

## Семинар по теме «Формирование психофизических качеств у дошкольников»

Вопросы для обсуждения:

### 1. Обоснование актуальности темы.

Развитие физических, а правильнее, все же сказать, психофизических качеств (или двигательных способностей) — одна из важнейших сторон физического воспитания дошкольников. Посудите сами, ни одно из пяти, предложенных теорией и методикой физического воспитания человека, основных двигательных способностей (или физических качеств): быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости, не говоря уже о смежных: силовых или скоростных видах выносливости; координации или скоростных качеств, попросту, не могут быть реализованы без участия нервной системы человека. Они все — есть результат проявления тех или иных двигательных функций организма, деятельность которых контролируется его центральной нервной системой (ЦНС). Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них в конкретном возрасте те или иные психофизические качества. К наиболее предпочтительным и доступным из них для дошкольного возраста относится развитие: скоростных двигательных качеств (или быстроты), общей и силовой видов выносливости, ловкости, ее производной — координации, гибкости, а также скоростно-силовых качеств. Однако в дошкольном возрасте в силу несовершенства физиологических структур организма ребенка скоростную выносливость и силу как психофизические качества развивать крайне сложно, а потому нецелесообразно. Первое, в силу слабости физиологических структур организма, второе — по причине отсутствия достаточной мышечной массы ребенка.

### 2. Методика формирования у дошкольников:

- Быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1) латентное время двигательной реакции. Латентное время реакции определяется скоростью обмена веществ, является индивидуальной особенностью каждого организма, и само по себе не поддается тренировке;

2) скорость отдельного движения;

3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная

реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

- Гибкости

Гибкость (подвижность в суставах). Это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев.

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).

Гибкость важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, управлять им.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения.

Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу. Ограничителем реального размаха движений являются суставные сумки-связки. Под влиянием систематического растягивания улучшается их эластичность. Это приводит к увеличению подвижности в суставе, улучшению показателей гибкости. Самым важным фактором, определяющим амплитуду движения при выполнении двигательного действия, являются мышцы, окружающие сустав, их способность удлиняться и сокращаться.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений. Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных психофизических качеств. Так, например, доказано, что упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц.

Пассивная гибкость это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями

активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

В одной из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других — внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

- 1) динамические
- 2) статические;
- 3) комбинированные.

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения. В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних

сопротивлений, использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5 — 10 с.

Статические пассивные упражнения включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Статические пассивные упражнения менее эффективны, чем динамические. Показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массированным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки.

Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств:

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

- упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
- чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных).

Изменение показателей гибкости в различных звеньях тела не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движения. Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у 6-летних детей.

- Силы

Сила - психофизическое качество, которое необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества.

Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е.Н.Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

- Выносливости

Выносливость - это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности.

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент.

В практике физической культуры выделяют два основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную.

Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма.

Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной.

Детям дошкольного возраста более всего свойственна общая выносливость, но они не отличаются высоким уровнем ее развития. Она проявляется при выполнении длительной малоинтенсивной работы.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных психофизических качеств.

Под развитием выносливости у дошкольников понимаются занятия физическими упражнениями достаточно длительное время (в соответствии с

возрастными нормами двигательной активности), но не предполагается целенаправленное развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге, плавании.

Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период, возможно, повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к потере интереса детей к этому упражнению.

Поэтому в дошкольном возрасте лучшими средствами в развитии выносливости являются разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, плавание.

Для развития статической выносливости применяют различные изометрические упражнения. Изометрическими (статическими) называются те упражнения, при которых длина работающей мышцы не меняется. Соответственно нет движения в суставе.

Статические упражнения монотонны, требуют значительных психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Применять в дошкольном возрасте надо осторожно, так как они связаны с моментом «натуживания».

Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

1. Статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц, усиливающей кровообращение.

2. Статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление, с дыхательными упражнениями.

3. Чем больше статическая нагрузка, тем более продолжительным должен быть отдых.

4. Статические упражнения в занятии обычно выполняются в конце основной части урока, но при условии, что заключительная часть будет более продолжительной и динамичной.

Выносливость детей 7-летнего возраста составляет 60 —70 % от выносливости 10-летних детей.

Предпосылки для развития специальной выносливости развиты в дошкольном возрасте еще меньше, чем для аэробной.

- Равновесия

Формирование основных движений у ребенка-дошкольника неразрывно связано с развитием функции равновесия. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Детям 3—4 лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15—20 см, лежащему на земле, или по скамейке. Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 15—20 см.

Выполняя первые попытки в передвижении по бревну или по наклонной доске, большинство детей младшего дошкольного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь взрослого, который поддержал бы ребенка за руку, помог подняться и сойти с бревна (скамейки), давал бы указания во время выполнения упражнений или подбадривал его. Вначале дошкольникам предлагают сходить с бревна (скамейки), опуская по очереди ноги на пол.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эти упражнения желательно проводить с мешочком или медицинболом массой 300—500 г на голове, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на пояс и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

- Ловкости

Ловкость – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Существует два пути развития ловкости:

- 1) Знакомить ребёнка с новыми разнообразными движениями и совершенствовать их. При правильном физическом воспитании предусмотрено последовательное усложнение основных движений, которые должен усвоить ребёнок;

- 2) Усложнять и знакомить дошкольника с новым сочетанием знакомых ему движений, при этом изменяются привычные условия выполнения привычных движений и благодаря чему развивается ловкость ребёнка.

Как правило, ловкость выявляют с помощью специальной диагностики, которую проводит специалист (инструктор по физическому воспитанию или сам воспитатель). Ловкость выявляется по времени челночного бега, выполняемого на ровной дорожке с плотным земляным покрытием. Он включает в себя бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На одной стороне кладётся 2 кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Учитывая особенности дошкольного возраста, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребёнок бежит на другую сторону, кладёт кубик, бежит за другим, его также переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать и другое задание – обежать 8 флажков на подставке (или кубики), расстоянием в промежутке 1 метр до первого флажка и после последнего расстояние 1,5 метра; длина общей дистанции 10 метров.

Как именно повысить ловкость.

1. Для развития ловкости ребёнка можно предложить применение необычных исходных положений при выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ), а также быструю смену различных положений. Например, в комплексе утренней гимнастики изменить исходные положения в движениях (всегда махи ногами выполняли из положения стоя, руки на поясе, а можно изменить исходное положение и получится, что привычное упражнение ребёнок будет выполнять из положения стоя, руки вверх).

2. Можно изменять скорость или темп движений, вводить разные ритмические сочетания, различную последовательность элементов.

3. Можно использовать такой приём повышения ловкости как смена способов выполнения упражнений. Например, метание «снизу», «сверху», «сбоку»; прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением, с поворотом и без поворота и т.д.

4. Ещё для развития ловкости ребёнка используют в упражнениях предметы различной формы, массы, объёма, фактуры, что способствует

развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5. Можно предложить выполнение согласованных действий несколькими участниками. Например, такое упражнение как «бег на трёх ногах» или очень весёлое упражнение «гусеница» и т.д.

6. Также развитию детской ловкости способствуют более сложные сочетания основных движений. Например, усложнённые прыжки через скакалку, с различными движениями рук или отбивание мяча с хлопком и т.д.

7. Одним из эффективных приёмов развития ловкости являются подвижные игры на развитие ловкости, а так же усложнение условий подвижных игр. Например, в игре «У медведя во бору...», ребёнок выполняющий роль медведя перед тем, как ловить должен подлезть через дугу.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. Упражнения в ловкости требуют большой чёткости мышечных ощущений, напряжённости внимания.

## **2. Картотека подвижных игр, направленных на развитие психофизических качеств у дошкольников**

### **1. Найди флажок.**

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять действия по указанию воспитателя, реагировать на сигнал.

Описание игры:

Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, закрывают глаза.

Воспитатель раскладывает флажки в разных местах, говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате и ищут. Нашедшие подходят к воспитателю.

### **2. «Птички летают».**

Цель: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать в рассыпную, действовать только по сигналу, приучать малышей помогать друг другу.

Описание игры:

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!». Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

### **3. «У медведя во бору».**

Цель: развивать речевую активность у детей, умение соотносить свои действия со словами.

Описание игры:

Воспитатель выбирает медведя (сидит на стульчике) в противоположной стороне группы стоят ребята и начинают произносить слова, постепенно приближаясь к медведю:

У медведя во бору,  
Грибы, ягоды, беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.

### **4. «Обезьянки».**

Цель: развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы –  
Это с колыбели знают обезьяны.  
Кто весь век качается  
Да – да – да,  
Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

### **5. «Принеси предмет».**

Цель: учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Описание игры:

Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

### **6. «Доползи до погремушки».**

Цель: приучать ползать вверх по наклонной доске, упражнять в ползании, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, повышать двигательную активность.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Воспитатель предлагает детям поползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз

### **7. «Солнышко и дождик»**

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко идите гулять». Дети ходят и бегают. После слов: « Дождик! Скорей домой» дети бегут на свои места. Игра повторяется.

### **8. «По тропинке».**

Цель: учить ходить по ограниченной поверхности, ходить, не наталкиваясь и не мешая друг другу, двигаться ритмично.

Описание игры:

На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

### **9. «Воронь».**

Цель: развитие способности к подражанию, умения ритмично двигаться.

Ход игры:

Дети изображают ворон, они стоят «стайкой» и подражают всем движениям взрослого, который поет или говорит:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

«Кар-кар-кар!».

(дети бегают по комнате, размахивают ручками, как крыльями)

Целый день они кричали,

Спать ребяткам не давали.

«Кар-кар-кар!».

Только к ночи умолкают,

Спят вороны, отдыхают.

Тихо. «Кар-кар-кар!».

(салятся на корточки, ручки под щечку, засыпают).

### **10. Лохматый пес.**

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловащему, не толкаясь.

Описание игры:

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает пса. Дети гуськом тихонько подходят к нему:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой, уткнувши нос,  
Тихо - смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит,  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим что: «Что же будет?».  
После слов пес вскакивает и ловит детей.

### **11. Догони мяч.**

Цель: Приучать догонять мяч, переходить от ходьбы к бегу, бегать в определенном направлении, изменять направление движения.

Описание игры:

Воспитатель катит мяч по полу и поет:

- Мой синий мяч, красивый мяч  
На месте не сидит!  
Схвачу его, пущу его,  
И снова он лежит.

«Лена догони мяч, возьми его на руки и принеси сюда». Воспитатель может катить несколько мячей, а дети их должны собрать.

### **12. Подвижная игра «Акула и рыбки»**

Цель: развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.

Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

### **13. «Мой весёлый звонкий мяч»**

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить

прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

#### **14. «Снег идёт»**

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

Воспитатель читает стихотворение:

Белый снег пушистый в воздухе кружится,

И на землю тихо, падает, ложится.

Дети бегают по кругу, кружатся.

#### **15. «Солнышко и дождик»**

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

### **3. План проведения одной из форм организации активного отдыха с дошкольниками: физкультурный досуг, праздник «День здоровья»**

#### **День здоровья для второй младшей группы "Озорной зайчишка "**

День здоровья предназначен для детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Разработан с целью укрепления здоровья воспитанников.

Цель:

1. Развивать двигательные умения и навыки.
2. Развивать физические качества.
3. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

Действующие лица:

1. Ведущий

1. Заяц

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Какие вы сегодня красивые, большие.

А хотите я с вами поиграю?

Дети: Да!

Стук в дверь, заходит Заяц.

Заяц: Здравствуйте, ребятки! Я из леса к вам бежал, хочу с вами поиграть!

Ведущий: Поиграем с зайкой?

Дети: Да!

Заяц: Тогда повторяйте за мной.

Выпал беленький снежок.

Мы на саночки садимся

И под горку быстро мчимся.

Снег, снег, белый снег –

Мчимся мы быстрее всех. (Бегают по кругу)

Дети все на лыжи встали,

Друг за другом побежали.

Снег, снег, белый снег –

Кружит, падает на всех. (Ходят по кругу, руки согнуты в локтях)

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем. (Хлопают в ладоши)

Будем прыгать веселей,

Что бы было потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем (Прыгают на двух ногах)

Дети к вечеру устали

И в кроватках задремали.

Снег, снег, белый снег –

Спят ребята крепче всех. (Садятся на корточки и «спят»)

Заяц: Ой, какие вы молодцы!

Ведущий: Да, зайка, детки наши такие ловкие, смелые.

Заяц: А я еще хочу с вами поиграть!!!

Ведущий: Давай играть будем. У меня есть волшебная палочка, я сейчас всех деток превращу в снежинок. Закрывайте глаза, (звучит медленная

музыка, ведущий дотрагивается до каждого волшебной палочкой) теперь вы снежинки, встаньте, пожалуйста, в круг.

#### Игра «Снежинки и ветер»

Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу педагога: «Ветер подул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по залу, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Педагог говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» дети сбегаются в круг и берутся за руки. Игра повторяется 3-4 раза.

Заяц: Как у вас тут весело и хорошо, а у меня в лесу холодно очень.

Ведущий: А ты чаще бегай и прыгай, а мы тебя научим, что бы ты не мерз и зверей всех в лесу научил этому.

#### Физминутка «Скок-поскок»

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек

(прыжки на двух ногах на месте)

В барабан он громко бьет

(ходьба на месте)

В чехарду играть зовет.

(хлопки руками)

Зайцу холодно сидеть

(присед, руки на пояс)

Надо лапочки погреть.

(хлопки руками)

Лапки вверх, лапки вниз

(руки вверх, вниз)

На носочках подтянись.

(руки вверх, подтянуться на носках)

Ставим лапки на бочок,

(руки на пояс)

На носочках скок-поскок.

(прыжки на носках)

А теперь в присядку,

(приседания, руки на поясе)

Чтоб не мерзли лапки.

(топать ногами)

Заяц: Спасибо, вам, ребятки, что поиграли со мной, а я вам гостинце принес из леса. (Угощает) Ну а мне пора в лес, до свидания! (уходит)

Ведущий: А нам с вами пора в группу.

Организационный уход в группу.

## Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М., 1991.
2. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать.- М., 1983.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М., 1981.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб., 1993.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр. – М., 2005.
6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших и средних пед. учеб. заведений. - М., 2002.
7. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2008.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников.- СПб., 1993.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. – СПб., 2007.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений. - М., 2001.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М, 2006.

12. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических вузов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., 2008.