методов, обеспечивающих совершенствование физических способностей дошкольников.

III этап – заключительный - (май 2017 г), была проведена повторная диагностика, которая показала успешность выбранных методов и приёмов для совершенствования физических способностей дошкольников.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен автором, как комплекс интегрированных занятий по физической культуре (Приложение №2), досугов, сюжетно – физкультурных занятий с элементами коррегирующих упражнений (Приложение №3), спортивных праздников, подвижно – оздоровительных игр (Приложение №4) занятий с применением сюрпризного момента и музыкотерапии (Приложение №5), позволяющий способствовать улучшению физического и нервно – психического развития ребенка, снятию эмоционального и мышечного напряжения, формированию навыков взаимодействия друг с другом, развитию движений, восприятию и воображению.

Теоретическая база опыта

В основе педагогического опыта лежат положения о теории развития физических способностей посредством движения, которыми занимались многие исследователи: О.Н, Моргунова, Е.Н. Вавилова, Л.А. Обухова, Л.П. Матвеев, Е.Н. Ермак.

Для разработки были использованы следующие понятия:

- физические качества;
- умения;
- физическая культура.

Физические качества. Словосочетание "физические качества" в энциклопедическом словаре означает различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.

Умение. Слово "умение" в педагогическом словаре означает готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков.

Физическая культура. Словосочетание "физическая культура" в энциклопедическом словаре означает, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

На сегодняшний день развитие физических качеств – одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Сила – способность в известной степени напрягать мышцы.

Ловкость – способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно возникающим на ходу деятельности, неожиданным условиям и овладевать новыми движениями.

Быстрота – способность выполнять движения в наименьшее время, а также частоты многократно повторяющихся движений.

Выносливость – способность выполнять физическую работу возможно длительное время, сохраняя достаточную ее интенсивность.

Т.И.Осокина, О.Н. Моргунова отмечают, что развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений, которые являются основным содержанием физической культуры в детском саду. Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Е.Н.Вавилова, Т.И. Осокина в своих исследованиях указывают на преобразование дошкольной физической культуры, связанной прежде всего с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности учитывающих задачи и условия их проведения.

Мало кто станет сейчас отрицать, что повышение эффективности физического воспитания дошкольников – важнейшая задача современного общества. Решить эту задачу пытались и пытаются многие ученые и педагоги поиском альтернативных подходов к физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

На сегодняшний день сформулированы и определены принципы альтернативной физкультуры:

- принцип целостности (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков

составляют единую систему, целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания)

- принцип вариативности средств физического воспитания (одно и то же психофизическое качество можно развивать, используя различные средства физического воспитания. Это обстоятельство дает инструктору по физической культуре уникальную возможность обеспечивать на физкультурном занятии достижение единой целевой установки, варьируя для этого различные по характеру воздействия средства физического воспитания)
- экзистенциальный подход (адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физического воспитания, выбор формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка).

Усилившаяся в последнее время необходимость в создании альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий в ДОУ, привела к появлению эффективных вариантов физического воспитания дошкольников. Поэтому большинство воспитателей прибегают к использованию известных программ воспитания детей, примером которой является программа В.Г. «Как воспитать здорового ребенка».

Программа состоит из нескольких основных разделов:

- 1) Организация двигательной деятельности;
- 2) Лечебно – профилактическая работа;
- 3) Планирование и организация физкультурных мероприятий;
- 4) Диагностика физического развития;
- 5) Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 6) Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Программа ставит ряд задач:

- 1) Укрепить здоровье детей;
- 2) Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 3) Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- 4) Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- 5) Выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно – оздоровительной работы;
- 6) Приобщение детей к традициям спорта.

Автор предусматривает следующие типы занятий:

- 1) Занятие обычного типа;
- 2) Игровые занятия;
- 3) Занятия – тренировки;
- 4) Прогулки – походы;

- 5) Сюжетно – игровые;
- 6) Занятия на спортивных комплексах и тренажерах;
- 7) Занятия, построенные на танцевальном материале;
- 8) Занятия на свободное творчество;
- 9) Занятия из серии «Забочусь о своем здоровье».

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в ведении рациональных методов и приемов в физическом воспитании, направленных на совершенствование физических способностей дошкольников, являющихся главным фактором физического развития.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Данный опыт может реализовываться в дошкольных образовательных учреждениях с обучающимися разных возрастных групп, соответствует требованиям ФГОС.

Раздел II

Технология описания опыта

Автором опыта была поставлена **цель:** достижение высоких результатов в совершенствовании физических способностей дошкольников, являющихся основополагающим фактором физического здоровья, через систему разнообразия движений в физическом воспитании.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих **задач:**

1. Определение уровня развития физических способностей дошкольников.
2. Введение в физкультурную деятельность приемов и методов, с целью повышения адаптивных возможностей детского организма.
3. Воспитание у дошкольников высоких моральных, волевых и физических качеств.
4. Всесторонняя физическая подготовка.
5. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
6. Выработка потребности к повседневным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
7. Создание развивающей предметно-пространственной среды и условий для совершенствования физических способностей дошкольников.

С целью совершенствования физических способностей дошкольников используются следующие педагогические принципы: принцип последовательности и систематичности, принцип воспитывающего обучения, принцип доступности, принцип постепенности, принцип наглядности, принцип сознательности. Все эти принципы выполняются одновременно и постоянно.

Педагогическая практика в работе по физическому воспитанию с различными возрастными группами дошкольных образовательных учреждений позволила выявить такие основные педагогические принципы как:

- принцип фасцинации (от англ. Fascination – очарование) – специально организованного вербального воздействия;
- принцип сенкретичности (от греч. Synkretismos – соединение, объединение), направленный на установление в двигательной сфере сенкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение физических упражнений, природу их внедрения;
- принцип творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений.

Автором опыта выбрана основная форма физической деятельности – это физкультурные занятия, досуги, развлечения, праздники, подвижно-оздоровительные игры.

В ходе выбранных форм деятельности осуществляется целенаправленное, систематическое и всестороннее совершенствование и развитие физических способностей каждого дошкольника (Приложение № 2).

Занятия, которые проводятся инструктором по физической культуре, разнообразны: проводятся индивидуальные, фронтальные занятия и занятия по подгруппам.

Разнообразны они и по содержанию: это типовые, тематические, комплексные и интегрированные занятия.

В ходе работы, автором опыта была выстроена система физкультурно-оздоровительной деятельности по совершенствованию развития физических способностей дошкольников.

Работа проводилась по трём направлениям:

- оздоровительное направление - направлено на обеспечение укрепления здоровья детей средствами физической культуры. А также направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- воспитательное направление - направлено на обеспечение социального формирования личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способности человека;
- образовательное направление направлено на обеспечение усвоения систематизированных знаний; формирование двигательных качеств, умений и навыков; развитие двигательных способностей.

В работе совершенствования физических способностей дошкольников через движения использовались следующие **методы**:

- наглядный метод – используется с целью обеспечения яркости чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующих развитие его сенсорных способностей.
- словесный метод – используется с целью, чтобы помочь осмыслению детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнений
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, используется с целью, чтобы обеспечить действенную

проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- игровой метод близкий к ведущей деятельности детей, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

- соревновательный метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Методы, используемые в работе при обучении детей движениям, переплетаются, учитывая содержание упражнений, возрастные индивидуальные особенности детей.

В ходе проводимой работы на занятия, досуги, праздники включены были подвижные игры, которые направлены на совершенствование конкретных физических способностей дошкольников:

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Средствами развития быстроты как двигательного качества, являются скоростные упражнения, поэтому для развития у дошкольников такой физической способности как «быстрота» были подобраны игры с бегом, например: «Зайцы и волк», «Карась и щука», «Ловишки», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Горелки», «День и ночь», «Два Мороза» и др., а также разнообразные эстафеты.

Однако не всем детям по состоянию здоровья показан быстрый бег. Поэтому подвижные игры проводятся с учетом ограничения физической нагрузки по медицинским показаниям. Так, например, в игре «Найди пару в кругу» дети образуют два круга (равных по количеству). Внутренний круг - дети с ограничениями физической нагрузки. Внешний – остальные. По сигналу водящего в кругу дети начинают движение. Внутренний круг быстрой ходьбой, внешний - бегом. По сигналу водящего дети и водящий находят пару, оставшийся без пары становится водящим.

Также следует ограничивать нагрузку и при проведении игр – эстафет. Например, в «Эстафете с обручами, кеглями» перед командой располагают предметы на одинаковом расстоянии друг от друга. Первыми в командах становятся дети, у которых есть ограничения нагрузок. Предлагается первым игрокам добежать до первого предмета, оббегая его вернуться в команду, а остальным до последнего. Таким образом, ребенок участвует в игре на равных со всеми, испытывает такие же эмоции от игры, но нагрузка для организма снижена.

Ловкость - (координация движений) - это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Различают два вида ловкости. Ручная ловкость – это умелые и точные движения руками при относительно малоподвижном туловище.

Локомоторная ловкость – это двигательные действия, требующие перемещения в пространстве всего тела.

Для развития ручной ловкости используются такие игры как: «Школа мяча» (дети в колонне по одному передают мяч над головой, с правой стороны и т. д.), игры с лентами, шнурами «Кто скорее намотает шнур», «Кто скорее дойдет до середины». Так, например, в игре «Кто скорее дойдет до середины», предлагается 2-м детям ленту, закреплённую на палочке с двух концов. Используется зрительный ориентир для обозначения середины (тесьма, ленточка). По сигналу дети одновременно начинают наматывать ленту. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины. Для развития локомоторной ловкости используются такие игры как: «Не попадись», «Через болото», «Поймай палку», и др., а также эстафеты с предметами: «Пробеги, не задень», «Не урони шарик» и др.

Развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого. Поэтому одни и те же игры при изменении условий и правил одновременно могут развивать и быстроту и ловкость. Например, игра «Ловишка»: в первый раз детей учат играть, разъясняя правила игры, во второй раз – игру используют как средство развития быстроты (ставится задача перед детьми – как можно быстрее убежать от ловишки), в третий раз выдвигается новая задача – развитие ловкости. Для этого игра проводится на ограниченной площади, выбирается 2 – 3 ловишки.

Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Гибкость не зависит от особенности телосложения, она является природным свойством человека. У детей дошкольного возраста опорно – двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Поэтому, следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание. Для развития гибкости используются такие подвижные игры как: «Мостики», «Змейки», «Туннель из обручей», «Передача мяча».

Следует отметить, что игра «Передай мяч», используемая для развития быстроты и ловкости, при изменённых условиях развивает уже гибкость. Для этого дети стоят друг за другом на расстоянии шага и чтобы передать мяч над головой, ребёнку необходимо прогнуться назад. Игра «Змейка» проводится по такому же принципу, но первый игрок передаёт мяч над головой, а второй игрок, наклоняясь вперёд, передаёт мяч между.

Сила – внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях). Поэтому используются игры в парах на сопротивление «Кто сильнее» (два варианта: столкнуть соперника с места (игроки стоят друг против друга, упираясь ладонями), перетянуть через черту движением назад). Игра «Буйволы» с использованием верёвки или обруча. Соперники располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии

от игроков ставятся стулья, кладутся на них колокольчики. По сигналу ведущего игроки перетягивают соперника на свою сторону. Выигрывает тот, кто первый звонит в колокольчик. В игре «Бой баранов» игроки стараются вытолкнуть соперника из круга сидя на корточках, вытягивая руки вперёд. Развитие силовых качеств можно осуществлять и в командных играх – эстафетах. Например, используется игра «Носильщик», в которой дети должны парами перенести, удерживая гимнастическими палками набивной мяч, стараясь не уронить. Учитывая анатомо–физиологические особенности дошкольников, медицинские противопоказания, данные игры проводятся не со всеми детьми, инструктор по физической культуре наблюдает за состоянием ребёнка в ходе игры, подбираются дети по силе и росту партнёров.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без изменения её интенсивности. Это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий. Развитие выносливости происходит при многократном повторении однообразных движений. Для этого используются подвижные игры с непрерывной двигательной деятельностью. Например, в играх «Волшебные скакалки» (Кто продержится дольше других), «Найди пару» (играющие бегают по площадке, по сигналу «В пары!» находят пары и выполняют движения, по сигналу «Побежали!» снова разбегаются по одному). В игре «Поезд» дети стоят подгруппами друг за другом – вагончики. По сигналу «Зеленый свет» двигаются по маршруту, преодолевая препятствия медленным бегом, на «жёлтый свет» - идут, на «красный свет» останавливаются и выполняют свободные движения. Игра повторяется снова. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, увеличивается продолжительность бега, не требуется быстрого темпа, а наоборот, поощряется бег ритмичный в ровном, спокойном темпе, например в играх «Совушка», «Лётчики» и др. В играх на развитие выносливости инструктор по физической культуре внимательно наблюдает за состоянием детей, чтобы не допустить переутомления.

Подобранные подвижные игры используются в организованной и совместной с детьми деятельности.

В утренней гимнастике используется комплекс, состоящий из подвижных игр (2-3 игры разной степени интенсивности). Например: В начале утренней гимнастики проводится подвижная игра «Два, три», в процессе которой используются разные виды ходьбы и бега, с заданиями. Общеразвивающие упражнения проводятся с помощью хороводной игры «Как у бабушки Маланьи», заканчивается гимнастика малоподвижной игрой «Кто позвал?».

Образовательная деятельность по физическому развитию проводится в нетрадиционной форме: игра, соревнование, сказка, путешествие. При подборе темы игровых занятий педагог руководствуется тематическим планом и используются подвижные игры на закрепление двигательных умений и развитие физических качеств. Например, при ознакомлении с темой

«Подводный мир» проводится «Морское – путешествие», в котором используются такие подвижные игры как: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Медузы», «Море волнуется раз». Занятия игрового характера отличаются от традиционных тем, что для решения каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. Такие занятия способствуют развитию произвольности выполнения двигательных действий, совершенствованию физических и морально – волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, воли к победе; а также развитию положительных эмоций детей. При подборе игр на каждый день учитываются время их проведения и место в режиме дня. Для закрепления и развития физических качеств повторяются игры в течение всего года в определенной последовательности. Варьируя в соответствии с поставленными задачами, усложняются движения и правила игр, проводятся в различных условиях. В течение года планируется 10 -15 новых игр. Имеется картотека подвижных игр.

Свои игровые умения дети проявляют в самостоятельной деятельности. Они уже способны самостоятельно организовывать и проводить некоторые хорошо знакомые им подвижные игры, сочинять игры, изменяя ее в ходе развития сюжета, выполняя роли и правила игры. Играя самостоятельно в шофёров, строителей, лётчиков, разведчиков, моряков и т.д., дети в соответствии с сюжетом пользуются довольно сложными движениями: бег с ловлей, метание, прыжки, пролезание, лазанье по гимнастической стенке (на спортивной площадке и участке).

Важным условием игровой деятельности является создание развивающей предметно-пространственной среды. В спортивном зале и группах создан физкультурный уголок, в котором имеются спортивные пособия, изготовленные своими руками детьми, педагогами и родителями. Это способствует формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и подвижными играми, навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств. Имеются султанчики, флажки, платочки, ленточки, шишки; гантели, изготовленные из пластиковых бутылок; разноцветные пенёчки и ручейки; короткие и длинные косички, на концах которых сделаны ручки из футляров от «киндер – сюрпризов». Данные пособия используются не только для общеразвивающих упражнений, но и в подвижных играх, например «Кто быстрее», «Найди пару» и др. Для организации подвижных игр имеются шапочки различных игровых персонажей. Также в наличии фабричное оборудование для организации спортивных игр: кегли, городки, кольцоброс, скакалки, мячи разного качества и размера, обручи, канат для перетягивания. Это способствует формированию стойкого интереса к физическим упражнениям; желание играть в спортивные и подвижные игры; навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств.

Добиться успехов в укреплении здоровья и в полноценном физическом развитии их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

Мероприятия, направленные на совершенствование физических качеств дошкольников, доводятся до сведения родителей. А также традиционно в детском саду организуются совместные с родителями спортивно-массовые мероприятия: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Эстафеты» и другие.

Таким образом, внедрение в практику разнообразия движений в физическом воспитании, позволило достичь положительных результатов в совершенствовании физических способностей у дошкольников.

Раздел III

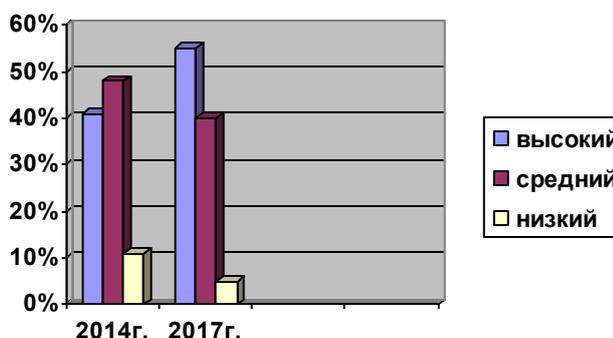
Результативность опыта

Изучение уровня физического развития дошкольников проводилось на основе результатов, полученных в ходе проведения диагностических мероприятий (занятия, досуги, спортивные праздники, утренняя гимнастика).

Диагностирование дошкольников осуществлялось в соответствии с изменением уровня физического развития: высокий, средний, низкий. В ходе мониторинга выявилась диаграмма уровня физического развития дошкольников.

Мониторинг показал хорошую динамику развития физических способностей дошкольников. Так из 147 диагностируемых дошкольников 80 человек (55%) имеют высокий уровень развития физических способностей, 60 человек (40%) имеют средний уровень развития физических способностей и 7 человек (5%) имеют низкий уровень развития физических способностей

Диаграмма уровня физического развития дошкольников



Таким образом, представленные результаты диагностирования дошкольников свидетельствуют о положительной динамике физического развития детей, и становится очевидным, что движение - важное средство совершенствования физических способностей у дошкольников.

Библиографический список.

1. Бочарова, Н.И. Оздоровление детей в образовательном процессе ДОУ с учетом региональных условий [Текст]/Н.И. Бочарова//Управление ДОУ.— 2008. - №4. - с. 4-5
2. Вареник, Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет [Текст]/ Е.Н. Вареник - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 128 с.
3. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья дошкольников [Текст]/ М.Н. Вохмянина// Управление ДОУ. – 2006. - №1. – с. 6-8
4. Гордеева, В.А. Инновационные подходы к физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ [Текст]/ В.А. Гордеева В.А.// Управление ДОУ. – 2012. - №8. – с. 10-11
5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам [Текст]/ Л.Д. Глазырина – М.: Владос, 2016. - 271 с.
6. Киргинцева, И. Физвоспитание круглый год [Текст]/ И. Киргинцева// Дошкольное воспитание. – 2015. - №10. – с. 4-5
7. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]/ В.Т. Кудрявцев – М.: Линка-пресс, 2014. – 240 с.
8. Литвинова, О.М. Физкультурные занятия в детском саду [Текст]/ О.М. Литвинова – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 310 с.
9. Подобед, С.О. Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни [Текст]/ С.О. Подобед //Управление ДОУ. – 2015.- №1. – с.8-9
10. Таймер, Л.А. Фундамент здоровья с детства [Текст]/ Л.А. Таймер - М.: 2014. - 207 с.
11. Фасыкова, Э.Х. Сюжетные занятия по физической культуре в ДОУ [Текст]/ Э.Х. Фасыкова// Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2016.- №2. – с. 18-19

Приложения

1. Приложение № 1 – Результаты диагностирования
2. Приложение № 2 – Физкультурное занятие «Морское царство» в старшей группе
3. Приложение № 3 – Сюжетно - физкультурное занятие с элементами коррегирующих упражнений «В весеннем лесу»
4. Приложение № 4- Подвижно – оздоровительные игры
5. Приложение № 5 –Занятие в подготовительной группе «Добры молодцы и красны девицы»

Приложение № 1

Результаты диагностирования дошкольников, посещающих МБДОУ «Ровеньский детский сад № 3 комбинированного вида Белгородской области» на сентябрь 2014 год по физическому развитию.

№ п/п	Группа	По списку	Физическое воспитание				
			Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры		
1.	1 «А» младшая	16	В	30	40	33	34
			С	49	43	59	50
			Н	21	17	8	12
2.	1 «Б» младшая	17	В	18	36	38	30
			С	60	42	56	52
			Н	22	22	6	18
3.	II младшая	21	В	25	33	50	36
			С	52	49	44	48
			Н	23	18	6	16
4.	Средняя	22	В	40	36	62	46
			С	42	52	33	42
			Н	18	12	5	12
5.	Старшая логопедическая	15	В	32	35	64	43
			С	53	54	32	45
			Н	15	11	4	11
6.	Старшая	20	В	48	44	67	53
			С	38	48	30	38
			Н	14	8	3	9
7.	Подготовительная логопедическая	15	В	46	54	63	54
			С	39	38	34	37
			Н	15	8	3	9
8.	Подготовительная	25	В	50	42	70	54
			С	42	52	28	40
			Н	8	6	2	6
Высокий (%)			36	40	55	43	
Средний (%)			46	45	40	44	
Низкий (%)			18	15	5	13	

Средний показатель по МДОУ «Ровеньский детский сад № 3 комбинированного вида Белгородской области» из 147 диагностируемых дошкольников
 высокий уровень: 41 % - 60 человек
 средний уровень: 48 % - 70 человек
 низкий уровень: 11 % - 17 человек

Физкультурное занятие в старшей группе «Морское царство»

Цели: продолжать повышать интерес детей к физкультурным занятиям, оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

Задачи: Учить прыжкам на двух ногах через скакалку на месте, вращая ее вперед, закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, укреплять мышечную систему в ползании с опорой на ноги впереди, на руки сзади; совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.

Развивать чувство ритма, точность, ловкость, слуховое восприятие. Воспитывать любовь к окружающему миру, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Пособия: по одной скакалке на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, пять набивных мячей, рыбки из картона, камешки, костюм морской царицы.

Ход занятия

I часть. Построение в шеренгу, обратить внимание на осанку.

Инструктор: дети, отгадайте загадку: «Кругом вода, а с питьем беда»

Дети: море!

Инструктор: правильно, это море. Сегодня -мы с вами отправимся в путешествие в морское царство. Познакомимся с обитателями моря, будем выполнять физические упражнения и различные движения.

Стану я Водяница - морская царица. Для этого мне надо принарядиться (надевает костюм морской царицы). А это Русалочка, моя дочь. (надевает корону Русалочке)

Я вас, ребята, попрошу мне помочь! Русалочку-дочку чуть — чуть рассмешить, развеселить, расшевелить.

Хоть много в воде удивительных рыб и разных животных морских, не хочет Русалочка с ними играть, а просит ребят к себе в гости позвать. Вы согласны отправиться в морское царство?

Дети: да!

Инструктор: Русалочка покажет вам дорогу в морское царство.(Русалочка встает в начало шеренги)

Теперь мы дружно, смело отправляемся в путь. Направо! Шагом марш! Идем на берег моря.

Отправляемся в дорогу дружно, зашагали в ногу (ходьба спортивным шагом) Зашагали наши ножки громче и быстреей (ходьба топающим шагом, руки на поясе).

Все захлопали в ладоши дружно, веселее (ходьба с хлопками). К берегу моря мы подходим. Песок нагрелся, жжет в пятки (ходьба на носочках, руки на поясе). Идем по острым камешкам (ходьба на пятках, руки за спиной). Мы с веселым ручейком в гости в сказку поплывем.

Ручеек звенит, журчит, быстро, весело бежит (бег обычный).

Скачут капли-капитошки, поднимайте выше ножки!(подниманием коленей). Вот уже течет река, глубока и широка.

К морю подбирается, шире разливается - (ходьба и «дыхательные упражнения»).
Построением в две колонны.

Общеразвивающие упражнения

«Море»

И вот перед нами море бушует, шумит на просторе.

И.П.: ноги вместе, руки вниз.

1 -2- руки! в стороны вверху подняться на носочки;3- кисти рук наклонить в правую сторону; 4 - в левую сторону; 5 - 6 - и.п. Повторить 6 раз.

«Спускаемся в подводный мир»

Я - Морская царица, взмахну рукой и опущу друзей, в мир чудесный под водой.

И.П.: ноги вместе; руки согнуты перед грудью. 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны (на уровне плеч); 2 - и. п.;

3 - выпад левой ногой вперед, руки в стороны; 4 - и. п. Повторить 6 раз.

«Водоросли»

Качает вода соленая; водоросли зеленые.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 - наклон туловища вправо, руки скользят по бокам;

Вправо качает; 2- и.п.; 3 - наклон туловища влево, руки скользят по бокам; 4- и.п.; повторить 6 раз.

«Осьминог»

У осьминога много ног, их поднимает осьминог.

Вверх - вниз, вверх - вниз.

Хватит, хватит, угомонись!

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед.

1 - мах правой ногой вперед, коснуться левой руки; 2 - и. п.;

3 - мах левой ногой вперед, коснуться правой руки;

4 - и. п. Повторить 6 раз.

«Ракушка открывается»

Ракушка просыпается - створки открываются.

И.п.: сед, колени согнуть и обхватить руками;

1 - ноги выпрямить, упор сзади на руки; 2 - и.п.: повторить 6 раз.

«Рыбки ищут корм на дне»

Есть крылья – не летает руки сзади.

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, положить на пол, стараться коснуться грудью пола; 2-3 держать, 4 - и.п.; Повторить 6 раз.

«Морская звезда»;

Яркая звезда морская, на дне морском лежит сверкая.

И.П.: лежа на животе, руки прямые за головой.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги вверх;

2 - руки, ноги в стороны; 3 - руки, ноги вместе;4 – и.п. повторить 6 раз.

«Рыбки прыгают в воде»

Мелькнет хвостиком туда - сюда, прыгнет - лишь бурлит вода.

И. п. - основная стойка.

1 - прыжок ноги врозь, руки вверх, ладони вместе;

2 - прыжок, и. п. В чередовании с ходьбой (20 - 30 раз)

Дыхательные упражнения «Волны шипят»

И.п.: сидя на пятках, руки вниз. 1 - 2 - плавно поднять руки вперед вверх, вставая на колени - вдох; 3 - 4 - плавно опустить вниз, садясь на пятки, выдох со звуком [щ]. Повторить 4 раза.

II. Основная часть. В морском царстве, поползем в гости к осьминогу.

Крабы разбрелись по дну, ходят, не толкаются.

К осьминогу в гости дружно направляются.

- Ползание с опорой на ноги впереди, руки сзади за спиной.

Скачут весело дельфины, подставляя солнцу спины.

На волнах качаются, морю улыбаются.

- Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее вперед.

В глубокой водице плывет рыбок вереница.

- Ходьба мелким шагом по камушкам (дети проходят по камешкам и вешают скакалку).

Рыбки через камешки плывут.

- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Вдруг акула приплыла, рыбок спугнула она.

- Бег врассыпную;

Но вот акула исчезает, рыбки в стаю приплывают.

- Дети собираются в шеренгу.

Теперь мы посмотрим, как рыбки на волнах качаются.

- Дыхательные упражнения: дети дуют на рыбок (рыбки из картона подвешены на леске).

Подвижная игра «Акула и рыбки»

Раз, два, три, четыре, пять - рыбки собрались играть.

Выбирается водящий, «акула», остальные дети - «рыбки». Они встают в круг, «акула» стоит в центре. Звучит музыка, «рыбки» ходят по кругу, а когда музыка замолкает, они разбегаются. «Акула» их ловит. Пойманный ребенок - «рыбка» выходит из игры. Повторить три раза.

Малоподвижная игра «Море волнуется»

Ох, как рыбки расшалились!

Море волнуется - раз,

море волнуется - два,

море волнуется - три, морская фигура, замри! (дети принимают позы из акробатических упражнений).

III. Заключительная часть.

Порезвились, поиграли, в морском царстве побывали, дочь мою развеселили, всем спасибо, детвора! Возвращаться вам пора.

- Ходьба по кругу с выполнением движений, руками.

Поплыли дружно, делать так руками нужно

- Движения! (руками через стороны вверх - вдох, опустили - выдох; движения руками от груди вперед - вдох, через стороны выдох.

Выходим на берег крутой.

- Ходьба с высоким подниманием коленей.

Вот мы и вышли наг берег моря. Плыли все дружно, устали. Дети, посмотрите, морская волна выбросила на берег кувшин, давайте мы с вами превратимся в кувшинчики, и наша усталость выльется как водичка из кувшинчика. Поставили ручки на пояс (вот какие мы кувшинчики). Наклоняем медленно голову, закрываем глаза и наша усталость; (выливается как водичка из кувшинчика, (звучит шум моря): Вылилась наша усталость, подняли головы, улыбнулись друг другу. Дети, а в кувшинчике оказались шоколадные монеты (детям вручаются монетки).

Дети, понравилось вам ;путешествие: в морское царство? А что понравилось больше всего (ответы детей). Мне понравилось, как вы выполняли задания и развеселили Русалочку.

Теперь знакомою тропой отправляемся домой (дети под музыку выходят из зала).

**Сюжетно – физкультурное занятие
с элементами корригирующих упражнений
«В весеннем лесу».**

Цель:

- ✓ продолжать повышать у детей интерес к физической культуре;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- ✓ совершенствовать выполнение корригирующих упражнений;
- ✓ развивать координацию, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость;
- ✓ воспитывать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Оборудование: 2 дуги, набивное бревно, стойка, шишки, 2 куба, 2 дупло белочки».

Ход занятия:

I вводная часть

«Мы в лесу весеннем

Ходьба обычная в среднем темпе с наклонами

Целый день гуляли,

вперед и разведением рук в стороны.

Искали подснежники,

Ходьба на носках.

Воздухом дышали.

Ходьба обычная.

Мохом под ногами

Выстлана земля,

Идем мы на носочках,

Ступая слегка.

Вот деревья встали ,

У нас на пути.

Нам их обежать нужно

Бег змейкой.

И обойти.

Ходьба змейкой.

Тучка-невеличка

Бег врассыпную.

Дождь прислала нам.

Ходьба врассыпную.

Побежим скорее, спрячемся от дождя.

II Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. «Дуб». «Вот дуб растет, высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво».

И. п. — основная стойка. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

2. «Ива». «Вот ива наклонилась над водой. Она увидела свое в ней отражение». И. п. — стойка на коленях, руки в стороны, назад. 1 — руки вперед, коснуться пола; 2 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

3. «Елочка». «Принагнулась елочка, елочка-иглочка, Тяжело пушистые веточки держать». И. п. — сед с прямыми ногами, руки вниз. 1 — руки вперед, коснуться носков; 2 — вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз.

4. «Сухие ветки». «Сухие ветки спилили, на землю положили. Ветер задувает, ветки по земле катает».

И. п. — лежа на животе. 1—4 — перекаты со спины на живот и обратно. Повторить 5—6 раз.

5. «Листики» «Ветер листья все срывает, листья скручиваются и по ветру летают». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват — назад. Повторить 5—6 раз.

6. «Осинка». «А вот осинка тонкая смеется, словно речка звонкая»

И. п. — основная стойка. Прыжки (ноги сомкнуты— врозь) в чередовании с ходьбой (30—40 раз).

7. «Дровосек» (очищающее дыхание). «А вот сухие сучья рубит дровосек».

Основные виды движений

1. Ходьба по набивному бревну.

«Посмотрите: вот бревно!

Давным-давно нас ждет оно,

Когда мы с вами подойдем

И быстро по нему пройдем

2. Пролезание под дугой правым - левым боком.

«Затем пролезем под кустом.

3. Подпрыгивание вверх («достанем шишку»

«За шишкой прыгнем высоко»

4. Метание шишек (мячей) в вертикальную «Поможем белочке в дупло забросить шишки»

стоять на кубе на одной ноге,
стоять на кубе на одной ноге, одна
рука вверх, другая в сторону

б) Упражнение «Веревка».

«А вот на холмике
Сосеночка высокая,
Стройненькая, однобокая».

Лежа на спине, руки вдоль
туловища, ноги поднять вверх,
руки согнуть в локтях, прижимая к
тазу.

«Лесная эстафета»

Две команды: по сигналу дети бегут к пеньку (кубу), залезают на него, изображал высокую сосну (руки вверх, ладони вместе, на носках), спрыгивают и возвращаются назад.

III Заключительная часть

Ходьба обычная с выполнением движений для рук:

- вверх;
- из стороны в сторону вверх.

Наклоны туловища вперед.

Наклоны вперед головы. Кружение на месте.

Ходьба обычная.

«Теплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой. Дуб нам хочет поклониться, Клен кивает головой. А кудрявая березка

Провожает всех ребят,
До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад.

Подвижно – оздоровительные игры.

Игра «Ярмарка и карусель»

Цель: формировать правильную осанку, совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве, удовлетворить подвижность детей в движении, воспитывать любовь к окружающему миру, друг к другу.

Инструктор в центре зала держит обруч с лентами.

Вот на улице веселье, запестрели карусели,

А народ жужжит, как шмель..

Ах, какая карусель!

Дети берут в руки ленточки.

Еле, еле закружились карусели,

А потом кругом, кругом.

Всё бегом, бегом, бегом

Дети начинают с шага медленный бег, затем ускоряют темп.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два! Раз – два! Вот и кончилась игра.

Дети замедляют темп и останавливаются. Игра повторяется в другую сторону.

Игра: «Я позвоночник берегу».

Цель: формировать правильную осанку, стимулировать деятельность головного мозга, а значит всех систем организма, развивать фантазию, инициативу, удовлетворить потребность в движении растущий организм, воспитывать любовь к выполняемым упражнениям.

Дети (выполняя движения)

Я повторяю по утрам:

Мой позвоночник гибок, прям!

Когда лежу, стою, сижу!

За позвоночником слежу!

Я позвоночник берегу и от болезней убегу!

Из позвонков составлен он, Поэтому и гнётся.

Я вправо – влево наклонюсь,

И как он гибок, удивлюсь!

Игра «Два мороза»

Цель: развитие речи и координации в пространстве, совершенствование навыков бега, координации в собственном теле, воспитание чувства ответственности .

Деды Морозы: Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Я – Мороз Красный нос.

Я –Мороз Синий нос

Кто на нас решится

Дети: В путь –дороженьку пуститься?
Не боимся мы угроз
И не страшен нам Мороз!
Если хочешь ловким быть,
Если хочешь сильным быть,
Если хочешь быть здоров,
Прыгай с нами через ров!

Игра «Заморожу»

Цель: развивать координацию в пространстве и собственном теле. Закреплять знания о частях тела. Воспитывать любовь к окружающему миру.

Дед Мороз стоит в центре круга. Когда он произносит «заморожу» и называет часть тела, например, руки, то дети прячут руки за спину, если говорит «Заморожу нос», то дети ладонями закрывают нос. Дед Мороз старается дотронуться, пока ребёнок не успел спрятать названную часть тела.

Физкультурное занятие в подготовительной группе « Добры молодцы и красны девицы»

Цели: Продолжать повышать интерес к физической культуре, оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, учить перепрыгивать через предметы, лазить по гимнастической стенке приставным шагом, не пропуская перила, совершенствовать двигательные навыки и координацию движения. Развивать чувство ритма, слуховое восприятие, смелость. Воспитывать интерес к русскому фольклору, любовь к родному краю.

Оборудование: гантели, 4 матрешки, обруч с ленточками, камешки, колокольчик, ребристая доска, макет «костра», сюрприз.

Ход занятия:

1 часть. Звучит музыка «Богатырская сила» (музыка А. Пахмутовой, слова А.Добронравова).

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор: - Наш народ издавна славится богатырской силой, ловкостью, шутками, прибаутками. Сегодня у нас будет занятие с элементами русского фольклора.

Добры молодцы и красны девицы, не хотите ль поиграть? Свою удаль показать? Становитесь быстрее, вместе будет веселей.

- Ходьба спортивным шагом друг за другом.
- Ходьба на носочках, руки сжать в кулаки и поднять к плечам («силачи»)
- Ходьба на пятках, руки за голову.
- Ходьба широким шагом.
- Ходьба в полуприсяде.
- Обычный бег, бег с высоким поднятием кол.
- Ходьба. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе. 1- наклон головы вправо, влево (6-7 раз)
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поднять прямые руки вперед на уровне плеч, 2- вверх, 3- вперед, 4 - И.п. (6-7 раз)
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- прямые руки в стороны на уровне плеч, 2- руки к плечам «силачи», 3- в стороны, 4- И.п. (6-7 раз)
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища вперед (не сгибая колени) касаемся гантелями носочков ног. 2 -И.п. (6-7 раз)
5. И.п. - пятки вместе, носки врозь. Приседание 10-12 раз.
6. И.п. ноги вместе, руки прямые вдоль туловища. 1- прыжок - ноги врозь, руки вверх. 2 - И.п. (10 раз)
7. Дыхательные упражнения

2 Основная часть.

Инструктор: Дети, отгадайте загадку:

Все ест - не наестся,

А попьет- умрет!

Дети: - Костер!

Инструктор: - Правильно. В старину на Руси на праздниках добры молодцы и красны девицы прыгали через костер. Сегодня и мы с вами будем прыгать через «костер».

Прыжки через «костер» (2 раза).

Ходьба по ребристой дорожке.

Инструктор: - А еще есть такой русский обычай, на праздниках преодолевать препятствие и доставать сюрприз. Сегодня мы с вами будем лазить по гимнастической стенке приставным шагом с доставанием сюрприза.

Инструктор: - Молодцы. А вот еще 2 сюрприза (показывает 2 коробочки), в одной - ленточки, а в другой - цветные камушки.

Дыхательные упражнения.

Дети дуют на ленточки.

Упражнения для плоскостопия, (дети пальцами ног собирают камушки в обруч).

Инструктор:

-У кого там хмурый вид?

Снова музыка звучит.

Собирайтесь, детвора.

Ждет нас русская игра!

Подвижная игра: «Горелки»

Инструктор:

-Ради ярмарки большой,

Есть сюрприз у нас такой,

Вас на радость и веселье

Покатают карусели.

Подвижная игра «Карусели»

3. Заключительная часть. Медленная ходьба.

Релаксация

Инструктор:

-А теперь погреемся у «костра».

-Дети рассаживаются кругом у «костра», поднимают руки вперед, греют руки

- вдох, опускают руки - выдох. Закрывают глаза и тихо сидят 1-2 мин.

Инструктор: - Чем мы сегодня занимались? Что больше всего вам понравилось?

Под музыку дети выходят из зала.