

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа № 12
с углубленным изучением иностранных языков»
Муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым

ИГРАЯ – КОРРИГИРУЕМ

(из опыта работы)



Ялта – 2021 г.

Играя – корригируем:

Пособие для учителей начальных классов, инструкторов физической культуры, инструкторов лечебной гимнастики, воспитателей компенсирующих (ортопедических) групп, студентов дошкольных факультетов педагогических институтов и педагогических колледжей.

Сост. Е. Е. Вышегородцева – Ялта, 2021 – с.31.

Составитель: Вышегородцева Елена Евгеньевна,
учитель физической культуры МБОУ «ЯСШ № 12»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	4
1. Классификация подвижных игр.....	5
2. Классификация эстафет.....	6
3. Общие указания по проведению подвижных игр.....	8
4. Основные требования, которые необходимо соблюдать во время проведения подвижных игр и эстафет.....	9
5. Игры, эстафеты, сюжетные занятия (практический материал.....	10
Литература.....	28

ВСТУПЛЕНИЕ

Все дети могут стать совершенными (Глен Доман)

Любое бездействие, как умственное, так и физическое вредно для человеческого организма. Не для кого сегодня нет тайны в том, что в последние годы все больше детей рождаются с отклонениями в состоянии здоровья.

Самое ценное у человека это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В период роста организма в его костно-мышечном аппарате под влиянием негативных факторов (экономических, социальных), могут происходить те или иные отклонения от нормального развития. Развитие резких деформаций хребта и осанки начинаются в дошкольном возрасте, поэтому детям необходимо заниматься корректирующей гимнастикой с момента обнаружения отклонений. Можно организовать это по разному, но лучшее – с использованием подвижных игр. С помощью подвижных игр формируется правильная осанка, которая укрепляет хребет. При надлежащем развитии хребта правильно развивается грудная клетка, что способствует лучшему развитию сердца, легких. Укрепляет мышцы спины, развивается эластичность грудной клетки, дыхание становится глубоким. Подвижная игра является одним из способов гармоничного развития и воспитания детей. В подвижных играх с удовольствием дети выполняют взятую на себя роль моряка, искателя приключений, защитника.

В подвижных играх у детей вырабатываются организационные привычки, умение учитывать обстоятельства. Дети приучаются стоять на месте, когда им хочется бежать, терпеливо ждут определенного сигнала, чтобы прыгнуть или кинуть мяч в цель. Они сознательно сдерживаются, придерживаясь определенных правил поведения, чтобы не нарушить установленных условий игры.

С помощью игр, у детей закрепляются и совершенствуются привычки основных движений (бега, прыжков, метания, равновесия и т. д.). Быстрая смена действий в играх (ловли, бросания мяча, всплески) свидетельствуют о сложной деятельности, которая требует от ребенка волевого физического напряжения, определенной умственной работы.

В подвижных играх детям приходится разнообразить свою деятельность, чтобы успешно выполнить поставленную перед ними задачу, а это влияет на развитие высшей нервной деятельности и способствует воспитанию наблюдательности, внимательности, сообразительности, творческого воображения.

В подвижных играх со стихами, песнями, поговорками у детей развиваются речь и мышление, увеличивается запас слов, появляется желание своевременно произнести нужное слово или предложение.

Ценность подвижных игр заключается в том, что они способствуют развитию у детей таких важных качеств как скорость, ловкость, выносливость и т. д.

Согласованность движений зависит не только от быстрой смены процессов возбуждения и торможения, но и от готовности всех физиологических функций организма к выполнению работы за определенное время и в определенном темпе (функциональная подготовленность является одной из сторон процесса обучения, которая формулируется в результате совершенствования организма детей). В процессе подвижных игр вырабатывается умение в нужный момент создать нужное мышечное напряжение, одновременно улучшается согласие в функционировании разных систем, обогащается условно-рефлекторная деятельность, совершенствуется весь организм, который обеспечивает повышенную работоспособность.

Подвижные игры в любом возрасте, а особенно в дошкольном, физически развивают детей, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают рост, массу, объем грудной клетки, гибкость, подвижность в суставах, увеличивают вентиляцию легких и усиливают деятельность сердечно-сосудистой системы.

Игра улучшает эмоциональное состояние, вызывает жизнерадостность, позитивно влияет на нервную систему.

Радость, смех, хорошее настроение по время игр – это залог крепкого здоровья.

1. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игры в системе лечебной физкультуры занимают значительное место. Подвижные игры пользуются большим уважением и любовью среди детей дошкольного возраста. Но на сегодня единой официально признанной классификации подвижных игр нет. Даже для здоровых и относительно здоровых детей разного возраста.

На основе практики и научных рекомендаций педагогами (Покровский Е. А., Лесгафт П. Ф., Марц В. И., Вильчковский Е. С., Шейко М. К., Ефименко Н. Н.) предлагаются разные виды группировки подвижных игр: сюжетные, несюжетные, имитационные, массовые игры, игры-спектакли, игры с элементами спорта, игры-эстафеты, игровые упражнения, которые помогают ребенку овладеть наиболее высокой техникой движений.

Группируют игры по значению преимущественного вида основных движений (бег, прыжки, метание, лазанье), которые помогают инспектору (воспитателю) планировать игры.

В сборнике игр «Программы воспитания в детском саду» (1971) в зависимости от мышечной нагрузки у ребенка все игры классифицируются на игры большей, средней и малой подвижности.

Коротков И. М., Бобилев Л. В., (1982) предлагают такие группировки игр:

- 1) по уровню сложности и их содержанию;
- 2) по возрасту детей;
- 3) по видам движений, которые входят в игру;
- 4) по физическим качествам, которые преобладают в игре;
- 5) по направлению касательно подготовки к отдельным видам спорта;
- 6) по значению взаимоотношений игроков.

Раздел подвижных игр по нагрузкам и возрастом достаточно условный, так как объем нагрузки и влияние игры на ребенка в процессе ее проведения определяется не только точностью выполнения заданий и условий игры а в значительной мере зависит от самого руководителя-режиссера, который создает ту или иную эмоциональную атмосферу в игре. Имеют значение также и характер детей-игроков, состояние их здоровья, численность участников игры.

Таким образом, для больных и ослабленных детей подвижные игры можно систематизировать по таким значениям:

- 1) по состоянию здоровья детей;
- 2) по длительности болезни;
- 3) по возрасту ребенка;
- 4) по уровню физической подготовки;
- 5) по индивидуальным особенностям личности ребенка.

Кроме этого, все игры можно систематизировать по величине нагрузки:

- I группа – игры с малой нагрузкой;
- II группа – игры с умеренной нагрузкой;
- III группа – игры с тренировочной нагрузкой.

Игры I группы – малой нагрузки – помогают понизить общую физическую нагрузку на организм ребенка, успокоить детей на организм ребенка, успокоить детей, сконцентрировать и развивать у них устойчивое внимание.

Игры I группы могут иметь элемент соревнований, направленный на улучшение точности, сосредоточенности, выразительности.

Игры этой группы могут быть не только развлекательного направления. Умелый педагог, который способен самостоятельно создавать вариативность в играх, может достигнуть высокого уровня развития моральных качеств и

улучшения проявлений моторики: скорость реакции, четкость выполнения, координация движений (особенно в мелких и средних мышечных группах).

Во время игр II группы – с умеренной нагрузкой – одновременно требуется внимание, скорость, точность, скорость реакции, координация сложных движений, используются элементы соревнования, игры-эстафеты, имитационные игры, игроспектакли.

Во время игр III группы – тренировочной нагрузки – развиваются скорость реакции, ловкость, а в отдельных играх – и выносливость. Применяются в этих играх элементы спорта, а значительно выраженная эмоциональность дополнительно увеличивает нагрузку на организм.

Для лучшего дозирования нагрузки во время занятий практикуют перераспределение его на разные сферы психической и физической деятельности детей и тренировка разных привычек и качеств. Для наиболее четкого регулирования эмоционального и физического состояния целесообразно игры II и III группы, объединять с играми I группы. Составляя конспект занятия по ЛФК или план-сценарий игроспектакля, очень важно учитывать:

1) последовательность игр по интенсивности нагрузки (чередование физической нагрузки и отдыха);

2) постепенное увеличение нагрузки путем правильного подбора игр в зависимости от режима нагрузки. Также важно оптимально учитывать последовательность игр и их подбор, принимая во внимание основную цель занятия. В зависимости от содержания занятия необходимо включать игры, которые разносторонне влияют на отдельные части тела ребенка и мышечные группы (в зависимости от диагноза).

Составляя конспект занятия необходимо учитывать, чтобы игры объединялись одна с другой и были разные по степени интенсивности.

Наиболее целесообразное сочетание игр тренировочной нагрузки, например, «Обезьяны и охотники», с играми низкой ступени нагрузки, например, «Контроль осанки», «Барабан».

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Спортивно-развлекательный метод можно смело использовать на занятиях по физическому воспитанию в детском саду, учитывая сложность заданий и возрастные особенности детей.

Игровой формой называется коллективная форма организации занятия, когда устанавливается одно или несколько основных развлекательных правил, по которым проводится заданное упражнение, во время которой ребенок получает определенную свободу действий.

Когда говорим «игра» или «игровая форма», то значит – также соревнования.

Термин **форма** выделяет придание упражнениям определенного направления, в то время, когда слово **игра** значит лишь развлечение.

Занятие, которые проводятся в развлекательной форме, всегда дарят детям смех и радость, удовольствие, эмоциональный подъем и вдохновение.

Эстафеты являются исключительно эмоциональными, но требования выполнять

установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями.

Учитывая физические способности детей, их состояние здоровья, возраст, можно варьировать: от простых двигательных действий, например «Измени игрушку», «Передай мяч», к серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий, например, «Хоккей», «Юный гимнаст» или путем изменения правил игры.

Как уже отмечалось выше, особенность эстафет является стремление к победе, спортивная борьба между двумя и больше командами.

Победители и призеры могут отметиться таким образом:

- 1) по **скорости выполнения** задания;
- 2) по **точности и качеству** их выполнения;
- 3) по **комплексной** оценке и скорости и качества выполнения.

В первом варианте можно провести итог:

а) по команде в целом, ориентируясь на участника, который закончит задание последним;

б) по каждому участнику отдельно, суммируя полученное количество баллов за занятые места. В другом случае действует система определения баллов, по которой наименьшее количество ошибок в выполнении дает право команде стать победительницей. Например, в эстафете «Метко в цель», «Хоккей», в игре «Точный прыжок» победа предоставляется той команде, которая выполняла точно без ошибок большую часть задания.

Что касается комплексной оценки итогов, то здесь участникам необходимо выполнять задания не только быстро, но и качественно, так как за ошибки командам начисляются штрафные очки, возможное количество каких определяется заранее.

По количеству заданий, которые включаются в эстафету, эстафеты бывают **простые и сложные**. Если задание одно (бег, ведение мяча на определенное расстояние), то это будет простая эстафета, а если два или больше заданий (бег,

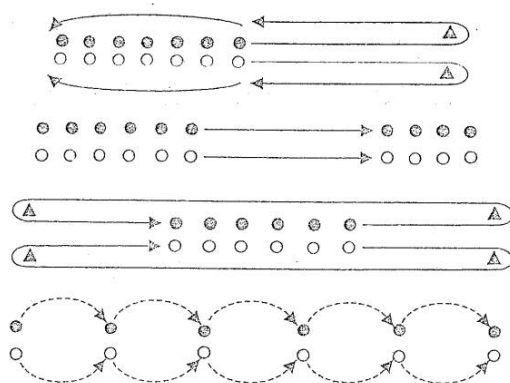
подползание под дугу, перепрыгивание через преграду; ведение мяча и бросок в кольцо, сетку) – то это будет сложная или комбинированная эстафета.

По характеру передвижения участников эстафеты делятся на:

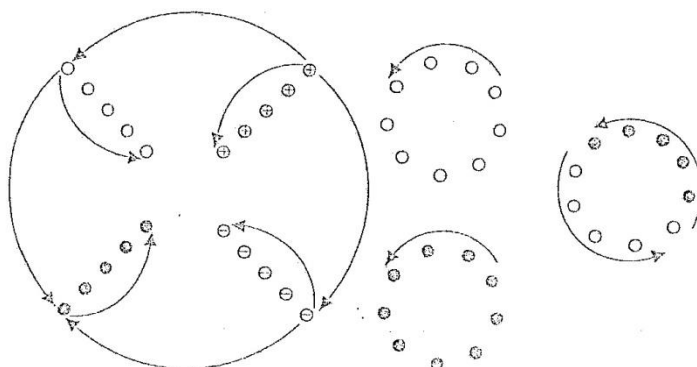
- 1) линейные;
- 2) круговые;
- 3) встречные. (Рис. №1).

Эстафеты также могут быть тематическими (сюжетными) и позитивными.

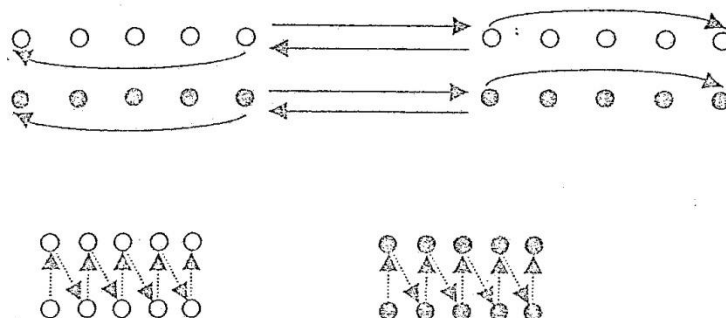
а) Линейные



б) Круговые



в) Встречные



3. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

П. Ф. Лесграфт писал: В играх применяется все то, что усваивается во время систематических занятий, поэтому все движения и действия, которые здесь используются, должны полностью отвечать силам и навыку участников и использоваться с наибольшей точностью и скоростью.

Для подвижной игры характерно, как это отмечалось в предыдущем разделе, самостоятельное использование ребенком своих подвижных навыков и привычек бегать, подпрыгивать, приседать, останавливаться, идти аккуратным шагом. Игра для дошкольников становится необходимостью тогда, когда в ней отображается присущая ребенку сущность.

При подборке игр для детей с ослабленным здоровьем, необходимо учитывать физические особенности организма ребенка. Так, например, во время игр благодаря возбуждению у детей происходит существенная активизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и такое даже небольшое мышечное напряжение может существенно увеличивать сердцебиение.

Каждая подвижная игра обязана развивать не только физические, а также и моральные качества. «Известный педагог и педиатр Аркин Е. А. в своей книге «Дошкольный возраст» выделял, что физическое воспитание дошкольников состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических привычек и укрепления здоровья. Он подчеркивал, что физическая культура в дошкольном возрасте существует культура ощущений, внимания, воли, красоты, характера в целом.

Проведение подвижных игр с детьми, которые имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, требует постоянного медицинского и педагогического контроля за их состоянием. Детям, которые относятся к подготовительной и основной группам, можно рекомендовать игры с элементами соревнований, эстафеты.

С начала проведения любой игры для согласия действий игроков необходимо в четкой форме объяснить детям сюжет (ход) игры, роль каждого ребенка в ней. Тон ведущего должен быть бодрым, ласковым, спокойным, должен подталкивать к проявлениям позитивных эмоций у детей, вселять веру в свои силы.

4. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

Усвоение игры и поведение детей во время игры зависит от правильного руководства. Необходимо начинать игру организованно и своевременно.

Игра начинается с условным сигналом (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах флажка или руки, завершение стиха или считалки).

Проведение подвижных игр с детьми должно решать такие задачи:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закалке организма;
- 2) воспитание дисциплины;
- 3) полное использование свободного времени и умение организовывать игру во время прогулок или в игровой комнате между занятиями;
- 4) создание основы для спортивной деятельности и самосовершенствования.

До того, как начать объяснять игру, необходимо перестроить участников в те положения, с которого она будет начинаться, заранее сделавши пометку и подготовивши необходимый материал.

Объяснение должно быть сжатым, четким, понятным. Если задание сложное, то рассказ лучше сопровождать наглядным примером. Прежде всего, необходимо выявить название и цель игры, эстафеты, их содержание, последовательность выполнения, перечислить основные правила. Пустяковые возражения можно оглашать во время проведения игры.

Игру, эстафету лучше повторять 2-3 раза, внимательно наблюдая за состоянием здоровья и поведением игроков; инструктор (учитель) обязан регулировать темп игры, эмоциональные проявления участников. Игры и эстафеты могут негативно, влиять на детей, если инструктор (учитель) допускаются методических ошибок, таких как:

1) Отсутствие надлежащего контакта в работе с врачом-ортопедом, врачом ЛФК, методистом ЛФК ведет к тому, что не всегда учитывается возраст детей, уровень их физического и умственного развития.

2) Допускается большое количество детей-участников игры в группе ослабленных и маленьких детей, что не дает им возможностей быть активными в игре.

3) Итог в игре, соревнованиях проводится после их окончания.

4) Не поощряется правильность осанки детей, красивое положение головы, туловище во время ходьбы, во время выполнения упражнений.

5) Иногда инструктор (учитель) акцентирует внимание группы детей на успехах стеснительного ребенка, имея цель - поощрение, что часто приводит к нежелательным результатам: ребенок теряется, закрывается в себе.

6) Не всегда отображается внимание на внешний вид ребенка: аккуратность в одежде, спортивной форме в зависимости от сезона, опрятность в прическах, особенно у девочек. Волосы, если они длинные, на занятии должно быть собраны в пучок или заплетены в косы.

7) Инструктор (учитель) не творчески относится к проведению игр и слабо владеет игровым материалом и в результате недостаточно используются учительные и оздоравливающие возможности подвижных игр и эстафет.

5. ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

(практический материал)

В этом разделе изложены: подвижные игры в зависимости от интенсивности нагрузки (I группа – игры с незначительной нагрузкой, II группа – игры с умеренной нагрузкой, III группа – игры с тренировочной нагрузкой), эстафеты, план – сценарий сюжетно-динамические занятий.

В зависимости от поставленной задачи, места и условий проведения, индивидуальных особенностей детей целесообразно вводить дополнительные задания, изменять, усложнять или упрощать игру, проявляя творческую активность.

Игры I группы целесообразно использовать на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста. Для детей подготовительной группы – в чередовании игры II и III групп, чтобы восстановить дыхание, активизировать внимание, уменьшить нагрузку, как это отмечалось в разделе «классификация подвижных игр».

Игры I группы целесообразно включать к занятиям со старшими дошкольниками в подготовительной или заключительной части занятия по физкультуре, все зависит от построения занятия.

Жесткие критерии (игры I группы – только с рисунками средней группы – 5-го года жизни; игры II группы – только с детьми старшей группы – 6-го года жизни; игры III группы – только с детьми 7-го года жизни) обозначить невозможно. Нужно варьировать, творчески использовать потенциал каждой из игр.

Контроль осанки (I группа)

Задача: укреплять мышечный корсет хребта; развивать чувство правильной осанки.

Дети выстраиваются возле стенки без плинтуса и принимают правильную осанку: руки опущенные, затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены, голова – прямо, взгляд вперед, плечи, опущенные на одном уровне, лопатки соединены, грудная клетка развернута вперед, живот втянут, без прогиба в пояснице.

Скользя тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы напряженно расставить. В таком положении (позе) отойти от стены вперед на 3-

4 шага (поза напряжена), свободно опустить руки, но туловище, голову удерживать прямо: ходить по залу 20-30 секунд, удерживая правильную осанку.

Дети, которые старательно выполняли задание, отмечаются.

Сидя «по-казацки» (I группа)

Задача: укреплять связочно-мышечный аппарат ступней.

Дети сидят «по-казацки» на полу (правая нога накрест левой или наоборот), внешние края ступней упираются в пол. Необходимо встать:

- а) при помощи партнера;
- б) опираясь на колени.

Вставая, ноги выпрямить полностью, вес равномерно распределен на внешних краях ступней. Вернуться в исходное положение (сидя «по-казацки»). Как уже отличалось в IV разделе, игру следует повторять 2-3 раза. В игре «Сидя по-казацки» 2-3 раза повторить I вариант (с помощью партнера) и столько же II вариант (опираясь на колени).

Обруч (I группа)

Задача: формировать правильную осанку, укреплять мышцы хребта.

Игроки выстраиваются в круг, туловище, держа прямо. В руках – круговая веревка, на которой нанизан перстень (колечко). В центре круга – водящий. Он должен перехватить перстень (кольцо), для чего по его указу игроки в кругу должны поднять правую руку или левую руку. Игроки пытаются незаметно передвигать перстень соседу за спиной водящего.

Если перстень найден, то водящий меняется.

Вариант: водящий пытается отгадать, у кого находится перстень.

Живая скакалка (I группа)

Задача: укреплять связочно-мышечный аппарат нижних конечностей, развивать координацию движений, воспитывать смелость.

Два ребенка берут длинную скакалку или веревку за концы так, чтобы середина касалась пола и ходят с ней вдоль зала (площадки), изменяя направление и темп ходьбы, то увеличивая его, то уменьшая. Все другие дети, идя на встречу, перепрыгивают «живую скакалку».

Между булавами (I группа)

Задача: укреплять мышцы туловища и конечностей, развивая координацию движений.

Булавы (кегли, медболлы 6-7 штук) поставить в ряд на расстоянии 30 – 40 см. Детворе необходимо пройти «змейкой» между предметами, не сбивая их, разными способами:

1) «по-пластунски» (лежа на животе и сгибая по очереди ноги в коленных суставах);

2) «щенок подкрадывается» (на согнутых в локтевых суставах и коленях);

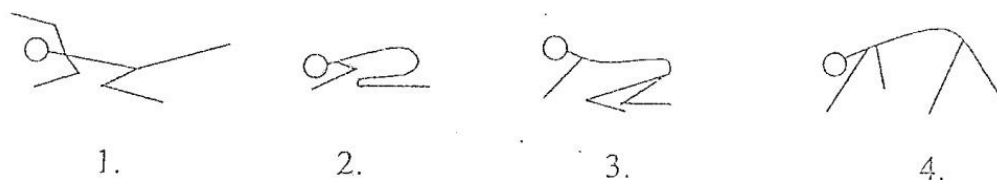
3) «добрый котик» (подкрадываясь, прогибая хребет, подняв носик);

4) «обезьянка» (на руках и на цыпочках);

5) «белый медведь» (на руках и на цыпочках, но переставляя одновременно одноименную руку и ногу (правая нога – правая рука, левая нога – левая рука);

6) ходьба как «пингвин»; на цыпочках со сменой положения рук; загребая песок внутренней и тыльной стороной ступней.

Побеждает тот, кто не собьет не одного предмета.



Барабан (I группа)

Задача: укреплять связочно-мышечный аппарат ступней, развивать чувство ритма.

Дети, сидя вдоль на гимнастической лавке (стульчиках), сидят ровно, спины удерживая прямыми, ноги вместе, ступни, прижатые к полу. Инструктор (учитель) сидит на противоположном боку и в заданном ритме выбивает такт поочередно носком одной ноги, другой, носками обеих ног одновременно – пятки крепко прижать к полу.

Каждое задание дети должны повторять без ошибок. Дальше такт выбивают только пятками, а носки крепко прижаты к полу.

Искусные ноги (I группа)

Задача: укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата ступней, развивать глазомер, воспитывать ловкость, терпение.

Дети сидят на полу, руки за туловищем упираются в пол. Между широко расставленными ногами – гимнастическая палка в длину. Слева от её конца лежит платочек.

Необходимо взять ее пальцами левой ноги и перенести вправо над палкой, не цепляя ее. Левую ногу перевести в исходное положение.

Повторить то же самое правой ногой, проговаривая:

Возьму платочек я ножкой,

Поднесу ее к другой.
Все несу, несу, несу,
Палочку не зацеплю.

Зоопарк (I-II группа)

Задача: формулировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и окончаний, улучшать координацию движений, тренировать дыхательную систему, развивать внимательность.

Инструктор (учитель) определяет несколько детей на роль «животных». Каждое «животное» - «лягушка», «аист», «щенок», «петушок», «уточка», «мишка» и другие - занимает свою «клетку»: стул или обруч. «Животные» спокойно сидят в своих «домиках» - «клетках». Все другие дети садятся в поезд, то есть выстраиваются друг за другом, подают гудок «ту-у-у-у» и едут на прогулку в зоопарк. Шагая с высоким подъемом коленей, спину удерживают ровно, руки на поясе и говорят:

«Наш веселый поезд идет,
детей в зоопарк везет».

Останавливаясь рядом с клеткой первой «животные», выполняют звук «ш-ш-ш», имитируя выпуска воздуха поездом. Ребенок, который сидит в клетке, должен звуками, движениями, мимикой и пантомимикой изобразить определенное животное. Инструктор спрашивает у экскурсантов: «Какое животное живет в этой клетке?», А дети все вместе отгадывают и, повторяя поговорку, идут дальше. Инструктор (учитель) контролирует осанку.

Отмечаются дети, которые лучше изобразили тех или иных животных:

Флажок (II группа)

Задача: формировать правильную осанку, учить согласовывать движения ног и рук, тренировать скорость реакции, развивать дыхательную функцию.

Дети стоят в кругу. В центре на стульчике лежит флажок. Инструктор (учитель) говорит: «Ванюша, возьми флажок». Названный ребенок берет флажок и становится, водя, ведет всех по кругу, говоря слова:

«Мы спортивные малыши
ходим по кругу.
Раз, два, три –
выше флаг подними».

На эти слова все дети ходят, удерживая спину ровно, высоко поднимая колени, выполняя взмахи руками. На последнее слово они останавливаются,

вода относит флажок на стульчик и становится в конце. Инструктор называет второго ребенка. Игра продолжается.

Как уже говорилось выше, учитывая активность дошкольников, сначала нужно вызвать детей смелых, потом - тихих, застенчивых, чередуя и обязательно отмечая детей, которые исправно шагали, но не горбились.

Волшебная ноша (II-III группа)

Задача: формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать координацию движений.

По залу везде лежат разные предметы-препятствия: кегли, мячи, медболы, гимнастические лавки, канаты, скакалки. Детям на головы кладут «бублики», и завязывают веревки под подбородком, сверху кладут мяч, вазу с фруктами, кувшин (из папье-маше), книгу.

Все дети под музыку, которая звучит, ходят 20-30 секунд обычным шагом, не касаясь предметов, удерживая правильную осанку, а по окончании музыки, останавливаются, как зачарованные.

Игру можно повторять до 5-6 раз, изменяя у детей «волшебную ношу». Обязательно отметить детей, которые не разу не упустили свою заколдованную ношу и ловко шагали, удерживая туловище прямым.

Музыкальная змейка (II-III группа)

Задача: формировать правильную осанку, развивать скорость реакции, чувство ритма и музыкальный слух.

Все дети делятся на четыре команды, стоят в шеренгах у стен, капитаны возле флажка. В каждой команде свой цвет флажка. Для каждой команды играет своя мелодия к маршу или свой шумовой звук, который издается: 1-бубном; 2-шлепками в ладоши; 3-щелчками пальцев; 4-барабаном. Согласно звуку, который обговаривается сначала, команда возвращается в колонну за предводителем и четко шагает, спину удерживая ровно. По окончании звука (мелодии) дети быстро становятся на свое место к флажку. Когда все дети выполняют ходьбу, звучит веселая танцевальная музыка, дети танцуют все вместе. Как только музыка прекращается, все дети становятся на свои места возле флажков в шеренги.

Команда победительница, которая сделала меньше ошибок, выполняет круг почета под аплодисменты других команд. Если никто не ошибся, то все вместе проходят круг почета, хлопая в ладоши.

Осень (II-III группа)

Задача: формировать правильную осанку, развивать координацию движений, тренировать дыхательную систему, формировать навыки, согласовывать свои движения с условиями игры.

Дети стоят в кругу с интервалом 1м. Инструктор (учитель) четко показывает движения, а дети их повторяют. Инструктор говорит:

1. «Осенью на небе собираются огромные облака» и выполняет круговые движения руками над головой, перед собой. Дети все повторяют.

2. «Капельки дождя каплют на крыши, дорогу, тропинки и поляны. Кап-кап-кап» - спокойно опуская руки, потряхивая кистями вперед.

3. «На небе солнышко появляется все меньше» - поднимание полусогнутых рук вверх, улыбка показывает солнышко, согнуть и разогнуть пальчики - это лучики, которые появляются и исчезают.

4. «Шумит в роще ветер, высокие деревья наклоняет» - руки вверх, ноги врозь, небольшие наклоны туловища в стороны, вдох через нос, выдох - «ш-ш-ш-ш» - имитируя шум ветра.

5. «Ветер срывает листья с деревьев, и они медленно падают на землю». Потягивание, поднимаясь на цыпочках, и медленное опускание рук через стороны, потряхивая кистями и приседания; листочки кружатся и падают.

6. «Густой туман собирается более лугами». Плавное поднять руки вверх с поворотом влево, вправо, с наклоном вперед, будто туман стелется.

7. «Птицы собираются в стаи». Дети группами из 3-4 человек выстраиваются по одному - как летят гуси; клином - как аисты, враспынную - как чижи. Дети движениями, звуками имитируют птиц.

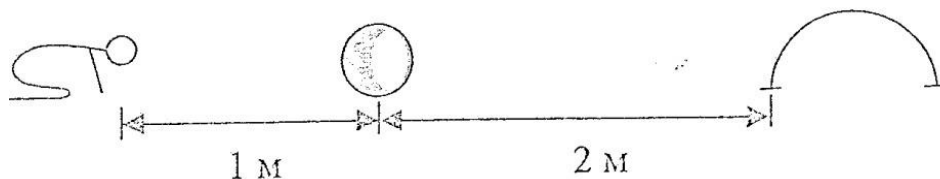
8. «Отлетают птицы в теплые края». Медленный бег на цыпочках с движениями рук. По сигналу инструктора (воспитателя) дети останавливаются.

9. «Осенью в школе начались занятия, а мы покажем, как ловко умеем шагать по кругу» (под музыкальное сопровождение или счет инструктора).

Дрессированный щенок (II-III группа)

Задача: укреплять мышцы позвоночника, обучать детей выполнять движения в горизонтальном положении и, развивать координацию движений, внимание, формировать навыки ориентации в пространстве.

В центре зала ставятся ворота (3-4 шт. и высотой 20-25 см.)



Перед воротами на расстоянии 2-х м положить мяч в кольцо от сердца, ребенок на расстоянии 1м от мяча стоит на четвереньках возле игрушечного щенка. Все дети сидят на гимнастической лавочке. Инструктор называет 3-4 ребенка (по количеству ворот) по имени. Они быстро подходят к игрушкам, по команде становятся на четвереньки и движутся к мячу, лбом подталкивая его в ворота, проползают под ними «по-пластунски», догоняют мяч, берут его в руки и бегом возвращаются назад, кладут мяч в кольцо и подбегают к игрушке. Определяется победитель в каждой подгруппе. Вариант: дети имеют «маленького щенка» - приняв соответствующую позу на согнутых в локтевых суставах руках.

Препятствия для животного (II-III группа)

Задача: укреплять связочно-мышечный аппарат нижних конечностей, улучшать осанку, развивать дыхательную систему и умения ориентироваться в пространстве.

Поперек зала натянуты три веревки с интервалами 1м на разных уровнях:
первый - 60 см от пола;
второй - 40 см от пола;
третий - 5 см от пола.

Дети стоят в шеренгу и потом по команде инструктора (воспитателя) начинают выполнять задачи:

I - «косопалый» медвежонок - ходьба на внешних краях ступеней, скаля зубы, звуком «р-р-р» имитировать рычание медвежонка.

II - «тигр». Проползти на четвереньках, озвучивая тигра звуком «ха-а-а», широко открывая рот.

III - «зайчик» - резкий порционный выдох носом.

Точный прыжок (III группа)

Задача: укреплять связочно-мышечный аппарат ног, улучшать амортизационную функцию ступеней, развивать равновесие и координацию движений.

Возле бревна (лавки) начертить три кружочка: один на расстоянии 20 см, второй - 30 см, третий - 50 см (кружочки начертить на резиновых коврах или на матах). Дети по очереди выполняют прыжок со скамейки в кружочки, помня, что приземляясь руки надо поставить вперед. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый кружочек и не упадет. Приземляться надо мягко, амортизируя ударную нагрузку уступая движениями мышц:

Веревка-кольцо (II группа)

Задача: улучшать осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат ступней, развивать координацию движений. Обеспечивать общефизиологическое

влияние на организм.

I. И.п. - Встать лицом в круг, руки с веревкой внизу.

1 - рука вверх, левую ногу назад на носок. (+)

2 - и.п. (-)

3-4 - тоже самое, только другой ногой.

Повторить 4-6 р.

II. И.п. – тоже самое.

Перебирать веревку руками, передавать вправо (влево) по кругу.

2 раза в каждую сторону.

III. И.п. - стоя к центру круга спиной, руки с веревкой сверху.

1 - шаг правой ногой вперед, прогнуться.

2 - и.п.

3-4 – тоже самое левой ногой.

Повторить 4-6 р. каждой ногой.

IV. И.п. - стоя к центру круга лицом, руки с веревкой сверху.

1 - наклон вперед, положить веревку (-)

2 - и.п. (+)

3-4 - взять веревку, поднять вверх.

Повторить 4-6 р.

V. И.п. - стоя лицом к центру круга, руки с веревкой внизу. По команде инструктора (учителя) переступить через веревку поочередно левой и правой ногами и принять положение стоя, руки с веревкой внизу сзади, переступить в обратном направлении, возвращаясь в и.п.

Повторить 4-6 р.

VI. И.п. - стоя лицом к центру круга, руки внизу.

1 - присесть на корточки, колена врозь, спина ровная, руки с веревкой вперед - вверх.

2 - И.п.

Повторить 4-6 р.

VII. И.п. – лежа на животе, руки вверх, удерживать веревку, ноги, вместе.

1-2-3 - поднять веревку как можно выше.

4 - И.п.

Повторить 4-6 р.

VIII. И.п. - лежа на спине, руки вверх, касаясь ушей, удерживая веревку.

1-2 - поднимать ноги до касания ими веревки.

3-4 - И.п.

Повторить 4-6 р.

IX. И.п. - встать на веревку серединой стоп, руки на поясе, 6 прыжков влево, потом - вправо.

Повторить по 2-3 р. в каждую сторону.

Инструктор отмечает тех, кто внимательно и старательно выполнил задание.

Послушный мяч (II группа)

Задача: укреплять мышцы туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника.

Лежа на спине, зажать мяч между ногами. Руки вверх или прижатые к туловищу. Переворачиваться на живот, на спину, не теряя мяча.



Тоже самое, держа мяч сверху руками.

Вариант: с больше подготовленными детьми выполнять упражнения с медицинболом весом 1-2 кг.

Поговорка:

Вот какой послушный мяч
Ножками его держи,
Переворачивайтесь раз-два-три -
Мячика не потеряй!

Коллекция бабочек (III группа)

Задача: формировать правильную осанку, укреплять мышечно-связочный аппарат ступней и мышечный корсет позвоночника.

Все дети - бабочки. Вода - «ученый» собирает бабочек для коллекции, накидывая обруч сверху на бабочек. «Ученый» ловит и собирает только тех бабочек, которые двигаются на корточках, выполняя взмахи «крылышками» - руками в такт музыке. «Бабочки», которых поймал «ученый», становятся к стене, прижимаясь к ней спиной, ягодицами, икрами, пятками. Руки вниз или в стороны, тыльными сторонами ладоней к стене, пальцы напряженно растопырены. Игра заканчивается, когда все бабочки будут пойманы.

Условие: обручем можно ловить 2-3 бабочек одновременно. Игру повторять 2-3 раза, изменяя воду.

Можно играть как на мелководе в бассейне, так и на полу в зале, на открытом воздухе.

Обезьяны и охотники (III группа)

Задача: формировать правильную осанку, укреплять мышцы позвоночника и

связочно-мышечный аппарат ступней, развивать скорость реакции.

Дети разделены на две команды: I - «охотники», II - «обезьяны».

«Охотники» лежат на животе в «засаде», пятки удерживают вместе, руки согнутые в локтевых суставах, потом смотрят в «бинокль», подняв туловище на 10-20 см (до уровня сосков), немного поворачиваясь влево и вправо. С другой стороны «засады» на расстоянии 0,5-1м находятся «обезьяны», которые дразнят охотников. Через 6-8 секунд инструктор (учитель) подает сигнал, по которому охотники встают, быстро перепрыгивают «засаду» и пытаются поймать «обезьяну», прикасаясь к ее плечу, спине. А «обезьяны» всю прячутся в «джунглях» на «лианах» - на лестницах, канатах, шестах.

Условие: если «обезьяна» хоть одной ногой встанет на лестницу, ее больше нельзя ловить.

«Охотники» ловят «обезьян» легким прикосновением к спине, руке, плечу. Пойманные «обезьяны» садятся на гимнастическую скамью. Игра повторяется 2-3 раза для каждой команды «охотников». Побеждает та команда, которая больше поймает «обезьян».

Эстафета с хлопущей (III группа)

Инвентарь: гимнастическая скамья для каждой команды. По одному на бумажном пакете на каждого игрока.

Организация: участники игры садятся верхом на лавку, один за другим. Перед каждым игроком на скамейке находится бумажный пакетик. Игроки, держась руками за лавку за спиной, сидят, выпрямившись, смотрят вперед.

Ход: по сигналу первые номера каждой команды соскакивают с лавки, бегут вокруг нее и, поворачиваясь на свое место, садятся лицом к следующему участнику. Берут свой пакет, надувают его и бьют по нему рукой. Хлопок разорванного пакета и есть сигнал для старта следующего игрока. Так продолжается до тех пор, пока не пробежит последний игрок команды.

Соревнования: Победа назначается той команде, которая первой развернется в другую сторону, сидя на гимнастической скамейке.

После игры участники обязаны убрать рваные пакеты.

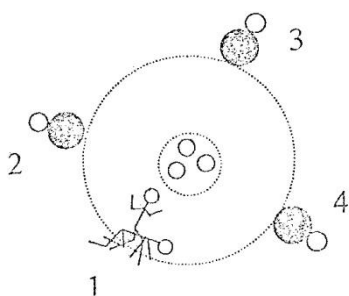
Всадники-разведчики (III группа)

Инвентарь: три больших мяча (медбол, ортопедический мяч), три маленьких мяча, три салфетки. Эти предметы разложены в центральном малом кругу.

Место проведения: зал.

Построение: по большому кругу.

Организация: участники разделены на пары (всадник и лошадь). Каждая пара получает свой номер.



Ход:

На старте «всадники» сидят на «конях». По первому сигналу «кони» начинают двигаться по кругу в одном направлении.

По второму сигналу руководителя (инструктора, воспитателя) «кони» останавливаются и останавливаются и стоят на месте, расставивши ноги, а «всадники» в это время соскакивают на землю и оббегают в том же направлении полное кольцо по внешней его стороне. Возвращаясь на свое место, они пролезает между ногами своих лошадей и бегут к маленькому кругу в центре, чтобы: 1) наступить ногой на мяч, или сесть на него, или лечь спиной; 2) зажимают маленький мяч ступнями ног, стоя на них внешними краями; 3) пальцами ног захватить, приподнять, помахнуть платочком. За каждый предмет они получают заранее определенное количество баллов:

за платочек - 3 балла;

за маленький мяч - 2 балла;

за большой мяч - 1 балл.

Соревнования: после остановки каждой игры необходимо подсчитать количество баллов, которые набрала каждая команда, и поменять всадников и лошадей местами.

Хоккей (III группа)

Инвентарь: 3-4 кегли на каждую команду, ворота, клюшка, шайба.

Место проведения: спортплощадка, зал.

Построение: на линии старта в колонну по одному за капитанами.

Ход:



По сигналу первый игрок начинает «змейкой» вести шайбу, стараясь не задеть кегли, попадает в ворота, и, взяв шайбу, бегом поворачивается назад, передает следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда последний игрок команды передаст клюшку с шайбой игроку, начавшему игру.

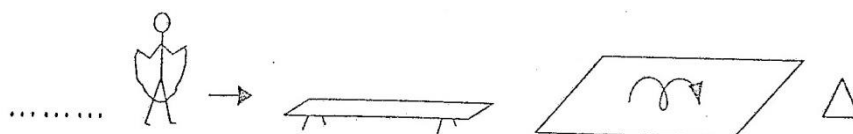
Юный гимнаст (III группа)

Инвентарь: на каждую команду гимнастическая скамейка, мат, скакалка, поворотная тумба.

Место проведения: зал, спортплощадка.

Построение: в колонну по одному на линии старта.

Ход: первый игрок команды по сигналу начинает бег со скакалкой по лавке, на середине гимнастической лавки выполняет один прыжок через скакалку, спрыгивает на мат на две ноги, выполняет переход, оббегает поворотную тумбу, возвращается бегом к команде, передает скакалку следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Игра заканчивается, когда последний участник команды передаст скакалку игроку, начинавшему игру.



Вариант: на мате прокатиться «бревном» через всю его длину, переворачиваясь со спины на живот, удерживая скакалку вверх.

Сюжетно-динамические занятия

По сказке «Снежная королева» (начальная школа)

Задача: 1. Формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат нижних конечностей.

2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.

3. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической лавке; отталкивания и приземления в прыжках в глубину; пролезания под дугой правым и левым боком.

4. Совершенствовать бег с изворотливостью в подвижной игре «Белые медведи».

5. Развивать ловкость, скорость реакции внимательность.

6. Воспитывать чувство доброты, чуткости, взаимопомощи.

Оборудование: две гимнастические скамейки, мячи 18-20 шт., обручи на подставках, закрепленных вертикально, новогодние гирлянды или «султанчики» (ленточки разноцветные на концах) по две штуки на каждого ученика, длинная веревка, 2 дуги, 6 «медболов» или кегли, цветочки двух цветов на браслеты для каждой команды по количеству детей (№1 - розовые, №2 - синие), которые одеваются на руку в начале занятия.

Подготовка к занятию: разложить гирлянды или разноцветные «султанчики» так, чтобы это не мешало проведению занятия; с каждой стороны зала под стенами расставить: обручи на подставках, дуги, гимнастические лавки с препятствиями на них (кегли или медбол), маты; посреди зала разложить мячи поровну на каждую команду; посередине - длинная веревка.

Ход занятия.

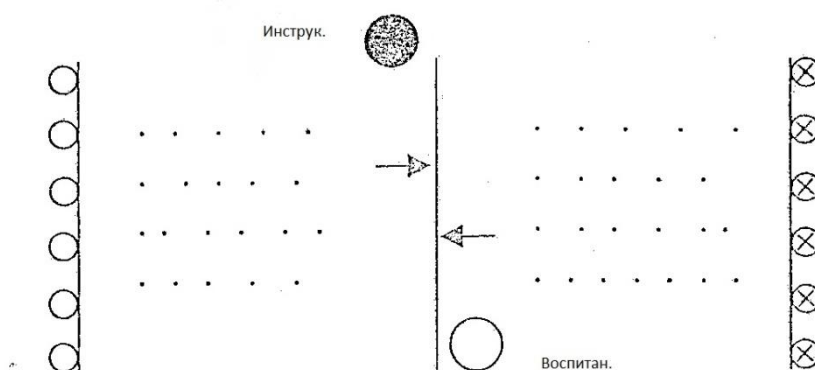
Дети выстроиться в шеренгу. Инструктор (учитель) очень коротко напоминает сюжет сказки «Снежная королева» (в это время учитель, чередуя цветочки за цветами, надевает браслет-резинку на руку детям). Инструктор спрашивает: «Готовы ли вы помочь девочке Герде (показывает куклу), освободить ее брата Кая, которого украла злая Снежная Королева? Чтобы лучше преодолеть препятствия, созданные на пути Снежной Королевой, поделимся на две команды». Инструктор дает команду, чтобы дети с розовыми цветочками на руке выполнили три шага вперед и таким образом сформировалось две команды: «Юные спасатели» и «Смелая детвора». Инструктор разводит команды на противоположные стороны и говорит, что Снежная Королева сделала снежные заносы на дороге до ее Королевства и необходимо расчистить путь.

Игра «Расчистить путь»

Команды находятся на противоположных сторонах зала. Средняя линия (веревка) разделяет зал на две части, на которых находится по 9-10 мячей. По сигналу инструктора дети снизу двумя руками быстро перескакивают по полу мячи на противоположную сторону – к соперникам. Через 10 секунд по второму сигналу, ранее обговоренным, команды обязаны, остановиться и перестроиться в шеренгу по линии. Инструктор считает мячи: где их будет меньше, та команда и победила.

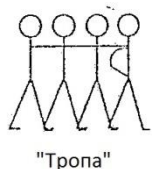
Условие: мячи можно только перекидывать по полу; команде победительнице зачитывается очко.

По окончании игры дети складывают мячи и становятся в колонну за ведущим по линии. Инструктор: «Путь расчищен! Отправляемся дальше тропинкой, пенечками, и кочками».



Игра «Тропа, пенечки, бугорки».

По команде инструктора дети отправляются дальше, чередуя разные виды ходьбы и бега с соответствующими построениями: «тропа», «пенечки», «бугорки».



"Тропа"



"Пенечки"



"Бугорки"

Сначала дети начинают с обычной ходьбы имитационной, на цыпочках, на пятках, внутренней и внешней стороне ступней, как «цапля», которая ходит по болоту: высоко поднимая колени; как «утята»; загребая снег тыльной и внутренней стороной ступней; заменяя положения рук. Каждый вид ходьбы или бега заканчивается одной из команд:

«Тропа» - дети, стоя в колонне, должны положить руки на плечи игроку, стоящему впереди;

«Пенечки» - присесть, удерживая ровно спину;

«Бугорки» - стоять, наклонившись вперед.

Условие: 1. Ведущие каждой команды идут, изменяя направление самостоятельно. Все участники следуют за ними, как ниточка за иглой.

2. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок принимала верные положения, которая двигалась не разрываясь, выдерживая дистанцию.

По окончании игры перестроиться в одну шеренгу по росту, как в начале занятия.

Инструктор: «Теперь наше приключение возможно лишь при помощи волшебных палочек».

«Направо!», «Шагом марш!», «Взять палки»

Проходя рядом с местом, где находятся гимнастические палки, взять одну на правое плечо так, чтобы второй конец был направлен вверх.

«Налево, по два, марш!»

Дети перестраиваются в две колонны, выдерживая интервал на дистанцию.

Муз. П. Мория «Капли дождя».

I. И. п. - стойка, палка внизу хватом сверху за концы.

1 - руки согнуты, палка на груди (-)

2 - И.п. (+)

Повторить 6-8

р.

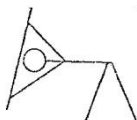
Смотреть вперед, спину держать ровно.

II. И.п. - стойка, ноги врозь, палка на лопатках.

1 - палку вверх, левую ногу назад на носок (+)

2 – И.п. (-)

3-4 – то же самое второй



ногой.

Повторить 6-8 р.

III. И.П. то же самое

1 – носки вперед, палку вверх (-)

2 – И.п. (+)

IV. И.п. – то же самое.

1 – поворот туловища на право, палку вверх (+)

2 – И.п. (-)

3-4 – то же самое с поворотом влево

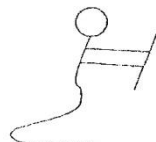
Повторить 6-8 р.

Пятки не отрывать, они как бы «приклеенные» к полу.

V. И.п. – сидя на пятках, палка за спиной.

1 – стоя на коленях прогнуться, палку поднять на столько, сколько возможно. (+)

2 – И.п. (-)



Повторить 8-10 р.

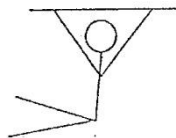
VI. И. п. - сидя, ноги врозь, палка вверху

1 — согнуть левую ногу, палкой обхватить колено и притянуть к себе (-).

2 - И. п. (+)

3-4 - то же самое другой ногой

Повторить 6-8 р.



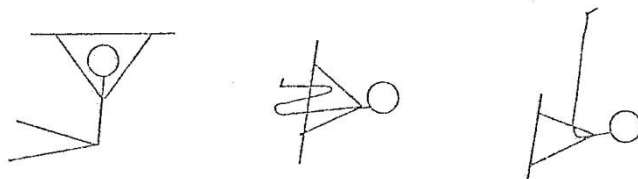
VII. И. п. – то же самое

1-2 - перекатом на спину опустить руки с палкой донизу так, чтобы сгибая ноги просунуть их перед палкой и дальше выполнять стойку на лопатках.

3-4 - И. п.

(+ -) (+ -) – дыхание свободнее

Повторить 6-8 р.



VIII. И. п. - стойка, палка внизу

1 - присесть, руки вперед с палкой

2 - И. п.

3 - присесть, палку вверх

4 - И. п.

(+ -)

Повторить 10-12

р.

IX. И. п. - стойка, руки согнутые в локтевых суставах, палка на полу сбоку.

Прыжки через палку.

«На месте, шагом марш!!

«Взять палку!»

На право! В одну колонну сомкнись!»

«Палки на месте»

«На линии старта в две колонны, становись!!

На линии команды готовятся для выполнения следующей задачи:

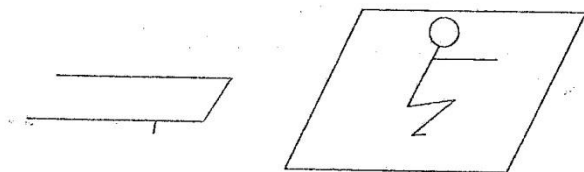
1. Пройти через обруч.

2. Проползти под дугой «по-пластунски».

3. Пройти по скамье, переступая через мячи, руки в стороны, макушкой тянуться к потолку.

Контролировать, чтобы дети не опускали рук, чтобы лопатки были соединены.

4. Стоя на краю скамьи, отвести руки назад в полуприсяде, энергично махнуть руками вперед, оттолкнуться двумя ногами, и приземлиться на мат, удерживая руки вперед.



Повторить 5-6 р.

После окончания убрать инвентарь.

Появляется «Белый медведь» (учитель с маской на голове, в руках у него скакалка) и говорит считалку.

«Между вами-малышами
Есть один смешнее всех,
Раз, два, три
Белым мишкой будешь – ты!»

и дает конец скакалки тому, на ком закончилась считалка.

Игра «Белые медведи»

«Белые медведи» держат скакалку, сложенную вдвое за концы - один, - правой, другой - левой рукой. Посреди зала - «льдина» - круг из скакалки. Все другие дети - «рыбки».

Надо поймать «рыбку» в «сеть», а руками, что наружи - соединится. Пойманных «рыбок» отводят на льдину.

Игра продолжается.

Каждая пара «медведей» ловит 10-12 сек. Далее собирается пара медведей с другой команды.

Подводя итог, определить, какая пара и какой команды больше поймала «рыбок» и ей засчитывается 1 очко.

Появляется Снежная Королева (у воспитателя на плечах белая накидка):

«Я вредила вам в дороге и
Не смогла остановить
Но все равно - я вас заморожу!»

Игра «Заморозь-ка»

У ведущей - Снежной Королевы - колдовская ледяная сосулька, к кому она ею прикоснется - тот считается «замороженным» и становится в стойку - ноги врозь, руки в стороны. Чтобы его разморозить, кто из детей должен пролезть на четвереньках у него между ногами, но Снежная Королева шустрая и успевает всех заморозить своим жезлом. Инструктор:

«Сейчас я вас разморожу
волшебными словами:
раз, два, три (ленточки)
гирлянды пушистые бери».

Дети тихонько подходят к месту, где лежат гирлянды (султанчики, дождик), берут по одному в каждую руку и свободно располагаются по залу.

Муз. М. Легран «В твоей голове Ветряные мельницы»

Танец «Северное сияние»

I. 1-8 - ноги слегка врозь, руки вниз. Свободные покачивания из стороны в сторону

9-10 - взмахнуть и опустить правую руку посмотрев на нее

11-12 - то же самое

13-16 - дважды взмахнуть левой рукой

17-20 - два взмаха двумя руками в стороны, поднявшись на цыпочки

21-22 - взмах правой рукой вперед

23-24 - взмах левой рукой вперед

25-28 - поворот вправо на цыпочках, руки вверх

29-32 - поворот влево на цыпочках, руки в стороны.

II. 1-32 - свободный бег на цыпочках с взмахами и опусканиями рук, в разных направлениях. На последних тактах встать в круг.

III. 1-8 - стоя лицом к центру в большом кругу, все выполняют одновременно плавные взмахи двумя руками снизу вправо и влево

9-12 - легкий бег мелкими шагами в центр круга; сходясь в центре поднять руки

13-16 - выбежать назад, опуская руки

17-24 - то же самое что и I-13-16

25-32 - плавно возвращаясь на место и опуская руки, присесть.

Снежная Королева:

«Смелость вам помогла в дороге,
чтобы преодолеть препятствия.

Поэтому я возвращаю вам

Мальчика Кая (сажает куклу в центре круга и отходит).

Инструктор предлагает детям положить вокруг куклы снежки и гирлянды и отступить назад.

Инструктор:

«Заморозили мы ручки,
и встряхнем вот так».

(встряхивают энергично кистями рук).

«Да подышим сильнее,
чтобы нам всем теплее».

(выдыхать интенсивно через широко открытый рот).

«Да встряхнем мы еще раз,
И подышим - два».

Подводится итог.

Сюжетно-динамическое занятие
«Страна чудес» (начальная школа)

Задача:

1. Усовершенствовать навыки ходьбы по одному, вдвоем, то есть парами, увеличивая и уменьшая круг.
2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с круговой веревкой.
3. Развивать мышцы кистей рук, ступней и грудной клетки.
4. Воспитывать культуру чувств, восприятия красоты, развивать внимание.

Оборудование: веревка (1 = 3-3,5 м, завязана за концы, разноцветные цветочки на резиночках (красные, розовые, голубые - общее количество кратное трем от количества детей).

Муз. сопровождение: Ю. Антонов «Живет на свете красота», звуки весеннего леса, музыкальный молоточек, бубен, маракас, обруч с закрепленными к нему разноцветными ленточками 1 = 1,30 м.

Ход занятия:

Инструктор говорит, что сегодня они отправляются в путешествие в «Страну красоты», где растут разные цветы: голубые - васильки, розовый - шиповник, красные - маки.

Учитель в это время надевает на руку детям цветочки на резиночке.

Путешествие начинается.

Игра проходит под тихое звучание музыки.

Игра «Букет цветов»

Шли себе веселые дети
по полянкам в рощу.

Там росли красивые цветочки –
Разноцветный дивограй.

Где в траве невысокой спрятался
красненький, чистенький
всеми любимый мак.

А вот детям этим навстречу
Ксения идет, цветы собирает,
и составляет умело так:
то шиповник, то василек,
то яркий красивый мак.

На протяжении всего стиха ребята идут обычным шагом, удерживая туловище прямо, не наклоняясь вперед. С последними словами стиха дети обязаны встать «букетиком», который был назван по количеству «цветов» и поднять руки с цветами.



Дальше дети, перестроились по двое, идут парами по большому кругу, а учитель (инструктор) в это время читает стих:

Шли себе веселые ребята
по полянке в рощу.
Там росли красивые цветы –
Цветной дивограй.
Где то в траве небольшой спрятался
красненький, чистенький
всеми любимый мак.
Вот деткам этим навстречу
Барби идет, букет собирает:
два василька, два шиповника,
и два мака прикладывает.

Дети обязаны встать в букет соответственно к сказанному.

Дальше дети, перестроившись парами, идут спокойно, прислушиваясь к песне лесных птичек, шума деревьев, с закрытыми глазами. Рассказывается стишок:

... Вот детям
этим навстречу идут три подружки,
одна несет в руках васильки,
вторая собрала букет из шиповника,
третья же маки красные собрала в пучок.

С этого момента, как дети выполнили задачу, начинается

Игра «Чей красивее букет»

Дети становятся в большой круг, берутся за руки, идут и говорят стишок:

Возьмемся за руки,
Пойдем на луга,
Там сплетем веночек,
Станем в таночек.

Звучит муз. от Ю. Антонова «Живет на свете красота» и дети выполняют свободные движения соответственно музыке.

Под конец музыки, провода Инструктор (учитель) выносит, и раскладывают на пол посреди зала обруч с ленточками; дети берут двумя свободными конечностями, натягивают на живот и начинается игра.

Игра «Солнечные зайчики»

«Солнышко выходит из-за облака и улыбается» - дети прямыми руками, держатся за ленточки, поднимают обруч вверх и улыбаются.

«Солнышко прячется» - опустить обруч.

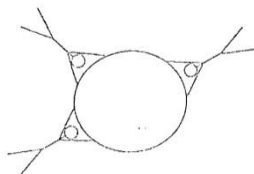
Повторить 5-6 р.

Инструктор заменяет обруч на веревку-кольцо. Дети переворачиваются на спину.

Игра «Цветочек»

И. п. - Лежа на спине, руки вверх и едва ли касаются веревки, что образует круг.

Инструктор: «Солнышко светит, цветочек раскрыл свои лепестки» (Дети лежат расслабленные).



Инструктор: «А теперь солнышко склоняется и ложится спать, а цветочек сворачивает свои лепестки, закрывается и становится похожей на бутон» (Дети выполняют стойку на лопатках).



Инструктор: «Солнышко спряталось, и заснуло, цветочек закрылся» (Дети касаются пола за головой).



Повторить 3-4 р.

Инструктор: «И вот ветер утренний подул, разбудил солнышко, сорвал цветочки и разнес их аж за линии, каждую на свою полянку».

Игра «Музыкальная змейка»

Дети стоят в шеренгах по периметру спортзала.

Каждой команде «цветочек» предлагается прослушать и запомнить свой музыкальный звук или мелодию. Для каждой команды отдельно звучит отдельная мелодия или муз. инструмент (бубен - для васильков, молоточек - для шиповника, маракас - для маков).

Когда звучит музыка, например, для васильков, то они возвращаются вправо и за ведущим выполняют фигурный марш «змейкой», по кругу, по диагонали, «восьмеркой», на сколько хватит муз. сопровождения 10-15 секунд. Все другие хлопают в ладоши. По окончании мелодии команда должна вернуться на свое место. Под общую мелодию начинают шагать все дети, отдельными колоннами - своими «букетами», по своим ведущим. По окончании мелодии команды возвращаются на свои места.

Инструктор: «Путешествие в «Страну чудес» завершилось».

Подведение итогов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бедарев Г. «Игра и развлечения», М., «Советская Россия», 1985.
2. Белов В. «Калейдоскоп игр», Л., «Лениздат», 1990.
3. Былеева Л., Таборков В. «Игра? ... Игра», М. «Молодая гвардия», 1989.
4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», М.: «Просвещение», 1981 г.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей у детей», Ярославль, «Гринго», 1996.
6. Гармаш И. «Игры и развлечения», Киев, «Урожай», 1996.
7. Гелофан С. «Игры и упражнения для маленьких и больших», М., Изд-во АПН, 1961.
8. Гибсон Р, Тайлер Д. «Веселые игры», М., «Росмэн», 1994.
9. Гмезер С. «Ларчик с играми», М. «Детская литература», 1975.
10. Гмезер С. «Делу - время, потехе - час», М., «Молодая Гвардия», 1962.
11. «Горохова сундук» (упорядоченная Пеппи В.), К., «Радуга», 1993.
12. Демшич А., Мухин В., Мозола Г. «Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков», К. «Здоровье» 1989.
13. Доман Г. «гармоническое развитие ребенка», М. «Аквариум», 1996.
14. «Игры, забавы, развлечения», сост. Гайдаренко Е. П., «Сталкер», 1998.
15. «Игры и развлечения» (Упоряд. Федосенко А.) К., «Советская школа», 1962.
16. Конторович М. М., Михайлов Л. И. «Подвижные игры в детском саду», М., «Учпедгиз», 1961.
17. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство – Пресс», 2007;
18. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
19. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
20. Лайзан С. Я. «Физическая культура для малышей», М.: «Просвещение» 1978.
21. Леннерт Г., Лахман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста», М., ФИС, 1997.
22. Лукичи А. «Игры детей мира», М., «Молодая гвардия», 1977.
23. Лукаш Андреас "500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки" , «НиТ», 2010.

24. Осокина Т. И. Тимофеева Е. А. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников», М. «Просвещение», 1971.
25. Никанорова Т.С. «Здоровячок» система оздоровления дошкольников, Воронеж, 2007.
26. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» 3-е изд. переработ. и дополн., М., «Просвещение», 1974.
27. «Вставайте в круг», (упоряд. Войта В. Г., Лобода Н; Л.) «Молодь», К., 1980.
28. Тимофеева С. А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1979.
29. Черемошкина Л. В. «Развитие внимания у детей», Ярославль, Академия развития, 1997.
30. Фонарев М. И. «Лечебная физическая культура при заболевании детей раннего возраста», Л., «Медицина» 1973.
31. Шейко М. Ф. «Подвижные игры дошкольников», 3-е вид. дополненное, К., «Советская школа», 1972.
32. Щербакова К. Й., Григоренко Г. И. «В семье растет ребенок», К., «Освіта», 1995.
33. Интернет ресурсы:
 - Московская электронная школа <https://school.mos.ru/>
 - Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
 - Московский Центральный институт травматологии и ортопедии <https://www.cito-priorov.ru/articles.php>
 - Кафедра здоровья и реабилитации ГПА КФУ г.Ялта <https://www.gpa.cfuv.ru/ru/struktura/institut-ppiiio/217-kafedra-zdorovya-i-reabilitatsii>
 - Научно исследовательские подразделения НИИ имени Я.Л.Цивьяна г.Новосибирск <http://niito.ru/nauka/researchdivisions/>
 - Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>