

БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ДЕТСКОГО САДА

Т.И.ОСОКИНА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ДЕТСКОМ САДУ**

Рекомендовано Управлением  
по дошкольному воспитанию  
Министерства просвещения СССР

ИЗДАНИЕ ТРЕТЬЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1986

ББК 74.100.5

О-75

Рецензенты: методист Совета по физическому воспитанию МП СССР Л. И. Баканенкова; методист Московского Городского дошкольного методического кабинета М. Ф. Литвинова; заведующая яслями-садом № 97 Москвы В. В. Дроздова

**Осокина Т. И.**

О-75 **Физическая культура в детском саду.**— 3-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 1986.— 304 с, ил.— (Б-ка воспитателя дет. сада).

В книге рассматриваются задачи, содержание и методика педагогической работы по физическому воспитанию во всех возрастных группах детского сада, начиная с первой, младшей.

О  $\frac{4305000000-692}{103(03)-86}$  подписное

ББК 74.100.5  
372

© Издательство «Просвещение», 1973

© Издательство «Просвещение», 1986, с изменениями

**Татьяна Ивановна Осокина**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ**

Зав. редакцией Г. А. Фиалкина. Редактор Т. Б. Слизкова. Младший редактор Е. Г. Давыдова. Художественный редактор Е. А. Михайлова. Технические редакторы М. М. Орлова, И. Ю. Щукина. Корректор И. В. Чернова.

ИБ № 8958

Сдано в набор 03.10.85. Подписано к печати 07.08.86. Формат 60X90<sup>1</sup>/<sub>и</sub>- Бум. типограф. № 2. Гарнит. лит. Печать высокая. Усл. печ. л. 19+форз. 0,25. Усл. кр.-отт. 20,31. Уч.-изд. л. 23,87+форз. 0,41. Тираж 360 500 экз. Заказ 225. Цена 90 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Саратовский ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Росглавполиграфпрома Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

### **Оглавление**

От автора

Задачи и средства физического воспитания

Формы организации работы по физическому воспитанию

Некоторые особенности методики

Первая младшая группа

Вторая младшая группа

Средняя группа

Старшая группа

Подготовительная к школе группа

Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием

Организация условий для занятий

Указания к планированию работы по физическому воспитанию

## От автора

Наше социалистическое общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, гармонически развитыми, чтобы они хорошо учились и, повзрослев, были готовы отдать Родине свои знания, способности, энергию, а если понадобится, то и встать на ее защиту. В решении задач коммунистического воспитания неоценимую роль играет последовательное совершенствование физической культуры. Пути совершенствования намечены в «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы», в Постановлениях Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (11 сентября 1981 г.) и «О дополнительных мерах по улучшению охраны здоровья населения» (19 августа 1982 г.).

Эти документы послужили идейной основой для подготовки настоящего издания пособия. Автор использовал также данные последних научных исследований и передового педагогического опыта. В 3-м издании пособия отражен современный уровень развития системы физического воспитания детей в возрасте от 2 до 7 лет; раскрыты задачи, содержание и методика всех форм работы: учебной (занятия по физической культуре), физкультурно-оздоровительной (утренняя гимнастика, физические упражнения и подвижные игры на прогулке, физкультминутка), активного отдыха (физкультурный досуг, физкультурный праздник, День здоровья), руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей, работы с семьей. В книге даются рекомендации по обеспечению рациональной двигательной активности детей в режиме дня дошкольного учреждения. Особое место уделено вопросам, связанным с организацией занятий на открытом воздухе в разное время года.

В настоящем издании большое внимание уделено вопросам нравственного и трудового воспитания. Расширен материал по врачебно-педагогическому контролю за физическим воспитанием.

Предлагаемая в пособии методика ориентирована на дошкольные учреждения средней полосы страны. Работая по ней, необходимо вместе с тем учитывать конкретные социально-экономические условия региона, а также климатические и природные условия.

## ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В общей системе коммунистического воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи физического воспитания:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также

умения сохранять равновесие;

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Физические упражнения — основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

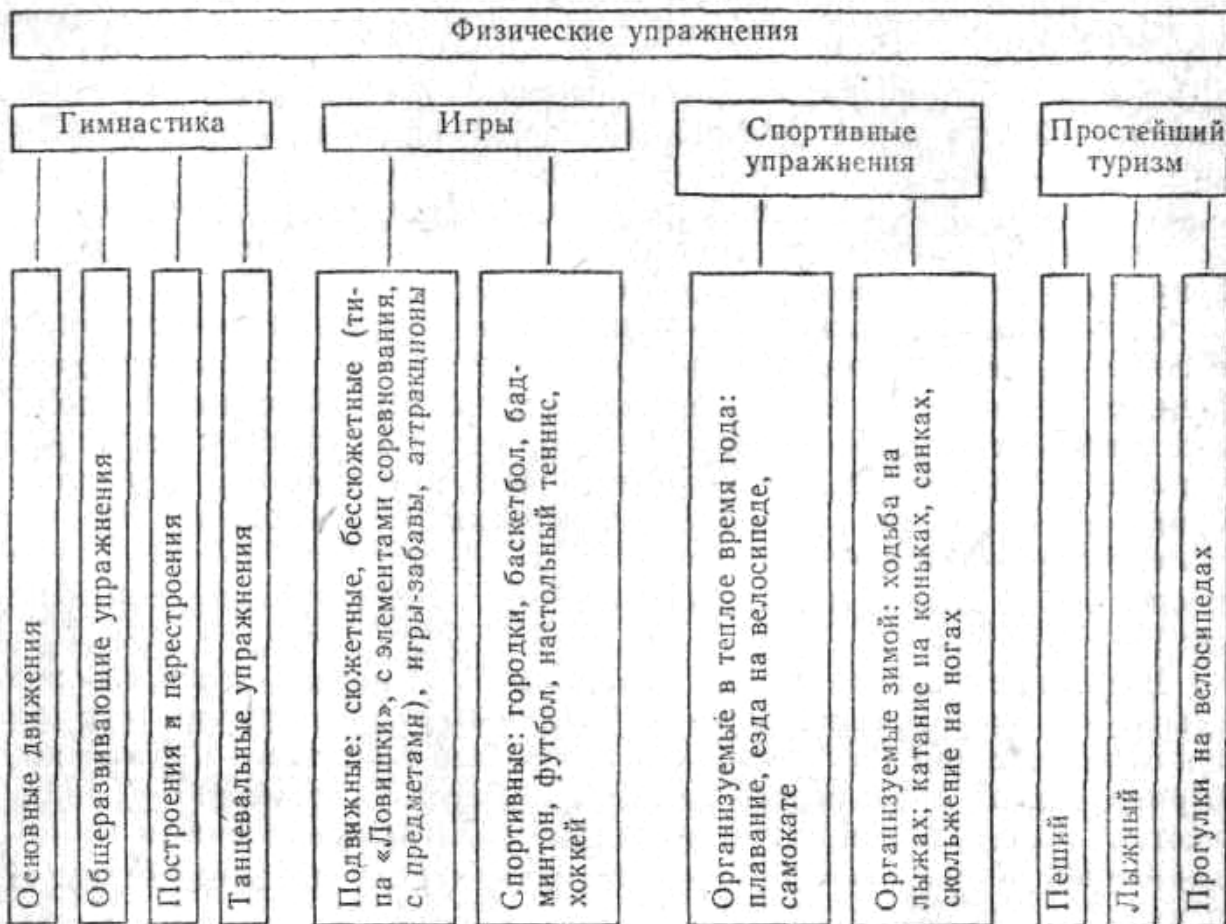
Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами: 1) гимнастикой; 2) играми подвижными и спортивными; 3) спортивными упражнениями; 4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Положительный эффект возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения оздоровительных сил природы.

Результаты закаливания проявляются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т. п. Особенно необходимо закаливание для слабых детей. По совету врача выбирают подходящий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и воспитания ребенка. К одной группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия жизни и деятельности детей: гигиена окружающей среды (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви), средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание культурно-гигиенических навыков), лечебно-профилактические мероприятия.



Другую группу составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние залов и участков, инвентаря, пособий и игрушек для занятий, физкультурной формы — одежды и обуви), соблюдение гигиенических правил, а также врачебный контроль за физическим воспитанием.

Крупнейший педагог и педиатр Е. А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркивал, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера» (Аркин Е. А. Дошкольный возраст. 5-е изд. М., 1948, с. 213.).

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Организационными формами работы по физической культуре в детском саду являются: 1) учебная работа; 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; 3) активный отдых; 4) самостоятельная двигательная деятельность детей; 5) работа с семьей.

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья. Все названные выше виды работы с детьми

организируются воспитателем.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

С целью повышения эффективности работы по физическому воспитанию и предупреждения утомления детей 2 раза в год, в начале января и в конце марта, организируются каникулы продолжительностью в 1 нед. В это время ограничиваются занятия, связанные с напряженной умственной деятельностью, и усиливается внимание к активному отдыху. Вместе с тем широко используются физкультурные и музыкальные занятия, все формы физкультурно-оздоровительной работы, трудовая и творческая художественная деятельность, простейшие туристские походы, самостоятельная двигательная активность детей.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ**

Главная задача физического воспитания в детском саду — обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно — от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие физических качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма.

Таким образом, в методике физического воспитания детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития физических качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

Последний называют также принципом динамичности или прогрессирования. Он характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности физических нагрузок, последовательным усложнением физических упражнений и повышением требований к

овладению техникой двигательных действий.

Спецификой методики физического воспитания является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), т. е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики физического воспитания связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста как основные используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод. Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

Широко применяются в физическом воспитании дошкольников словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка и др.) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

В практике физического воспитания перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются воспитателем с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с дошкольниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания физических качеств.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. Специальная задача развития физических качеств не ставится. В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование физических качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного. Подробно для каждой возрастной группы она изложена в последующих разделах пособия.

## **ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 3-ГО Г. ЖИЗНИ**

На 3-м г. жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В первой младшей группе необходимо продолжать заботиться об укреплении и охране здоровья детей, создавать благоприятные условия для полноценного физического развития каждого ребенка, его положительного эмоционального состояния и активного поведения.

Основные движения (ходьба, лазанье и ползание, бросание, передвижение по уменьшенной ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.) в известной мере уже бываю освоены ребенком в раннем детстве, поэтому на 3-м г. жизни ставится задача дальнейшего развития этих движений в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей.

На этом возрастном этапе у детей начинают интенсивно формировать навыки в беге и прыжках. Большое внимание обращают на улучшение координации движений, повышение их экономичности и ритмичности.

Детей постепенно приучают соблюдать заданное направление движения, изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом (распоряжением) воспитателя; прекращать или начинать движение, переходить от одних движений к другим. Очень важно приучать детей действовать согласованно: одновременно начинать и заканчивать движения, действовать в коллективе дружно, совместно играть в подвижные игры, выполнять упражнения в соответствии с образцом и словесными указаниями взрослого. Большое внимание необходимо уделять развитию самостоятельности детей в двигательных действиях.

Воспитатель заботится также о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, кистей и пальцев рук.

Все эти специальные задачи тесно переплетаются с общевоспитательными: формирование дружеских взаимоотношений между детьми, развитие познавательных интересов и расширение кругозора маленького ребенка, воспитание начатков воли и других черт его характера.

Следует также привлекать детей к посильному участию в расстановке и уборке пособий, необходимых для занятий и игр. Вся работа педагога с детьми должна быть организована так, чтобы подвижные игры и упражнения приносили ребенку радость.

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Указания к организации.** В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят с начала года ежедневно со всеми воспитанниками группы одновременно. Продолжительность утренней гимнастики — 4—5 мин.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно:



«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Поскольку на 3-м г. жизни многие дети не могут сразу включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Так, например, не следует настаивать на обязательном участии каждого в утренней гимнастике (так же как и при проведении подвижных игр). Не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнения. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию. В теплое время года гимнастика проводится на площадке, в холодное — в помещении.

В круглосуточных группах утренняя гимнастика организуется сразу же после подъема. Дети надевают трусики, маечки и тапочки, выходят в туалет, а затем на короткое время в подсобную комнату или коридор. В комнате в это время открывают все фрамуги, а няня убирает кровати, освобождая площадь для занятий. Пол она протирает влажной тряпкой. Закончить утреннюю гимнастику следует за 5—10 мин до завтрака, чтобы няня успела расставить столы, приготовить посуду и приборы, разложить хлеб.

После окончания гимнастики дети умываются и играют.

Содержание гимнастики составляют 3—4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом, и построения. Наиболее удобно на этом возрастном этапе построение в круг. Однако в начале года лучше применять построение в рассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени.

Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами, в определенном направлении, парами, держась за руки, в рассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном, неторопливом темпе.

Бег должен быть спокойным, легким и достаточно продолжительным: 20—30 с в первую половину года и 40 с — во вторую половину.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягиваний и дыхательных), ног, спины, живота и всего туловища. Общеразвивающие упражнения подбирают из числа рекомендованных для занятий. Почти все они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.

На утренней гимнастике широко используются положения сидя (на стульях, скамье, полу), лежа на спине и на животе. Для второй половины года можно рекомендовать различные мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики.

Каждое упражнение повторяется 4—5 раз. Количество повторений зависит от характера движений, их сложности, от подготовленности детей.

Далее проводятся бег или веселая подвижная игра, подпрыгивания на месте (2 раза по 15—20 с с небольшой паузой для отдыха). Заканчивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Каждые 2 нед. для утренней гимнастики составляется комплекс упражнений (см. раздел «Занятия»), который выполняется в течение этого срока без существенных изменений.

Поскольку дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ, вначале некоторые упражнения можно повторять только 3—4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети освоятся, вводится хороший энергичный темп.

Целесообразно время от времени (через 2—3 мес.) возвращаться к повторению комплексов или брать их за основу для составления комплексов из упражнений с предметами.

Развитию ритмичности и координированности движений детей способствуют музыкальное сопровождение, удары в бубен, барабан, ритмичное звучание погремушки, пение воспитателя или словесное сопровождение,

### **Примерный комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба за воспитателем, чередуемая с бегом (20—30 с). В руках у детей маленькие обручи (диаметром 25 см).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках впереди. Поднять руки, посмотреть вверх, опустить (3—4 раза).

3. И. п.: стоя, обруч на полу. Зайти в обруч и присесть («Птички, сидят в гнездышках»), выпрямиться, выйти из обруча, поднять руки в стороны и опустить («Птички машут крылышками») (3—4 раза).

4. И. п.: упор сидя сзади, ноги врозь, обруч между ног на полу. Приподнять ноги, соединить, опустить на пол («Спрятали обруч»). Приподнять ноги, развести врозь, опустить на пол («Показали обруч») (5—6 раз).

5. Бег врассыпную по всему помещению с обручами в руках («Едут автомашины») (30—40 с).

6. Спокойная ходьба друг за другом с замедлением темпа (1—2 мин).

Приемы руководства. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Ежедневное многократное повторение упражнений ведет к тому, что движения ребенка приобретают размеренный, ритмичный характер, малыш постепенно овладевает умением соблюдать заданное направление (вперед, назад, в стороны, вверх и т. п.).

Показ упражнения воспитатель сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед — показали ладошки, спрятали руки за спину и т. д.). Он предъявляет некоторые требования к качеству движений.

Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается хотя бы общего сходства движений ребенка с образцом. Так, если в упражнении надо поднять руки вверх над головой, а многие их поднимают только в стороны, воспитатель говорит: «Выше, выше, еще выше поднимем ручки над головой, дотянемся до солнышка». В то же время он не подчеркивает необходимости поднять руки вверх определенным способом: через стороны, вперед-вверх.

При выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста свойственны динамичность и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателем — он обязательно должен быть непосредственным участником развертывающегося игрового сюжета.

Например, методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка» будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка и курочки, воспитатель рассказывает о них. При выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети — курочек. Педагог следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхания.

Упр. 1. «Кукареку, кукареку!» — кричит по утрам петушок, будит курочек, зовет их погулять», — говорит воспитатель. Дети собираются возле педагога и идут за ним гурьбой по кругу.

Упр. 2. «А теперь остановимся, поднимем крылышки и помашем ими. Вниз-вверх, вниз-вверх». Воспитатель останавливается, поворачивается лицом к детям, показывает, как поднять руки в стороны и махать ими вверх-вниз. «Тесно курочкам, — говорит он, заметив, что дети мешают друг другу, — подняли курочки крылышки и встали посвободнее. Вот теперь хорошо, ни одна курочка не мешает другой крылышками махать. Помашем, помашем еще!» Прделав упражнение вслед за воспитателем 4 раза, дети опускают руки вниз.

Упр. 3. «Какая-то муха спинку кусает, прогоним ее крылышками». Подражая

воспитателю, дети махом отводят руки назад и хлопают за спиной в ладоши, потом опускают их вниз. Упражнение повторяется 4—5 раз.

Упр. 4. «Смотрите, курочки, кто-то зернышки рассыпал. Поклюем их,— продолжает воспитатель.— Курочки присели низко-низко и клюют зернышки». Дети глубоко приседают и стучат кончиками пальцев о пол. «Встали курочки». Дети встают, выпрямляются. Упражнение повторяется 5 раз.

Упр. 5. «Смотрите, смотрите, курочки! Опять муха прилетела. Поймаем ее, а то она кусаться будет»,— говорит воспитатель, подпрыгивая и взмахивая руками вперед-вверх, делая вид, что ловит муху. Подражая, дети подпрыгивают вверх (6 раз).

Упр. 6. «Нагулялись, курочки? Пойдемте домой. Кукареку!» Дети гурьбой следуют за воспитателем (идет впереди группы, высоко поднимая колени).

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности; координированности и ритмичности движений. Чтобы у детей не снижался интерес к утренней гимнастике, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит в сюжет комплекса новые образы («Птички», «Бабочки» и т. д.). При этом действия остаются те же. Не надо опасаться частого повторения одних и тех же движений. Известно, что для детей 3-го г. жизни характерна склонность к многократным повторениям однообразных движений. Усвоение движения, сопровождающееся свободой, легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовлетворение.

В некоторых случаях, например, когда в группе много новых детей, впервые пришедших в детский сад (особенно в начале года), или когда утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, ее содержание может составить достаточно активная подвижная игра с участием всех детей. Игры «Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «Мой веселый звонкий мяч» и другие привлекают малышей своей эмоциональностью, возможностью активно действовать в меру своих сил. Умело организованная игра при двух — четырех повторениях может заменить в первой младшей группе утреннюю гимнастику, состоящую из отдельных упражнений.

## **ЗАНЯТИЯ**

**Указания к организации.** По программе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий — 15—20 мин. Лучше всего проводить их в утреннее время, но не раньше чем через 30 мин после завтрака. Если необходимо организовать занятие во второй половине дня, целесообразно сделать это сразу же после дневного сна, до полдника.

Для занятий группу делят в соответствии с подготовкой детей на 2 подгруппы. Детей с более слабыми навыками может быть меньше (на 2—3 ребенка), т. е. 8—10 человек в одной подгруппе и 12—14 в другой. К концу года возможно проведение занятий одновременно со всеми детьми.

Помещение для занятий готовится так же, как для утренней гимнастики. Если есть возможность, их проводят в зале зимой и на площадке летом.

Воспитатель заблаговременно готовится к занятию: составляет план-конспект, подбирает необходимые пособия и игрушки, продумывает возможные варианты перемещения детей в комнате, определяет наиболее рациональное место для себя во время различных упражнений, игр и перестроений.

**Содержание занятий и приемы обучения.** Содержание занятий по физической культуре в первой младшей группе, как и во всех остальных группах, определено программой.

На занятиях по физической культуре обучение носит опосредованный характер. Движения, которыми овладевает ребенок, могут быть усвоены в результате многократных повторений без специального разучивания.

Наилучшие результаты приносит индивидуальная работа. Но воспитателю необходимо

обеспечить достаточную двигательную активность всех детей. Поэтому он ориентируется на фронтальную организацию деятельности детей, хотя при этом каждый ребенок будет все же действовать сам по себе. Основная задача — добиться, чтобы все дети участвовали в занятиях с удовольствием, охотно упражнялись и играли, приучались действовать сообща, согласовывая свои движения.

**Построения и перестроения.** Даже простейшие построения друг за другом, в круг и пары детям этого возраста малодоступны. Передвижения в организованном порядке большой группой утомительны для них. Поэтому в первое время построения проводятся с небольшими подгруппами из 6—8 человек. Со временем к построениям начинают привлекать всех детей одновременно.

Все построения проводятся с помощью воспитателя. Он показывает каждому ребенку его место среди товарищей, например: «Миша, встань рядом с Ирой. Олечка, и ты с ними становись!» и т.п. Если и после этого ребенок плохо ориентируется при построении, воспитатель подходит к нему, берет за руку и отводит на место. В этой группе дети становятся в пары с помощью воспитателя, кто с кем хочет.

Для построения в круг можно рекомендовать следующие приемы. Дети становятся сначала в линеечку, берутся за руки. Воспитатель берет за руку первого и последнего в шеренге и замыкает круг (рис. 1). Второй прием: на пол ставится стул или кладется какой-нибудь яркий предмет (кегля, кубик и др.), который обозначает центр круга. Детям предлагают стать вокруг этого предмета лицом к нему, взяться за руки, а затем сделать круг как можно больше, отходя назад. Воспитатель всегда становится с детьми в круг и следит, чтобы малыши его не сужали.

Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой, направляясь к указанным воспитателем ориентирам (к окну, куклам, скамеечке и пр.) или двигаясь за ним самим. Такие способы передвижения характерны для начала года. Постепенно дети овладевают умением вставать друг за другом в колонну, ходить и бегать в этом построении.

Детей располагают произвольно, без учета роста. Очень важно приучать их становиться для выполнения упражнений подалеже друг от друга. Воспитатель предлагает поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз и отодвинуться так, чтобы не касаться соседа. Если это затрудняет детей, он должен подойти и помочь. Для быстрого размещения детей удобны нанесенные на пол краской или обозначенные мелом, липкой лентой — пластырем точки или кружочки. По предложению воспитателя каждый ребенок находит себе ориентир (домик) и становится там.

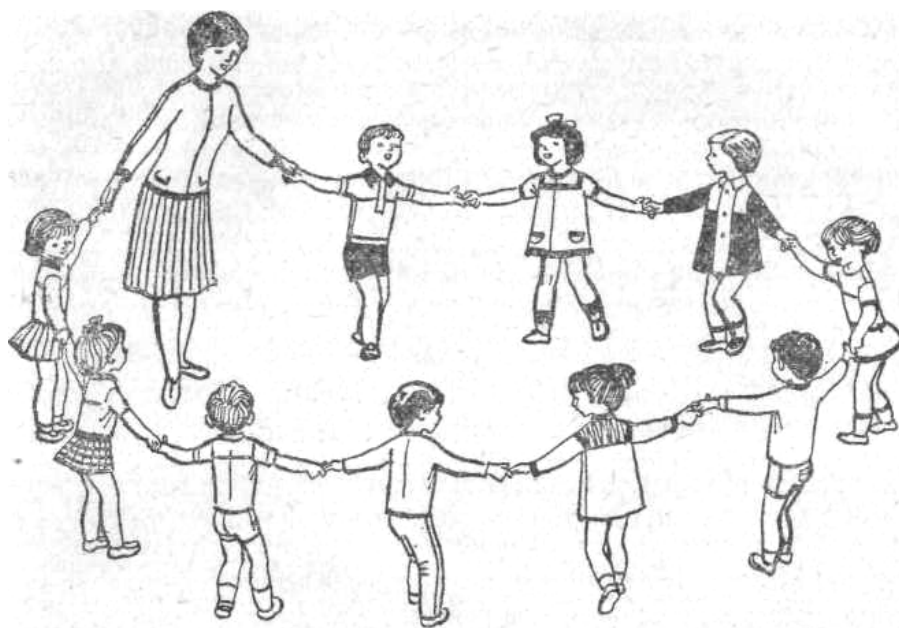


Рис. 1

**Ходьба.** На 3-м г. жизни у ребенка еще недостаточен опыт самостоятельной ходьбы, ему еще несвойственна характерная для ходьбы согласованность в движениях рук и ног; многие ходят так называемой иноходью, т. е. вынося вперед одновременно одноименные руку и ногу, у многих руки просто не принимают участия в движении.

Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной устойчивости ребенка при перемещении. Поэтому во время ходьбы дети широко расставляют ноги, совершают для удержания равновесия вспомогательные движения рук (разводят в стороны, заводят за спину, поднимают вверх), раскачиваются из стороны в сторону, шаркают ногами. Кроме того, дети часто передвигаются быстро, так как при быстром перемещении легче удерживать устойчивость тела. При ходьбе наблюдается некоторый наклон туловища вперед. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую поворотом их внутрь, косолапостью. В коленях ноги у ребенка согнуты, он слабо выносит ноги вперед, чем и обусловлен короткий шаг, длина шагов неравномерна, темп ходьбы неустойчив.

Постановка стопы на землю по причине недостаточной гибкости производится без переката с пятки на носок — ребенок наступает всей ступней, шлепает ею.

Эти особенности находятся в прямой зависимости от общего состояния организма ребенка и его двигательного аппарата. В связи с этим не стоит стремиться к усвоению детьми определенных форм ходьбы, а следует всемерно побуждать проявление наиболее удобных и целесообразных для каждого ребенка движений. Во время упражнений в ходьбе педагог старается неназойливо, незаметно наталкивать воспитанников на более правильные и экономные движения.

Необходимо следить за тем, чтобы дети не смотрели под ноги, опуская голову вниз. Например, педагог, идя перед группой спиной вперед, держит в руке флажок, помахивает им на уровне груди: «Ребятки, идите за мной. Смотрите, какой у меня красивый флажок, яркий, желтый, как он хорошо развевается. Правда?» Глядя на флажок, малыши слегка приподнимают головы. Так, постепенно, они привыкают не смотреть вниз, под ноги.

Во второй половине учебного года воспитатель использует другой прием. «Сегодня мы все пойдем на парад», — говорит он и раздает каждому флажки. «Поднимаем флажки перед собой повыше (на уровне головы). Помашем флажками». Дети идут гурьбой, в рассыпную или друг за другом и смотрят на флажки.

Игры и задания типа «Пойдем к куклам в гости» тоже способствуют формированию умения смотреть вперед при ходьбе.

Упражняя детей в ходьбе, воспитатель приучает их не тянуть ноги по земле (не шаркать), а поднимать выше (задания с переступанием линий, кубиков и пр.), ходить легче, не ступая умышленно тяжело, с громким шлепанием, что так любят иногда делать малыши. «Походим, как кошечки, легко-легко и совсем-совсем тихо», — говорит он, показывая, как следует ходить.

Воспитатель подсказывает, что надо свободно двигать руками во время ходьбы. При этом он не требует точной и ритмичной координации движений. Иногда дети взмахивают руками одновременно или более активно двигают одной рукой. Такие отклонения от образца правильной ходьбы в младшей группе нельзя считать ошибкой.

При проведении ходьбы с малышами воспитатель должен идти ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. В противном случае дети, подражая ему, стараются неестественно размахивать руками и топтать ногами. Очень важно проводить ходьбу так, чтобы она не была самоцелью. Поэтому большое место занимают упражнения в ходьбе, связанные с такими заданиями, как, например, принести или отнести предмет (кубик, флажок и т. д.), перенести его с одного места на другое.

Когда дети идут гурьбой за воспитателем, целесообразно, чтобы педагог шел спиной вперед, повернувшись лицом к ним. В таком положении удобнее наблюдать за детьми, напоминая им, чтобы они не отставали и не обгоняли друг друга.

Обучая детей ходьбе парами, воспитатель вначале помогает им становиться в пары, объясняет, что надо постараться идти рядом, не отставать и не останавливаться. Во время упражнений в ходьбе решаются задачи совершенствования умений и навыков;

пространственной ориентировки: детей учат двигаться в заданном направлении, перемещаться между предметами (стулья, булавки), не наталкиваясь на них и друг на друга. Педагог приучает воспитанников реагировать на сигнал к началу (прекращению) ходьбы, замедлению или ускорению движений, переходу от ходьбы к бегу.

#### **Упражнения.**

**I полугодие.** Ходьба: стайкой за воспитателем и в заданном направлении; по кругу, взявшись за руки; парами, держась за руки; врассыпную; друг за другом; между предметами (стульчики, погремушки); перешагивая линии, палки, кубы.

**II полугодие.** Ходьба: на носочках; с переходом от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; ходьба на месте с шагами вперед, вбок, назад; ходьба с флажком, ленточкой (платочком или др.) в руке.

**Бег.** Начало образования фазы полета отмечается у большинства детей в возрасте около 2 лет. На 3-м г. жизни она появляется почти у всех.

Для ребенка этого возраста характерны во время бега мелкие, семенящие шаги, согнутые в коленях ноги с повернутыми внутрь стопами, тяжелая постановка ноги всей стопой на землю, шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях, сильные боковые раскачивания корпуса.

Скорость бега незначительна. Однако по сравнению с ходьбой согласованность движений рук и ног при беге выражена значительно лучше. Естественнее всего дети бегают в играх.

Воспитатель, предлагая детям на занятиях упражнения и игры, побуждающие к бегу, не обращает внимания на его качество — и каждый ребенок бежит, как может, как ему удобно. Не следует давать малышам задание бегать поочередно, желательно, чтобы бегали одновременно все. Тогда, подчиняясь общему ритму движения, в него включается каждый ребенок. Воспитатель бежит вместе с детьми, показывает, что это надо делать легко, не топя. Чтобы дети не сталкивались друг с другом, надо, чтобы они двигались в одном направлении.

Для обучения детей бегу в определенном направлении используют игры «Догони мяч», «Принеси флажок». Постепенно воспитатель может вводить игры с бегом врассыпную и друг за другом.

Нельзя забывать о том, что упражнения в беге очень полезны для общего подъема функциональных возможностей детей, развития ловкости, быстроты, выносливости. Предлагая малышам пробегать медленно заданное расстояние, необходимо соблюдать строгую постепенность. В первые 3 мес. это должно быть расстояние 15—30 м, в следующие 3 мес. — 30—45 м, а во II полугодии соответственно 45—60 и 60—80 м. Не следует добиваться, чтобы все малыши преодолевали эту дистанцию целиком. Каждый ребенок может преодолевать заданное расстояние в соответствии со своими силами, чередуя бег с отдыхом в виде ходьбы. В таком беге целесообразнее всего упражнять детей 2—3 раза в неделю во время занятий и игр на воздухе.

#### **Упражнения.**

**I полугодие.** Бег: гурьбой за воспитателем, убегая от него; в заданном направлении; догоняя катящиеся предметы; с переходом от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; непрерывный бег в течение 20—30 с; медленный бег на дистанцию до 45—50 м.

**II полугодие.** Бег: в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; между линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 40—30 см); непрерывный бег в течение 30—40 с; медленный бег на дистанцию до 80 м.

**Прыжки.** В начале 3-го г. жизни умение прыгать и подпрыгивать у детей выражено слабо. Их прыжковые движения сводятся к ритмичным приседаниям, сгибаниям и выпрямлениям туловища. К середине 3-го г. ребенок начинает овладевать умениями подпрыгивать на месте и прыгать вперед, слегка отрывая ноги от почвы. К концу года прыжок вперед формируется у всех детей, но одновременное отталкивание обеими ногами удается не каждому. У многих при попытках прыгнуть вперед наблюдается стремление просто шагнуть, подняв одну ногу и оттолкнувшись другой. Недостаточное участие в прыжках принимают руки.

Выполнение прыжков требует согласованной работы многих групп мышц, сложной координации движений. На 3-м г. эти качества развиты у ребенка еще очень слабо. Продолжается формирование костей, мышц и связок нижних конечностей. Стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому ребенок приземляется тяжело, на всю ступню, на прямые ноги. Такое жесткое приземление сопровождается неприятными для него ощущениями и может привести к образованию плоскостопия. Надо тщательно отбирать содержание прыжковых упражнений, доступных для ребенка, способствующих укреплению его нижних конечностей и тазового пояса.

Лучше всего учить детей подпрыгивать в длину с места, используя игровые приемы и упражнения имитационного характера. Например, предлагать попрыгать, как мячики, как зайчики. Такие занятия интересны малышам; подражая мячику или зайчику, ребенок старается легко подпрыгнуть и мягко приземлиться. Воспитатель дает образец выполнения движений: показывает, как правильно подпрыгивать, приземляться (мягко, на носочки). По указанию педагога дети подпрыгивают (10—15 раз) все вместе, но каждый в своем индивидуальном темпе и ритме.

Спрыгивание в этой возрастной группе допускается с предметов высотой не более 10—15 см. Это упражнение на занятиях используется редко, так как стопа развита у ребенка еще недостаточно, координация движений слаба, приземление получается у многих детей жестким. Важно неоднократно объяснять и показывать детям, как следует опускаться сразу на обе ноги, на носки и сгибать колени.

Разучивание прыжков с места в длину начинают с очень простых заданий. Дети перепрыгивают сначала через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол (рис. 2). Затем им дают задание перепрыгнуть через 2 линии, начерченные параллельно на расстоянии 10—15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивают, детям дается задание прыгнуть как можно дальше. На данном возрастном этапе дети осваивают движение в целом.



Рис. 2

Воспитатель привлекает их внимание к правильной постановке стоп при отталкивании, энергичному толчку и мягкому приземлению. В то же время внимание ребенка не фиксируется на правильном взмахе рук, определенном положении тела и головы. Сила взмаха руками у детей 3-го г. жизни незначительна и не имеет существенного значения для результата прыжка. Примерно у около половины детей в группе во время прыжка в длину с места наблюдается непринужденный взмах руками вперед по направлению движения, но у многих еще руки при отталкивании остаются отведенными назад. Согласование взмаха руками с толчком, как и одновременное приземление на обе ноги, требует длительных упражнений и закрепляется лишь в последующие годы. Давая детям задание прыгнуть как можно дальше, не следует ограничивать их действия никакими требованиями. Каждый ребенок выполняет его в меру своих возможностей. Главное, чтобы при приземлении малыш сгнул ноги и оно было мягким.

#### **Упражнения.**

**I полугодие.** Прыжки: на двух ногах на месте; с продвижением вперед; через 1, 2 параллельные линии или веревки (расстояние 10—20 см).

**II полугодие.** Прыжки: с места на двух ногах как можно дальше; через 2 параллельные линии (веревки, положенные на пол) (расстояние 20—30 см); подпрыгивание вверх, так, чтобы коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10—15 см.

**Ползание и лазанье.** Стремление к ползанию и лазанью у детей очень велико. Воспитателям следует всячески поддерживать его, (так как эти движения вовлекают в работу крупные мышечные группы), создавать необходимые для детей условия. Ребенок 2—3 лет ползает с большим удовольствием, уверенно и быстро. В начале 3-го г. дети еще любят ползать лежа на животе, попеременно вытягивая вперед руки и подтягиваясь на них. Постепенно воспитатель приучает их ползать на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Одни попеременно передвигают руки и ноги, другие выносят вперед одновременно обе руки

и, опершись на них, затем подтягивают к рукам одновременно обе ноги. Встречаются случаи передвижения бочком, т. е. ребенок передвигается на четвереньках, переставляя ноги слегка сбоку (справа или слева) от линии направления движения.

Упражнения в ползании желательнее организовывать одновременно для всей подгруппы. Например, воспитатель раскладывает на одной стороне комнаты погремушки по числу детей. Предлагает малышам лечь на другой стороне в рядочек на живот или встать на четвереньки, ползти всем вместе за погремушками, взять каждому по одной и погреметь. Во время выполнения упражнения педагог медленно идет на другую сторону площадки, подбадривая детей, поправляя тех, кто потерял направление, следя, чтобы малыши не вставали раньше времени. Дойдя до конца комнаты, педагог поворачивается к детям. Малыши подходят к воспитателю и складывают погремушки в ящик или корзинку, которые он держит.

Пока дети выполняют упражнение, няня раскладывает на другой стороне комнаты разноцветные кубики. «А теперь, ребятки, повернемся,— говорит воспитатель,— и снова поползем, но уже в другую сторону, за кубиками. Видите, они лежат, ждут, пока вы их возьмете. Становитесь на коленки. Подождите-подождите, не торопитесь... А теперь ползите все вместе!»

Подползание (под веревку, дугу, скамью) тоже лучше проводить сразу со всеми детьми. Упражнения в ползании следует сочетать с движениями выпрямляющего характера, например: встать, потянуться и дотронуться двумя руками до колокольчика, подвешенного (или находящегося в руках у воспитателя) несколько выше уровня вытянутых рук. Наиболее трудны для детей упражнения в ползании, сочетающиеся с заданием на равновесие — ползание по доске, скамье. На занятиях они используются редко (особенно ползание по скамье).

Сложным видом движений для детей младшего дошкольного возраста является лазанье. Двухлетний ребенок лазает неуверенно, перехватывая сначала руки, а затем переставляя ноги (одну к другой); пользоваться при лазанье чередующимся шагом дети привыкают постепенно на протяжении почти всего дошкольного периода. Зачастую ребенок выносит вперед все время одну и ту же руку и ногу, приставляя к ней другую. Многие малыши просто-напросто побаиваются высоты. Стремясь к более устойчивому положению на пособии, они опираются о перекладины предплечьем.

Скорость лазанья на этом возрастном этапе очень низкая, каждый ребенок влезает на пособие и слезает с него в своем индивидуальном темпе.

Для первой младшей группы в качестве пособий целесообразно использовать лесенки-стремянки (рис. 3). Они имеют небольшой наклон, что увеличивает устойчивость детей, позволяет опираться руками о рейки. В таком положении малышам легче и удобнее переставлять ноги с рейки на рейку.

При подъеме по лестнице ребенок нередко приставляет одну ногу к другой, опускает голову, чтобы видеть, куда поставить ногу, не согласовывает движения рук с движениями ног, перемещается неуверенно. Следует разрешить детям подниматься по лестницам и спускаться с них произвольно, так, как им удобно. Это дает ребенку возможность освоиться с действиями в необычной обстановке, на высоте, и преодолеть некоторую робость. Воспитатель находится рядом с малышом, помогает ему выполнить упражнение, подбадривает.

Так как упражнения в лазанье не могут выполнять одновременно несколько детей, к тому же они требуют значительного отрезка времени, не имеет смысла часто включать их в содержание занятий. Целесообразно развивать и укреплять навыки лазанья в индивидуальном порядке во время игр и самостоятельной деятельности детей.

#### **Упражнения.**

**I полугодие.** Лечь на живот, проползти до погремушки (3—4 м), взять ее, встать, выпрямиться и помахать погремушкой над головой. Стать на четвереньки, проползти до



Рис. 3.



стула, на котором лежит флажок; встать, взять флажок, помахать им над головой. Стать на четвереньки, ползти 2—3 м, проползти под дугу, веревку, между ножками стула (высота 30—40 см); встать, выпрямиться, поднять руки вверх, похлопать в ладоши.

**II полугодие.** Взойти на доску, стать на четвереньки, проползти до конца пособия, выпрямиться, сойти с пособия. Влезть на стремянку и слезть с нее произвольным способом.

**Бросание и ловля.** К 2-м г. у ребенка еще не складывается настоящий навык метания, хотя потребность в катании, переключивании и бросании предметов у него велика. Для овладения техникой метания необходимы глазомер, сила, ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. В раннем возрасте данные качества развиты недостаточно. В связи с этим до 3 лет дети бросают предметы слабо, на небольшие расстояния, плохо замахиваясь и отталкивая предмет. Исходная поза при броске у них безразлична, они не всегда стремятся оттолкнуть предмет в заданном направлении. Сначала осваивается навык попадания в горизонтальную цель, а затем уже в вертикальную.

В этом же возрасте ребенок начинает овладевать умением ловить мяч. Бросание и ловля мяча (предмета) требуют огромного напряжения внимания, так как ребенку приходится не только правильно выполнять движения, но и придавать нужное направление полету мяча. Поэтому в работе с детьми 3-го г. жизни широко распространены подготовительные упражнения к бросанию и ловле, такие, как скатывание, катание, перекачивание, ловля катящегося предмета. Однако даже в этих относительно простых видах движений ребенок не сразу приучается держать мяч или другой предмет без излишнего напряжения, скованности и отталкивать его в определенном направлении одновременно обеими руками или одной рукой.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш, должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С живым интересом, весело бегают малыши за мячами, высыпанными воспитателем из корзины, собирают их, приносят и кладут обратно. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие — одной. Необходимо следить, чтобы мячей в корзине было по числу детей. Воспитатель может не высыпать мячи из корзинки, а давать их детям в руки (они подходят к педагогу по одному) или же разрешать малышам брать их самостоятельно.

Основная цель упражнений в прокатывании, бросании — научить детей энергично отталкивать от себя мяч (обруч, шарик) в определенном направлении. Наиболее просты упражнения в прокатывании, перекачивании мячей. Воспитатель предлагает небольшой группе детей сесть на пол полукругом против себя. Катит мяч каждому ребенку по очереди. Поймав мяч, малыш отталкивает его в сторону педагога. Тот показывает и поясняет, как надо отталкивать мяч ладонями, чтобы он катился по полу не подскакивая: следует отталкивать его от себя пальцами, а не поднимать его с пола и подбрасывать.

При прокатывании мячей, шариков в ворота дети становятся к ним лицом, держа мяч одной или двумя руками; наклоняются вперед, немного сгибают колени, кладут мяч на пол и отталкивают его от себя кистями рук (рис. 4), затем выпрямляются и бегут за мячом, догоняют и задерживают его.

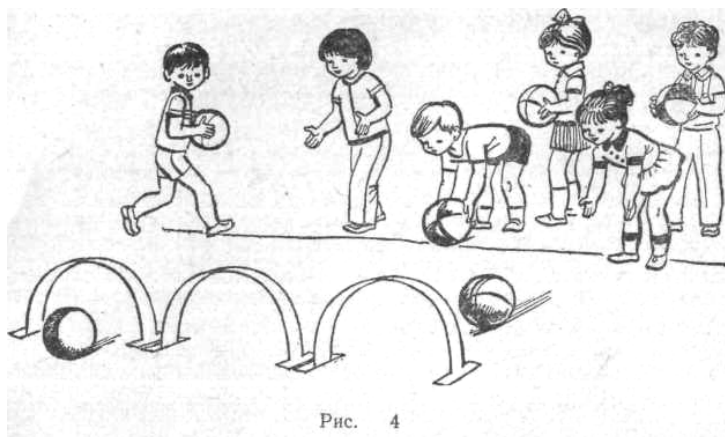


Рис. 4

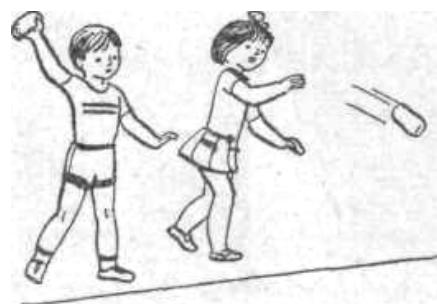


Рис. 5

Обучение бросанию и ловле мяча следует начинать с индивидуальных игр. Мячи дают малышам в свободное пользование.

Затем воспитатель собирает их в небольшие группы и организует игру. Дети ловят мяч, брошенный воспитателем с небольшого расстояния (0,5—1 м), и кидают его обратно. Педагог бросает мяч очень аккуратно, так, чтобы попасть в вытянутые вперед руки ребенка. Достижение положительного результата радует малыша, настраивает на повторение движения.

Это надо учитывать и при бросании мяча или мешочка с песком (с расстояния 6—10 см) вдаль и в цель.

По способу выполнения и организации упражнений метание вдаль проще, чем метание в цель (рис. 5). Оно чаще используется на занятиях. Как правило, дети предпочитают бросать предметы более сильной рукой. Чтобы упражнять обе руки, следует чаще предлагать им бросать предметы (мячи) двумя руками или выполнять броски как правой, так и левой рукой. Регулярное выполнение разнообразных заданий (добросить мяч до стенки; перебросить через гимнастическую скамейку, сетку; забросить в корзину и т. п.) двумя и одной рукой подготавливает детей к усвоению разных способов метания (из-за головы, от груди, снизу и др.).

Бросать мешочек в цель, как и вдаль, дети могут 3—4 раза подряд. Ящичек или корзинку с мешочками воспитатель ставит около ребенка. Сделав несколько бросков, малыш идет за мешочками, приносит их и складывает в корзину. Далее задание выполняет следующий. Желательно, чтобы упражнялись сразу несколько детей (2—3). Чтобы они не подходили к цели слишком близко, место, с которого надо бросать, отмечается линией.

Воспитатель показывает и объясняет детям, что в горизонтальную цель, находящуюся на полу на небольшом расстоянии, удобнее попасть, бросая снизу мешочек одной или двумя руками перед собой (стоя лицом к цели); что попасть в цель легче, если хорошо прицелиться, внимательно посмотреть, куда бросаешь предмет, и протянуть руку в сторону цели. Если ребенок никак не может попасть в цель, педагог помогает ему, направляя движения его руки своей рукой, выполняя бросок вместе с ним.

Освоение навыков бросания, ловли, метания вдаль и в цель происходит на протяжении многих лет. В первой младшей группе важно дать детям общее представление об этих движениях и создать условия для их многократного повторения в разных вариантах, нацеливая детей на результат, а не на правильность движений.

### **Упражнения.**

**I полугодие.** Скатывать мячи, шарики по наклонному желобу, доске; прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мячи друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу.

**II полугодие.** Бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать предмет в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой. Бросать мячи, мешочки с песком (шишки, камешки и др.) вдаль. Перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1—1,5 м (сетка на уровне роста ребенка). Ловить мяч, брошенный воспитателем.

**Упражнения в равновесии.** Равновесие является важнейшей функцией организма, обеспечивающей его нормальную жизнедеятельность. Умение сохранять равновесие необходимо для перемещений в пространстве, игры и любой другой деятельности ребенка. Оно формируется постепенно с накоплением ребенком двигательного опыта. В первой младшей группе применяются лишь самые простые упражнения в равновесии.

**I полугодие.** Ходить: по прямой дорожке, намеченной мелом или выложенной шнурами на полу (ширина 20 см); по доске, приподнятой одним концом наклонно от пола на высоту 20 см; по гимнастической скамейке. Перешагивать препятствия: кубики, палочки, линии и пр. (на высоте 10—15 см). Перешагивать из обруча в обруч.

**II полугодие.** Ходить: по извилистой дорожке, извилистому шнуру (2—3 м), между линиями; по бревну со стесанной поверхностью; на четвереньках по гимнастической скамейке. Перешагивать с ящика на ящик. Подниматься без помощи рук на табурет (высотой

25 см) (скамейку), стоять на них, держа руки в стороны, спускаться с табурета (скамейки). Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Кружиться на месте.

На этом возрастном этапе не следует требовать от детей четкого выполнения упражнения. При первых попытках ходить по бревну, доске и даже узкой дорожке детям бывает трудно идти переменным шагом — они осторожно приставляют одну ногу к другой. Это допустимо. Переходить к переменному шагу следует по мере его усвоения. Дети ходят по линии, между шнурами, по доске и т. п., свободно балансируя руками (рис. 6).

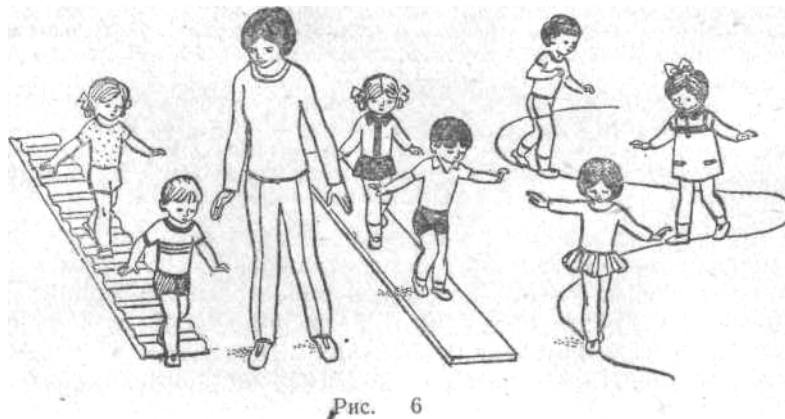


Рис. 6

Очень важно с самого начала приучать детей подниматься на пособие, спускаться с него, проходить по нему смело и уверенно. Воспитатель должен идти рядом с малышом, подбадривая его. Можно поддерживать ребенка за руку, помогая ему войти на пособие и сойти с него. Не беда, если кто-то из детей, не дойдя до конца скамейки, захочет сойти с нее. Сходят дети со скамейки шагом, опуская сначала одну, а затем другую ногу на пол. Спрыгивать с пособия ребенок может только по заданию воспитателя (на мат или мягкий коврик), со страховкой.

Упражнения в равновесии довольно разнообразны по своему характеру, требуют от ребенка значительного напряжения внимания. Чтобы эти упражнения не были скучны и утомительны, надо проводить их эмоционально, прибегать к игровой форме. Например, детям предлагают пройти по мостику, перейти через ручеек, дойти до лежащей на скамейке игрушки, взять ее и принести воспитателю. Таким путем достигается многократное повторение одних и тех же движений, их закрепление. Следует разнообразить упражнения за счет использования различных предметов. Например, перешагивать можно не только через начерченные на полу линии, но и из обруча в обруч — из домика в домик (рис. 7), по пестрым резиновым кружочкам или квадратикам и т. п.

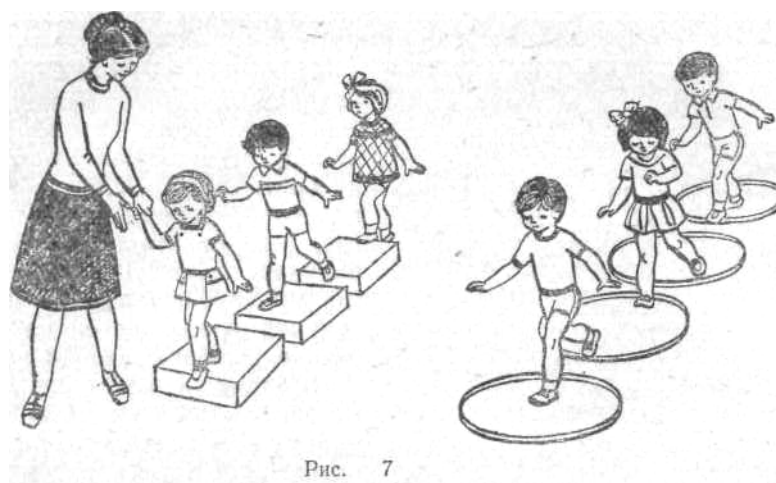


Рис. 7

Нельзя ожидать, чтобы малыши с самого начала четко чередовали шаги правой и левой ноги. Некоторые дети, перешагнув кеглю (или другой предмет) одной ногой, другую пронесут рядом, пытаясь как бы обойти ее. Поэтому предметы надо расставлять дальше друг

от друга — на расстоянии 40—50 см. Тогда ребенку будет удобно подходить к мим и подбирать ногу для перешагивания. Для последовательного перешагивания нескольких предметов обеими ногами поочередно используют длинные рейки, невысокие барьерчики, сетки, расставляя их поближе друг к другу — на расстоянии 20—30 см. Затем задание усложняется: дети перешагивают с предмета на предмет, например с ящика на ящик (рис. 7).

Кружение на месте как упражнение для развития равновесия организуется одновременно для всех детей в свободном построении. Однако каждый ребенок выполняет задание в удобном и посильном для себя темпе и при необходимости произвольно прекращает движение.

**Общеразвивающие упражнения.** В первой младшей группе общеразвивающие упражнения без предметов проводятся в небольшом объеме. Расчлененные движения малодоступны ребенку этого возраста. У него еще слабо развита координация движений, он не умеет управлять движениями отдельных частей тела: рук, ног, туловища. Часто даже образец воспитателя малыш не может воспроизвести в точности. При проведении общеразвивающих упражнений с детьми 3-го г. жизни большое значение имеют конкретность заданий и имитационный характер движений, использование мелких предметов и игрушек.

Приседания ребенок выполняет, держась руками за спинку стула, рейку гимнастической стенки, длинную палку (рис. 8). Это облегчает выполнение упражнений, помогает сохранять равновесие, приучает держать спину, прямо, не опускать голову. Приседания производятся на всей ступне, не поднимаясь на носки.



Рис. 8

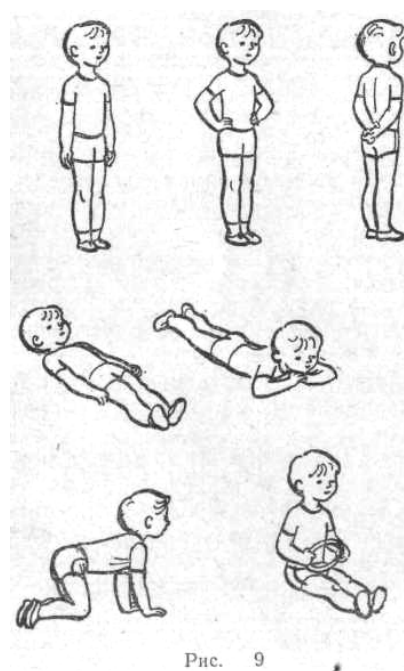


Рис. 9

В упражнениях с наклонами вперед детям хоть и надо напоминать о том, чтобы они не сгибали ног (иначе вместо наклонов получается приседание), но это требование не является обязательным.

Общеразвивающие упражнения выполняются в основном в положении стоя, ступни слегка расставлены и параллельны. Руки опущены вниз, спрятаны за спину или поставлены на пояс. Многие упражнения выполняются в положениях лежа на спине, животе или сидя, а также стоя на коленях (рис. 9).

На занятиях используют предметы, знакомые малышам. В противном случае дети очень отвлекаются, рассматривая, ощупывая незнакомый предмет; играют с ним, плохо слушают воспитателя и не выполняют его заданий.

Предлагая детям какой-либо предмет, педагог знакомит малышей с его свойствами. Например, поясняет, что мяч круглый и упругий, его надо крепко держать в руках, иначе он упадет, подскочит, ударившись об пол, а потом покатится.

В младших группах количество предметов, используемых на занятиях, должно соответствовать числу детей. В противном случае тот, кому не достается флажок (мячик или др.), либо очень огорчается и теряет интерес к занятию, либо настраивается агрессивно и делает попытки отобрать предмет у своего соседа.

Самыми простыми из упражнений с предметами являются упражнения с платочками и флажками. Действия с пестрыми разноцветными флажками привлекают и радуют детей. Для малышей рекомендуются флажки основных цветов: желтого, зеленого, синего. Красные флажки использовать не следует, так как во время упражнений приходится класть их на пол.

Упражнения можно выполнять с 1—2 флажками. Детям этого возраста лучше давать по одному флажку одинакового цвета. При использовании разноцветных флажков малыши начинают сравнивать их, выбирать более яркие цвета, выражать недовольство, если не достается флажок желаемого цвета. Это мешает заниматься, отвлекает от выполнения упражнений.

Кроме упражнений с флажками, дети проделывают общеразвивающие упражнения с погремушками, небольшими обручами, кубиками, игрушками, палочками, шишками и др.

Для раздачи предметов пользуются несколькими приемами. Воспитатель может заранее разложить предметы на полу на необходимом расстоянии. Тогда после вводной части при перестроении для выполнения общеразвивающих упражнений малыши подходят к предметам, берут их, останавливаются там, где они лежали, и поворачиваются лицом к воспитателю. В этом случае раздача предметов совмещается с построением по ориентирам, меткам. Можно до начала занятия положить предметы на стулья, скамьи, стоящие вдоль стены. По указанию воспитателя в нужный момент дети подходят и самостоятельно берут их.

В начале года, когда дети еще не привыкли друг к другу и воспитателю, он может подзывать малышей к себе и раздавать предметы каждому в руки, приговаривая: «Это тебе, Маша, а это Пете, не потеряйте. Кто взял игрушку, отойдите в сторонку. А ты что же, Лена, не подходишь? Иди сюда, я тебе тоже кубик дам». Позже, когда дети станут самостоятельнее, педагог выносит корзину (ящик, сетка) с предметами на середину комнаты, а малыши подходят и берут их.

Закончив упражнения, дети самостоятельно кладут пособия на место, а после занятия помогают воспитателю убрать их.

На одном занятии не следует использовать для общеразвивающих упражнений предметы двух или более наименований.

Важно, чтобы при выполнении этих упражнений дети не задерживали дыхания. Добиваться умения сочетать дыхание с движением еще преждевременно.

Приучая ребенка занимать определенное исходное для упражнения положение, не следует требовать от него четкости движений в самом упражнении.

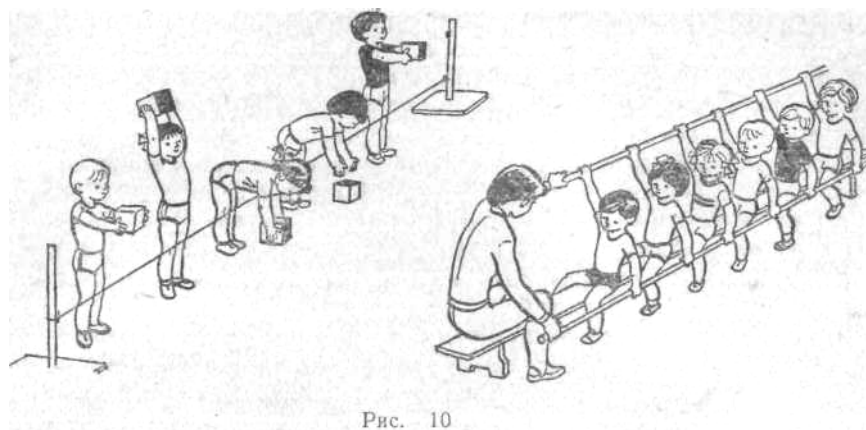


Рис. 10

Для того чтобы обеспечить одновременность движений детей, относительную их правильность, можно иногда пользоваться длинными палками. Например, дети получают задание, сидя верхом на гимнастической скамейке или просто на полу, а также стоя, на-

клоняться в правую и левую сторону («Лодочка качается») либо вперед и назад («Гребцы»), держась за шесты (каждой рукой за один) (рис. 10). Проводится упражнение следующим образом: воспитатель садится лицом к малышам, а няня — позади, и вместе с ними они удерживают шесты, направляя движения детей. Через шест дети могут наклоняться вперед, поднимать с пола предметы, приседать и т. п. (рис. 10).

### **Примерные упражнения для рук и плечевого пояса**

(И. п. — исходное положение; В. — выполнение)

1. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. В.: поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на них («Какие мы большие»). Опустить руки.
2. И. п.: то же. В.: поднять руки вперед, помахать кистями. Опустить руки.
3. И. п.: то же. В.: поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз («Как птицы крыльями»). Опустить руки.
4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. В.: выпрямлять руки вперед и снова сгибать их («Паровоз»).
5. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, в руках флажок. В.: вытянуть руки вперед («Покажем флажок»), убрать их за спину («Спрячем флажок»).
6. И. п.: сесть на стул (скамейку), в одной руке держать флажок (погремушку). В.: поднять флажок, помахать, посмотреть на него. Опустить флажок. Взять флажок в другую руку, сделать то же.
7. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки спрятать за спину, в руках погремушка. В.: вытянуть руки вперед, переложить погремушку в другую руку, пограть ею. Спрятать погремушку за спину.
8. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, в руках флажки. В.: размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше.
9. И. п.: сесть на стул (скамейку), руки опустить. В.: поднять руки над головой, посмотреть на них, похлопать в ладоши. Опустить руки.
10. И. п.: сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках рыбка. В.: поднять рыбку вверх, выпрямить спину, посмотреть на рыбку. Опустить руки вперед.

### **Примерные упражнения для ног**

1. И. п.: стать произвольно, руки вниз. В.: стать, ступни параллельно, ноги чуть расставить. Снова стать произвольно, походить на месте.
2. И. п.: стать, ноги вместе, руки вниз. В.: сделать шаг вперед, приставить ногу, сделать шаг назад, приставить ногу.
3. И. п.: стать, ноги вместе, руки вниз. В.: сделать шаг в сторону, сделать шаг в обратную сторону.
4. И. п.: стать к стулу, стене, шесту боком, одной рукой придерживать за спинку стула, шест. В.: сгибать и выпрямлять вперед ноги («Лошадка»).
5. И. п.: стать, держась руками за стул, шест, кольца. В.: присесть, положить руки на колени, встать.

### **Примерные упражнения для туловища**

1. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. В.: поворачивать плечи вправо-влево, свободно размахивать руками.
2. И. п.: стать прямо, лицом к горизонтальному шесту (веревке) (расположен на уровне бедер ребенка), ступни параллельно, в каждой руке по кубику. В.: наклониться вперед, перегнуться через шест, положить кубики на пол. Стать прямо. Наклониться, взять кубик.
3. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руками придерживать за спинку стульчика (рейку гимнастической стенки). В.: присесть (спрятаться за стул). Встать, выпрямиться.

4. И. п.: сесть на пол в один ряд (или по кругу). У первого ребенка в руках большой мяч. В.: передавать мяч обеими руками рядом сидящему в одну, потом в другую сторону.

5. И. п.: сесть на пол полукругом. Ноги вытянуты, слегка разведены в стороны. У каждого в руках одно кольцо (погремушка, палочка и др.). В.: поднять руки вверх и показать предмет, наклониться и положить его подальше; сесть прямо, показать «пустые ручки». Наклониться, взять предмет, снова показать его.

6. И. п.: сесть на пол, ноги вытянуты, руками опереться сзади. В.: согнуть ноги, выпрямить.

7. И. п.: стать на колени, сесть на пятки. В.: выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки.

8. И. п.: стать на колени. В.: наклониться вперед, поставить руки на пол (на четвереньки), «потопать ручками раз-два, раз-два», выпрямиться.

9. И. п.: стать на колени. В.: наклониться вперед, поставить руки на пол («стать на четвереньки»), «потопать руками, как мишки», поднять правую руку вперед, снова поставить руку на пол и «потопать руками», поднять левую руку вперед, еще раз «потопать руками», стать на колени. Встать и поднять руки вверх, опустить руки. И. п.: сесть, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. В.: согнуть ноги, выпрямить («Длинные и короткие ножки»).

10. И. п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. В.: приподнять руки и ноги, произвольно двигать ими («Как жук»).

11. И. п.: лечь на спину, руки вытянуты вдоль туловища. В.: сесть произвольно, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («Замерзли, съжились»), снова лечь на спину.

12. И. п.: лечь на живот, руки согнуты в локтях вдоль туловища. В.: выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки («Поплыли»).

13. И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. В.: повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладошками, положить под щеку, голову положить на руки («Кошечка спит»), снова лечь на спину. То же, поворачиваясь на другой бок.

**Подвижные игры.** Подвижные игры успешно служат решению многих задач всестороннего развития детей. Их обязательно включают в каждое занятие. Когда в подвижных играх дети упражняются в беге, подпрыгивании, перепрыгивании, ползании, влезании и слезании и т. п., воспитатель оказывает лишь косвенное обучающее воздействие. Управление развитием движений детей осуществляется в этом случае посредством игровых правил, сюжета игры. Выполнение игровых заданий доставляет малышам большую радость. Играя, они овладевают новыми, более сложными видами движений, становятся более ловкими, сообразительными, смелыми. Однако не всеми видами движений младшие дошкольники овладевают в игре одинаково успешно. Некоторые виды прыжков (например, в длину с места) и метания, в частности метание в цель и ловля мяча, более эффективно осваиваются в процессе игровых упражнений. Последние основаны на имитации, образности, сюжетности («Прыгаем, как зайчики», «Перебираемся через ручеек по мостику»). Такие упражнения интересны ребенку. Воспитатель нацеливает детей на выполнение двигательных заданий. При этом каждый ребенок действует по существу индивидуально в зависимости от своих возможностей. Воспитатель следит за детьми. Если у кого-то упражнение не получается, можно предложить повторить его. Таким образом, в игровых упражнениях задачи прямого обучения выступают довольно четко. Этот вид работы с детьми занимает как бы промежуточное место между подвижными играми и собственно упражнениями. В этом его ценность.

Главное назначение подвижной игры на занятии — достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, добиться наиболее высокой на протяжении всего занятия физиологической нагрузки. Поэтому для занятия лучше подбирать игры, требующие интенсивных действий всех детей одновременно. Желательно, чтобы такие игры были уже знакомы малышам. Это исключает необходимость длительных объяснений и экономит время.

Игры, которые применяются во вводной и заключительной частях занятий, имеют разное назначение. Если первые должны возбудить у детей интерес к занятию, вовлечь в

коллективную деятельность («Пузырь», «Поезд»), то вторые должны несколько снизить нагрузку, заданную в основной части занятия, успокоить детей («Найди флажок»).

**Методические указания к проведению занятий.** На протяжении всего занятия воспитатель поддерживает хорошее настроение детей. Это достигается игровыми приемами, постоянным общением педагога с воспитанниками.

Важно с самого начала занятия создать у детей положительное отношение к нему. Поэтому хорошо уже во вводной части дать игровое действие, возбуждающее интерес малышей. Например, воспитатель предлагает не просто походить по залу, а походить тихо-тихо, как ходит кошка, чтобы мышки не услышали, или изобразить мишку косолапого, который ходит перевалочку.

Похвала педагога, его поощрение тоже способствуют созданию хорошего настроения, вызывают у ребенка желание выполнить движение как можно лучше. Недопустим на занятиях раздраженный тон воспитателя.

Во второй, основной части занятия проводятся общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера даются в количестве 3—5, каждое повторяется примерно 4—5 раз.

Как правило, для упражнения в основных видах движений подбираются 1—2 вида. Из них одно — более сложное для детей или более трудоемкое при обучении (лазанье, метание), другое — более простое, чтобы его можно было проводить со всей группой сразу или хотя бы с половиной (6—8 человек). Например, лазанье по лестнице удобно сочетать с катанием мячей друг другу в положении сидя на полу, прокатыванием мяча вдаль, подбрасыванием мяча. При этом для упражнений лучше организовывать не менее 3—5 детей сразу, распределяя между ними обязанности. Например, двое детей бросают мешочки в корзину, а третий их собирает. Более простые по организации упражнения одновременно могут выполнять 5—6 детей или вся подгруппа — 10—12 детей (бросание предметов вдаль, подползание под веревку, все общеразвивающие упражнения и др.).

Воспитатель следит не только за теми, кто выполняет упражнение, но и за всей группой занимающихся. Остальные малыши находятся под наблюдением няни. Для организованного ведения занятия воспитатель должен учитывать эмоциональное состояние каждого ребенка, вызывать более возбудимых детей в первую очередь. Спокойному ребенку он дает какое-либо посильное поручение (помочь перенести воротца, собрать шарики, проследить за влезавшим на табурет, чтобы он не упал, и т. д.).

Вначале педагог очень кратко объясняет и показывает задание всей группе, акцентируя внимание детей на организации предстоящей деятельности. Затем по ходу упражнения повторяет объяснение снова и снова, сопровождая им движения каждого ребенка, подбадривая малыша. При этом воспитатель использует преимущественно положительную оценку действий.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, в которой все дети принимают активное участие и интенсивно двигаются (бегают, прыгают, ползают и пр.). Одну и ту же игру повторяют на 2—3 занятиях подряд, затем вводится новая игра. Через некоторый период времени можно вернуться к предыдущей. Игры для занятия подбираются из разделов «Подвижные игры» настоящего пособия.

В заключение занятия проводится либо спокойная ходьба с элементами дыхательных упражнений (поднять руки в стороны, сделать вдох, опустить — сделать выдох; то же, поднимая руки назад-вверх), либо игра малой подвижности. Непринужденные, спокойные движения хороши для завершения занятия. Поэтому в игре воспитатель старается личным примером обусловить характер действий детей; идет, например, искать спрятанную игрушку, при этом он наклоняется, приседает и т. д.

## **Примерное занятие**

Задачи занятия: учиться входить на ящик и сходить с него; закреплять умение ходить по ограниченной поверхности; развивать умение действовать по сигналу.



Инвентарь: погремушки (по количеству детей), ящик (50 X 50 X 15 см), 2 веревки (длина 2—2,5 м).

I. Воспитатель вносит корзинку с погремушками, встряхивает ее и спрашивает: «Дети, что у меня в корзинке?» Обращается с тем же вопросом к детям, не проявляющим интереса. После ответа предлагает каждому взять погремушку.

Ходьба за воспитателем, чередуемая с легким бегом (под музыку или удары бубна), с погремушкой в руке (2 раза по 25 с).

II. После прекращения музыки дети становятся на коврик или дорожку лицом к воспитателю.

Стоя, поднять погремушку одной рукой над головой, пограть ею и опустить. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

Стоя, присесть и положить погремушку на пол, встать, выпрямиться и показать руки воспитателю. По указанию воспитателя присесть, взять погремушку и показать воспитателю. Повторить 3—4 раза.

Лежа на животе, выпрямить руки, показать погремушку воспитателю; согнув руки, прижать погремушку к груди. Повторить 5—6 раз.

Подскоки на месте на двух ногах (15—20 с).

Спокойная ходьба за воспитателем. По его предложению дети складывают погремушки в корзину, помогают из веревок сделать дорожку, поставить ящик и садятся на стульчики. Воспитатель показывает и объясняет задания: пройти по дорожке, взойти на ящик, сойти с него и погладить игрушку собачку, которая сидит на стульчике и ждет детей. (Дети познакомились с собачкой до занятия. Сейчас она приглашает их к себе.) Застенчивых и робких детей собачка приглашает персонально. Дети выполняют задание один за другим 2—3 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (повторяется 2—3 раза).

III. По окончании игры проводится ходьба за воспитателем в спокойном темпе (не более 1 мин). Неожиданно начинается сильный дождь (игровая ситуация), воспитатель открывает большой зонт, все прячутся под него и уходят в групповую комнату.

В первой младшей группе проводятся примерно 96 занятий в год с каждой подгруппой (2 в неделю, 8 в месяц, 24 в квартал). Содержание занятия повторяется без изменений в течение недели. Через 1,5—2 мес. целесообразно вернуться к повторению ранее пройденного материала.

Живой интерес у детей 3-го г. жизни вызывают физкультурные занятия, основанные на развертывании сюжета, посвященного какой-то одной теме (см. пример из методических указаний к проведению утренней гимнастики в гл. «Первая младшая группа» настоящего пособия).

Кроме того, в этой возрастной группе, как и в последующих, в ряде случаев целесообразно, чтобы занятие состояло из нескольких подвижных игр.

Такие занятия применяются при повторении освоенных движений в новых неожиданных условиях, в целях расширения пространственных ориентировок, увеличения физических возможностей детей, их самостоятельности. Подбор игр осуществляется с учетом принципов распределения физиологической и психологической нагрузки. На это же ориентируются, устанавливая количество повторений каждой из игр.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Указания к организации.** В первой младшей группе подвижные игры и упражнения рекомендуется проводить 2 раза в день — на утренней и вечерней прогулках. Длительность их зависит от того, есть ли в этот день занятия по физической культуре. В те дни, когда они есть, подвижные игры и физические упражнения занимают не менее 6—8 мин. В остальные дни их продолжительность увеличивается примерно до 10 мин. Во время второй прогулки после обеда на эту форму работы отводится не менее 5—10 мин. Наиболее целесообразно

проводить подвижные игры и физические упражнения в любое время года на открытом воздухе. Однако при слишком неблагоприятной погоде они организуются в групповой комнате или зале. Предварительно помещение проветривают, пол протирают влажной тряпкой, фрамуги или форточки во время игр держат открытыми. По возможности надо облегчить одежду детей и переобуть их в тапочки.

На участке дети играют и упражняются в повседневной одежде.

Важно, чтобы в течение дня каждый ребенок принял участие в организованной воспитателем подвижной игре. Игры проводят как со всеми детьми, так и с небольшими группами.

Игры на прогулке можно организовывать в разное время. Если в игре будет участвовать вся группа, целесообразнее провести ее в начале прогулки. Игры с небольшими группами детей и индивидуальные воспитатель организует в течение всей прогулки. При этом надо иметь в виду, что игра, затеянная воспитателем с одним ребенком или несколькими, очень часто переходит в общегрупповую, так как дети 3-го г. активно включаются в коллективную двигательную деятельность.

Формы вовлечения детей в подвижную игру различны. Некоторые малыши испытывают полное удовлетворение от наблюдения за игрой, оставаясь лишь косвенными ее участниками. Они эмоционально переживают ход игры, пританцовывают, хлопают в ладоши, взмахивают руками, выражая свое соучастие. Но на предложение воспитателя поиграть со сверстниками дети отвечают отказом. Если педагог слишком настойчив, они могут замкнуться, отойти от играющих. К таким детям нужен очень тонкий подход. Принуждение, торопливость не годятся. Постоянное общение с ребенком, ласка, внимание постепенно приведут к положительным результатам, и малыш по собственному желанию включится в игру.

Хотя на 3-м г. жизни у детей и развиваются навыки общения в коллективе, ребенок этого возраста любит играть один, а двигательные задания с удовольствием выполняет вдвоем с воспитателем. Поэтому педагог обязан время от времени заниматься движениями с каждым воспитанником в отдельности: играть с ним в мяч, крутить обруч и т. п. Особенно это важно для детей застенчивых, боязливых, обидчивых.

После 2,5 лет у ребенка все больше возрастает самостоятельность в играх. Он начинает стремиться к достижению результатов в своих действиях без помощи взрослого. Поэтому в подвижных играх надо давать детям возможность действовать самостоятельно там, где это возможно и безопасно.

**Особенности подвижных игр и упражнений для детей 3-го г. жизни.** Кругозор детей этого возраста мал, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить, используя картину, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место в этой возрастной группе занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег и пр.).

Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых вплетается знакомое им упражнение. Например, в игру «Поезд» хорошо включается упражнение на равновесие. Игра протекает примерно так. Дети отправляются путешествовать на поезде. Они приезжают к березовой роще, выходят из вагона и гуляют по лесу, собирают цветы, затем идут на зеленую лужайку. По ней протекает ручеек, через который переброшен мостик (на полу лежит доска). Дети друг за другом переходят по мостику на другой берег. Погуляв, они возвращаются к поезду, садятся в вагоны (на стулья); машинист дает свисток, поезд трогается. Малыши с песней возвращаются домой.

Сюжеты таких игр, содержание и мотивировка действий детей целиком зависят от выдумки и творчества воспитателя. Повторение в играх разученных на занятиях движений обуславливает их совершенствование и закрепление.

Во время игры все малыши выполняют одинаковые роли и движения. В игру не

вводится несколько разных образов. Выделяется лишь одна ответственная роль, которую вначале выполняет воспитатель, а затем назначенный им ребенок.

В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом или в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу («Поезд»), в других — соразмерять свои движения в парных действиях («Лошадка»), в третьих — самостоятельно строиться в круг, подравниваться или находить свое место по сигналу («Пузырь», «Птички в гнездышках»). Таким образом, в играх одно и то же движение выполняется при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности (рис. 11).

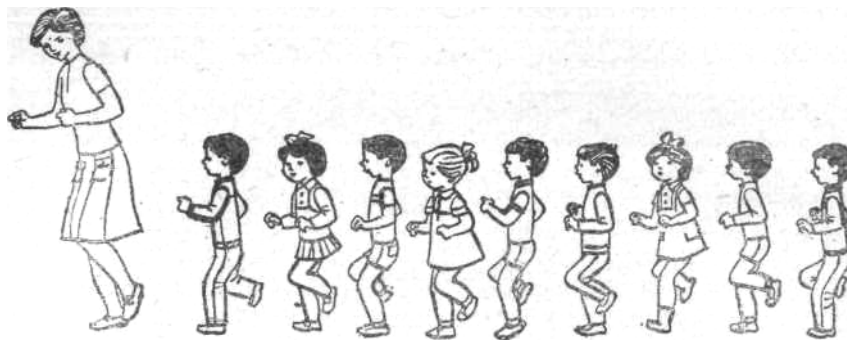


Рис. 11

В играх с пением и небольшим художественным текстом слова и ритм речи подсказывают детям движения и заменяют правила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»). Не беда, если кто-либо из малышей, участвуя в такой игре, молчит и не произносит слов со всеми вместе. Позднее в индивидуальном общении с воспитателем он это сделает с удовольствием.

**Подготовка к проведению игр.** Предварительное знакомство с условиями проведения игр и упражнений, с предметами, которые будут в них использоваться, необходимо. Предварительная настроенность на выполнение действий обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, так как малыш лучше понимает его смысл и основные правила. Это оказывает существенное влияние на процесс формирования двигательных навыков и умений.

Педагог вызывает у детей заинтересованное отношение к игре или упражнению и тем, что красочно рассказывает придуманный им простой и краткий сюжет задания, подчеркивая интонацией голоса и жестами наиболее сложные действия.

Для того чтобы игра прошла хорошо, воспитатель должен тщательно подготовиться к ней: подобрать пособия и мелкие предметы, продумать, где расположить группу, где будут домики, гнездышки, кого из детей привлечь на ведущую роль и пр. Он должен хорошо знать содержание игры, ее ход, правила, сопроводительный текст.

**Выполнение правил.** Выполнение правил игры способствует развитию у ребенка организованности, дисциплинированности, воспитанию умений подчинять свои действия общим для коллектива задачам, сдерживать их, действовать осмысленно. Основные требования к детям этого возраста: действовать по сигналу (разрешению, указанию, хлопку, удару в бубен), передвигаться друг за другом; выполнив задание, возвращаться на свои места. Кроме того, в игре ребенок должен действовать чаще всего определенным способом (ползти на четвереньках, бросать мяч двумя руками и пр.) и соблюдать его хотя бы в общих чертах.

Маленькие дети довольно медленно усваивают все тонкости игры и овладевают необходимыми навыками. Поэтому воспитатель может часто проводить одну и ту же игру, не опасаясь, что она им наскучит. Постепенное проникновение в замысел игры, более глубокое понимание правил и в результате возрастающая самостоятельность доставляют малышам радость, поддерживают интерес к игре на длительное время.

Целесообразно повторить игру 2—3 раза подряд, далее предложить детям новую или из

числа разученных ранее, а затем снова вернуться к первой игре. В процессе игр важно следить за тем, чтобы малыши чрезмерно не переутомлялись, не возбуждались. Слишком сильное покраснение лица (а у некоторых детей бледность), обильное выделение пота, учащенное дыхание, излишняя шумливость и рассеянное внимание свидетельствуют о том, что надо прекратить или приостановить игру и дать детям отдохнуть. Во время пауз можно побеседовать с ними, уточнить правила, повторить стихотворный текст.

Как и на занятиях, при сочетании нескольких подвижных игр и упражнений важно предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки. Начинать лучше с несложной игры или игрового упражнения, а затем привлекать всех детей к активным действиям.

По мере накопления детьми двигательного опыта, усвоения правил и содержания игр и упражнений усложняется, увеличивается количество их повторений и интенсивность действий детей, возрастает и моторная плотность игр.

Организуя повторение подвижных игр, воспитатель должен принимать во внимание степень подвижности каждого ребенка и регулировать ее (вовремя остановить одного, активизировать другого, подобрать третьему подходящую роль и т. д.). Надо стремиться к тому, чтобы дети полюбили подвижные игры.

**Руководство игрой.** Для воспитания ребенка 3-го г. особое значение имеет постоянный контакт со взрослыми. Малыши с удовольствием играют, когда взрослые активны, эмоциональны, проявляют интерес к играм и сами в них участвуют. Веселый, ласковый тон воспитателя, его заинтересованность увлекают малышей, им передается это радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к каждому слову педагога, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают. Воспитателю приходится часто совмещать руководство игрой с выполнением ответственной роли в ней, так как дети 2—3 лет не могут хорошо справляться с этими обязанностями. Малышей не смущает, что воспитатель, выполняя Ответственную роль, подсказывает им, как надо играть. Очень важно, чтобы педагог, участвуя в игре, давал образец движений, подсказывал ход игры.

Объяснение воспитателем игры — ответственный момент, влияющий на ее ход. Объяснять малышам игру надо эмоционально, выразительно, интонациями голоса подчеркивая характерные черты каждого персонажа. Так, о резвящихся зайчиках воспитатель говорит ласково, а про медведя, который хочет их поймать, — низким голосом, с оттенком угрозы, подчеркивая опасность.

При объяснении игр необходимо четко выделять сигналы, по которым детям придется изменять свои действия. Если сигналом к действию служит последняя фраза текста, она выделяется интонацией, произносится громче.

Действие моторного характера ребенок выполняет лучше, если взрослый сопровождает его пояснением, подсказкой. Приведем пример такой формы руководства в игре-упражнении «По камешкам». Воспитатель говорит: «Ну, а теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий». Коля начинает перешагивать из одного кружочка, нарисованного мелом на полу, в другой. Он торопится и ступает мимо камешка. Педагог продолжает: «Осторожно, не спеши, попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец, сейчас ты хорошо идешь, прямо по камешкам. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания: «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» Оля смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из малышей подсказывает, что она боится. Воспитатель ободряет девочку: «Мы с Олей вместе через ручеек перейдем, вот и не страшно будет. Да, Оля?» Девочка утвердительно кивает головой.

Постоянное словесное общение со взрослыми доставляет малышам радость и приносит большую пользу в развитии речи и воображения, обогащает представления. Дети всегда с большим вниманием прислушиваются к речи воспитателя, даже те, кто не участвует в игре. Важно активизировать и направлять общение детей между собой. В результате внимательного подхода педагога к воспитанникам, умелого, своевременного, тактичного напоминания, требования поиграть совместно, оказать помощь или уступить друг другу

между детьми складываются хорошие дружеские взаимоотношения.

## Содержание подвижных игр и игровых упражнений

### Игры с ходьбой и бегом

**К куклам в гости.** Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Воспитатель сообщает, что сейчас все пойдут в гости к куклам, и спрашивает, где они живут. Дети показывают на кукольный уголок. Воспитатель говорит: «Пойдемте, дети, погуляем, только никуда по дороге заходить не будем, прямо к куклам пойдем». Малыши встают и не спеша вместе с воспитателем идут навестить кукол. Здравуются с ними, разговаривают. Когда воспитатель скажет: «Уже поздно, пора домой, пойдемте потихонечку», они возвращаются на свои места.

*Указания.* Перед началом игры надо расположить несколько кукол в другом месте комнаты. При повторении игры навещают этих кукол.

**Догони мяч.** Дети играют на площадке кто с кем хочет. Воспитатель подзывает нескольких малышей, предлагает им побегать за мячом и поиграть с ним. Называя имена детей, воспитатель поочередно раскатывает мячи в разных направлениях. Ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит педагогу. Воспитатель снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

*Указания.* Двухлетний ребенок способен с интересом бегать за брошенным воспитателем мячом много раз подряд. В игре могут участвовать 8—10 детей. Можно рассыпать сразу все мячи, чтобы малыши одновременно бежали за ними. Вместо мячей используют также резиновые кольца, мягкие мешочки.

**По тропинке.** Воспитатель проводит на полу 2 параллельные линии (или кладет 2 веревки) длиной 2,5—3 м на расстоянии 25—30 см. Он рассказывает, что малыши пойдут гулять по лесу. Идти надо осторожно по узкой тропинке. Дети идут медленно друг за другом между начерченными линиями. Потом возвращаются.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы дети не наступали на линии, не мешали друг другу, не наталкивались на впереди идущего.

**Через ручеек.** На полу лежит доска (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м). Это мостик через ручеек. На одном берегу ручейка растут пестрые цветы: маки, васильки, ромашки (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки). Дети переходят на ту сторону ручейка, собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются домой. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Воспитатель следит за тем, чтобы дети ступали по мостику, приговаривает: «Ручеек быстрый, глубокий, надо идти осторожно, не замочить ноги».

**Кто тише?** Дети идут вместе с воспитателем. Неожиданно он произносит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках. Вот так» (показывает). Дети поднимаются на носочки и стараются пройти как можно тише. Они продолжают идти в том же направлении. Воспитатель незаметно отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут к воспитателю, окружают его, тот разговаривает с ними, отмечает, что они старательно и хорошо выполнили, упражнение.

*Указания.* Некоторые дети 3 лет при ходьбе на носках неестественно пригибают голову, втягивают ее в плечи. Им кажется, что так они тише идут. Надо указывать малышам на ошибки, стараться исправлять их. Ходьба на носочках укрепляет свод стопы, поэтому она полезна для физического развития ребенка. Однако не следует утомлять детей длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.

**Перешагни через палку.** На пол посередине комнаты кладут параллельно 2 палки (на расстоянии 1 м). На одной стороне комнаты ставится стул с флажком на сиденье. Дети находятся на другой стороне комнаты. Ребенок становится в 2—3 шагах от палок лицом к ним. По указанию воспитателя он идет до первой палки, перешагивает сначала через нее, затем через вторую палку. Идет к стулу, берет флажок, поднимает вверх и машет им. Затем кладет флажок на стул, отходит в сторону и возвращается на свое место. Задание выполняет следующий.

*Указания.* Если после нескольких повторений это задание окажется для детей слишком легким и они будут быстро и уверенно его выполнять, следует усложнить упражнение: положить на пол параллельно 4—6 палок или несколько обручей и предложить малышам перешагивать через них.

**Догоните меня.** Дети сидят на стульях или скамейках на одной стороне площадки или комнаты. «Догоните меня!» — говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются его поймать. Когда дети подбегают к нему, воспитатель останавливается со словами: «Убегайте, убегайте, догону!» Дети бегут на свои места.

*Указания.* Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, затем количество играющих можно увеличить до 10—12 человек. Воспитатель не должен бежать от детей быстро. Когда дети догонят его, следует похвалить их, сказать, что они хорошо бегают.

**Воробышки и автомобиль.** Дети садятся на стульчики или скамейки на одной стороне комнаты или площадки. Это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне площадки стоит воспитатель, изображая автомобиль. На слова воспитателя: «Полетели, воробышки, на дорожку» — дети бегают по площадке, размахивая руками, как птички крылышками. Воспитатель через некоторое время говорит: «Осторожно, автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки». Автомобиль, выехав из гаража, едет в сторону воробышков. Воробышки улетают в гнездышки (садятся на стульчики). Автомобиль возвращается в гараж.

*Указания.* К игре вначале привлекают небольшое число детей (10—12), затем всю группу. Воспитатель предварительно показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Дети, подражая воробышкам, выполняют все эти действия затем можно включить в игру роль автомобиля. Воспитатель выполняет ее сам. Только после многократных повторений он поручает ее активному ребенку. Автомобиль едет не слишком быстро, чтобы дать возможность всем птичкам найти свои гнездышки.

**Поезд.** Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом. Говорит: «Это вагончики, а я буду паровозом» — и сам становится впереди детей. Паровоз дает гудок, поезд начинает двигаться, вначале медленно, затем быстрее (произносятся звуки «чу-чу-чу»; малыши постепенно ускоряют шаг и бегут). Затем воспитатель замедляет движение, поезд постепенно останавливается. Воспитатель говорит при этом: «Поезд подошел к станции. Вот и остановка». Затем он «дает гудок», и поезд следует дальше.

*Указания.* Вначале в колонну строится небольшое количество детей, остальные сидят на стульчиках и смотрят. При повторении игры число участников можно увеличить до 12—15. Роль паровоза выполняет воспитатель, лишь после многократных повторений игры эту роль можно передать наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики не отрывались друг от друга.

**Самолеты.** Дети изображают летчиков на самолетах. Они стоят в разных местах площадки. На сигнал педагога «к полету готовься» малыши делают руками вращательные движения — заводят моторы. По сигналу «летите» они разводят руки в стороны и бегут врассыпную по площадке. По команде «На посадку!» самолеты останавливаются и приземляются (дети опускаются на одно колено). Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* Игру можно усложнить, разделив детей на 3—4 звена. Тогда по команде «На посадку!» дети находят свои места в звеньях. Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым. Игру с разделением на звенья целесообразно проводить во второй младшей и средней группах. Малышам она малодоступна.

**Пузырь.** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, становясь плотно друг к другу. На слова «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой, да не лопайся» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» По этому сигналу малыши опускают руки и приседают на корточки, произнося: «Хлоп!»

Можно после слов «Лопнул пузырь» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После чего снова «надувать пузырь».

*Указания.* В первый раз в игре принимают участие 6—8 детей, при повторении — 15—16. Слова текста педагог должен произносить четко, ясно, не торопясь, привлекая и детей к повторению слов. Перед началом игры можно показать детям настоящие мыльные пузыри.

**Солнышко и дождик.** Дети сидят на скамейках или стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорее бегите домой!» они возвращаются на свои места. Когда педагог снова скажет: «Солнышко выглянуло! Можно идти гулять» — игра повторяется.

*Указания.* В начале в игре участвует небольшое число детей, потом—10—12. и более. Воспитатель может использовать большой цветной зонтик. Под него малыши прячутся вместо того, чтобы садиться на стулья. Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, ходить парами, кружиться и т. п.

При повторении игра усложняется, домики размещают по 3—4 в разных местах комнаты, площадки. Ребенок должен запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

## **Игры с ползанием и лазаньем**

**Доползти до погремушки.** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной стены комнаты. На расстоянии 4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погремать (или помахать над головой флажком), затем положить на пол и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание.

*Указания.* В игре-упражнении одновременно могут действовать несколько человек (3—5) или сразу все. (Тогда для каждого следует приготовить отдельную игрушку.) Такое задание вызывает у малышек стремление доползти до цели как можно скорее. Игра проходит оживленно. Однако в этом случае снижается качество движения — ползания. Ребенок спешит, нарушает правильную координацию. Поэтому воспитателю не следует специально нацеливать внимание детей на быстроту передвижения.

Малыши, не занятые в упражнении, перед его началом с удовольствием произносят хором: «Раз, два, три — ползи!» — и с радостью хлопают в ладоши при окончании. Таким образом, вся группа активно участвует в игре.

**Опусти мяч.** Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. На расстоянии 4—5 м стоит стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Между детьми и стойкой, примерно на середине, стоит дуга — воротца. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках проползти до дуги, затем под дугой до мяча, встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

*Указания.* Для воротцев можно использовать стул, столик (проползти между ножками), обруч. Детей 3 лет следует учить подлезать и пролезать разными способами: ползти на четвереньках, идти под препятствием пригнувшись, но не дотрагиваясь руками до земли. При этом малыши учатся различать понятия «проползти» и «пройти».

**Не наступи на линию.** Воспитатель проводит на полу 2 параллельные линии длиной 3—4 м (на расстоянии 40—50 см друг от друга). Играющие поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них. В конце коридора ребенок встает, поднимает обе руки вверх, потягивается, затем возвращается к исходному положению.

*Указания.* Для игры можно использовать и доску, положенную на пол.

**Будь осторожен.** Дети сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. По одному они подходят к концу скамейки, становятся на четвереньки, опираясь на руки и колени, проползают по скамейке до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки надо встать и сойти с нее.

*Указания.* Воспитатель помогает ребенку, придерживает его. Упражнения можно проводить и на наклонной доске; ползти можно и вверх и вниз.

**Перелезь через бревно.** Дети стоят вдоль одной стены комнаты. Впереди, на расстоянии 2,5—3 м, лежит бревно, а дальше на полу размещены игрушки (по числу детей). Педагог предлагает малышам на четвереньках доползти до бревна, перелезть через него и, продолжая

двигаться на четвереньках, поползти до игрушки, взять ее в руки, встать, поднять предмет над головой двумя руками, показать воспитателю, затем положить на место.

*Указания.* В качестве препятствий используются и другие предметы — продолговатый ящик, скамейка, мягкий валик. Упражнение могут выполнять сразу все дети. Педагогу надо следить за тем, чтобы, приблизившись к препятствию, малыш не вставал, а переползал через него на четвереньках.

**Обезьянки.** Воспитатель предлагает двум детям (обезьянкам) подойти к стремянке, стать лицом к ней и взобраться на 3—4-ю рейку (дерево) за фруктами или орехами. Затем на стремянку залезает следующая пара.

Когда малыши научатся уверенно взбираться на стремянку и спускаться с нее, можно предложить им залезать на гимнастическую стенку.

## **Игры с бросанием и ловлей мяча**

**Мяч в кругу.** Дети сидят на полу в кружок и перекатывают мяч друг другу.

*Указания.* Воспитатель стоит вне круга и следит за игрой, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками, показывает, как лучше это делать; подает мяч, если он выкатится из круга, и т. д.

**Лови мяч.** Дети становятся в кружок. Воспитатель в центре, в руках у него большой мяч (диаметр 18—20 см). Педагог говорит: «Юра, лови мяч!» — и бросает мяч мальчику. Тот ловит мяч и бросает его воспитателю.

*Указания.* Педагог следит, чтобы дети энергично бросали мяч двумя руками снизу, ловили, слегка вытягивая руки вперед и захватывая кистями, не прижимая к груди.

**Прокати мяч.** Дети садятся на пол в кружок (ноги врозь или скрестно — калачиком), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мяч и катят его воспитателю.

*Указания.* Когда дети освоят эти движения, вместо педагога в центре круга может находиться ребенок.

**Попади в воротца.** Дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2—3 шагов от нее стоят воротца (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3—4 мяча, он собирает их. Задание выполняет следующий.

*Указания.* Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Когда дети освоят попадание в воротца, можно дать им задание сбивать кеглю и т. п.

**Целься вернее.** Дети стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек с песком. В центре круга ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5—2 м). По сигналу воспитателя дети замахиваются и бросают мяч в ящик. Подходя к ящику, берут по одному мячу, возвращаются на свои места и снова бросают в цель.

*Указания.* В игре одновременно участвуют не более 8—10 человек. Если ребенок не попал мячом в цель, он поднимает только свой мяч. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Детям следует показать и способ метания одной рукой снизу, так как этим способом им легче всего попадать точно в цель. При метании в цель детям этого возраста больше всего нравятся игры-упражнения, в которых мяч, мешочек, шарик попадает в действительную, а не условную цель. Лучше всего, если предмет может в ней задерживаться (корзина, сетка). Воспитатель должен учитывать это обстоятельство при организации игр с метаниями в цель.

## **Игры с подпрыгиванием**

**Мой веселый звонкий мяч.** Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты, площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и проделывает упражнения с мячом. Он показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает:



Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем он вызывает 2—3 детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом. Снова продельвает упражнения с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

*Указания.* При повторении игры педагог вызывает большее число детей. Заканчивая игру, можно предложить всем малышам одновременно быть мячиками. Воспитатель должен произносить текст в довольно быстром темпе, соответствующем прыжкам детей (а они довольно часты). Если дети не смогут воспроизвести движения мяча, им надо показать это.

**Зайка беленький сидит.** Малыши сидят на стульях или скамейках по одну сторону комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся группкой около педагога и приседают на корточки. Воспитатель декламирует:

Зайка беленький сидит  
И ушами шевелит:  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.

Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,  
Надо лапочки погреть.

На слова «хлоп» и до конца текста дети хлопают в ладоши;

Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок-скок, скок-скок,  
Надо зайке поскакать.

На слова «скок-скок» и до конца текста малыши подпрыгивают на двух ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,  
Зайка прыг... и ускакал.

Воспитатель показывает мишку, дети убегают на свои места.

*Указания.* Игру можно проводить с любым количеством участников. Надо обязательно заранее подготовить места для зайчиков, куда они будут убежать. В начале игры все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом.

При многократном повторении можно выделить на роль зайки ребенка и поставить его в середине круга. Догонять детей не следует быстро. От малышей не требуют, чтобы они возвращались непременно на свои места, каждый садится на свободное. Но при систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их. Это надо поддерживать.

**Птички в гнездышках.** Дети становятся на небольшое возвышение — доску, кубики, бруски (высота 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений и бегают, размахивая руками, — летают. Они приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям). На слова воспитателя: «Дождик пошел, все птички спрятались в гнездышки!» — дети бегут на свои места.

*Указания.* Перед проведением игры необходимо приготовить такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем детям. Расположить их надо на одной стороне площадки или комнаты на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы каждый ребенок мог мягко спрыгивать; если нужно, помогает стать на возвышение после бега. При повторении игры сигнал может быть дан одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!»

## Игры на ориентировку в пространстве

**Где звенит?** Дети сидят или стоят группой по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется за шкаф на противоположной стороне комнаты. Воспитатель предлагает послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети идут на звук колокольчика, находят его и снова собираются около воспитателя. Няня прячется в другое место. Игра повторяется.

*Указания.* Воспитатель отвлекает детей, чтобы они не смотрели, куда прячется няня. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом погромче. При неоднократном повторении игры звонить в колокольчик вместо няни может кто-либо из детей, участвующих в игре.

**Найди флажок.** Дети сидят на стульях по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им закрыть глаза, а сам тем временем раскладывает флажки (по количеству детей) в разных местах комнаты. Затем говорит: «Найдите спрятанные флажки». Тот, кто найдет флажок, подходит к воспитателю. Когда все дети найдут, он предлагает пройти с флажками по комнате, а затем сесть на свои места. Игра повторяется.

*Указания.* Флажки должны быть одного цвета, в противном случае при выборе флажка могут возникнуть конфликты. Флажки надо раскладывать так, чтобы дети могли их легко найти и достать.

## Игры с разнообразными движениями и пением

**Поезд** (игра с пением, слова Т. Бабаджан, музыка Н. Метлова). Дети сидят на стульях, поставленных один за другим (или на скамеечках). Воспитатель поет песенку:

Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу, чу-чу-чу-чу,  
Бежит паровоз,  
Далеко, далеко  
Ребят он повез.  
Но вот остановка...

С окончанием песенки дети встают со своих мест, выходят из вагона и гуляют. Затем воспитатель говорит: «Скорее садитесь в поезд, поедем дальше!» Малыши садятся на свои места, вместе с педагогом дают гудок — и поезд едет дальше.

*Указания.* Воспитатель должен сидеть напротив детей и петь песенку не очень громко, четко произнося слова, так, чтобы все могли хорошо видеть и слышать его. При повторном проведении игры можно предложить детям подпевать. На слова «чу-чу, чу-чу-чу-чу, бежит паровоз» можно показать малышам движения рук, имитирующие движения колес. После третьего куплета, когда дети выйдут гулять, можно предложить им пособирать грибы, ягоды или поиграть в мяч (бросать, ловить, катать), в обруч (катать обруч, пролезать в него, крутить, как волчок). Для таких игр необходимо освободить как можно больше места.

**Зайка** (игра с пением, слова и музыка народные). Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

Зайка, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, этак топни ножкой!  
Вот так, этак топни ножкой!

Дети топают ножкой, руки на поясе.

Зайка, бей в ладоши, ;  
Серенький, бей в ладоши,  
Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза.)

Дети хлопают в ладоши.

Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, этак повернись! (2 раза.)  
Дети поворачиваются 1—2 раза. Руки на поясе.

Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, этак попляши! (2 раза.)  
Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может. .

Заинька, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так, этак поклонись! (2 раза.)  
Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

*Указания.* Количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль зайныки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет:

Заинька, выбирай,  
Серенький, выбирай,  
Вот так, этак выбирай! (2 раза.)

Ребенок выбирает другого зайныку, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей.

**Флажок** (игра с пением, слова И. Френкель, музыка М. Красева). Взявшись за руки, дети образуют круг. Вместе с воспитателем под его пение они ходят по кругу.

Дети стали в кружок,  
Увидали флажок...

Дети останавливаются. Воспитатель поет, называя в песне имя кого-нибудь из присутствующих.

Выйди, Маша, в кружок,  
Возьми, Маша, флажок,  
Выйди, выйди — возьми,  
Выше флаг подними!

Ребенок подходит к воспитателю, берет флажок и поднимает вверх. Воспитатель повторяет мелодию песни без слов на слог «ля», дети подпевают. Девочка ходит внутри круга, размахивая флажком. С окончанием песни она отдает флажок воспитателю и возвращается на свое место. Игра повторяется, воспитатель называет в песне имя другого ребенка.

*Указания.* При повторном проведении игры детям можно предложить подпевать воспитателю слова первого куплета и последних двух строчек второго куплета. Вместо ходьбы в кругу можно предложить ребенку поплясать с флажком. Тогда педагог вместе с детьми подпевает плясовую мелодию.

## **РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ**

Маленький ребенок производит в разнообразных жизненных ситуациях огромное количество движений, которые способствуют развитию его моторики. Важно побуждать детей делать самим все, что им по силам, приучая в то же время к правильным движениям в бытовой деятельности, играх и на занятиях.

Для обеспечения своевременного и правильного развития движений нужны благоприятные условия. Прежде всего, необходимо создать условия для двигательной деятельности детей в групповой комнате: освободить место, соответствующим образом

расположив мебель и оборудование, предоставить малышам в свободное пользование различные игрушки и предметы, стимулирующие их двигательную активность. Желательно, чтобы в групповом помещении имелись стремянка (или гимнастическая стенка), гимнастическая скамейка (или небольшое бревно), доски, ящики (или кубы), мячи, скат, воротца, игрушечные автомобили, тележки, коляски, паровозы, обручи и т. п.

Расположение оборудования должно способствовать двигательной активности детей. Например, одну из полок с игрушками можно повесить так, чтобы ребенок с пола ее не доставал. Под полкой надо поставить устойчивый ящик (высотой 10—15 см), на который малыш будет вставать, чтобы взять игрушку. Любимые детьми игрушки (куклы, матрешки, мишка и т. п.) целесообразно время от времени расставлять на пособиях. Чтобы взять их, дети будут подниматься по стремянке, перелезать через бревно, подползать под дугу и т. п.

Игрушки и пособия важно разместить так, чтобы они стимулировали детей к игре. Рядом с кукольным уголком стоит поставить несколько машин, колясок, санок и т. п.

Надо постоянно поддерживать интерес малышей к использованию пособий в двигательной деятельности. Не следует поэтому всегда держать в помещении все имеющиеся пособия. Лучше вносить их в комнату время от времени. Тогда они не утрачивают для детей новизны. Чтобы заинтересовать малышей в активных самостоятельных действиях с пособиями, можно переставлять игрушки, предметы, меняя их местами, создавая новые условия для деятельности детей. Так, к одному концу бревна вплотную можно поставить ящик, а перед ним на расстоянии примерно 80—100 см—дугу для подлезания. Дети с удовольствием принимают предложение воспитателя подлезать под дугу на четвереньках, потом подняться на ящик и пройти по бревну до конца.

Чтобы руководить двигательной деятельностью детей в самостоятельных играх, надо уметь видеть, чем заняты в каждый момент все воспитанники, и в случае необходимости переключать их с одной игры на другую. Учитывая быструю утомляемость детей от однообразных движений и поз, их неумение целесообразно регулировать свою деятельность, важно следить за сменой движений и относительного покоя.

Осуществляя педагогическое руководство свободной деятельностью, следует чутко относиться к интересам ребенка, стараться не нарушать развиваемого им игрового замысла. Вот, например, в углу комнаты наклонилась над куклой девочка в неудобной позе. Она играет долго и однообразно, одевая и раздевая куклу. Дождавшись момента, когда кукла будет одета, воспитатель обращается к ребенку: «Оля, ты, наверное, собралась в гости к зайке? Смотри, он ждет тебя на горке. Поезжайте к нему на автомобиле». Пододвигая автомобиль, педагог спрашивает куклу, хочет ли та поехать на нем. Помогает девочке усадить куклу в автомобиль, и они отправляются через всю комнату на горку к зайке.

А вот мальчик, держа в руке самолет, долго бегаёт с ним из угла в угол. Он возбужден, покраснел, наталкивается на других детей, мешает им играть. Воспитатель подзывает его к себе и просит помочь сдвинуть столы, чтобы соорудить аэродром, на который приземляются самолеты. Малыш охотно включается в игру и начинает строить из кубиков.

Но не надо думать, что требуется постоянное вмешательство педагога. Ребенок испытывает свои способности и возможности в каждом новом доступном ему движении. Повторение его доставляет малышу большое удовольствие и является своеобразной игрой. Причем на этом возрастном этапе характерно, что окружающие ребенка предметы зачастую и определяют его деятельность. Обнаружив, например, что ящик с кубиками можно передвигать с места на место, малыш сейчас же начинает толкать его, радуясь, что предмет двигается. Подобные проявления вполне естественны, и их не надо постоянно пресекать. Надо следить за тем, чтобы интерес к таким однообразным действиям не завладел ребенком на слишком большой срок, постепенно развивать его самостоятельные действия в более сложные формы.

Двухлетние дети очень любят выполнять поручения взрослых. Наряду с заданиями бытового характера (принести стул, накрыть на стол и т. п.), которые способствуют совершенствованию движений общего характера, развитию умения ориентироваться в окружающей обстановке удовлетворению любознательности и потребности в

самостоятельности, можно использовать задания, направленные на упражнение ребенка в определенном виде движений. Подобные задания имеют игровую форму. Например, воспитатель предлагает детям показать мишке, как надо лазать по наклонной лесенке, перешагивать с ящика на ящик и т. п. Контролируя движения ребенка, педагог ненавязчиво координирует его действия: «Смотри, мишка, как осторожно Ваня палочки перешагивает, ноги высоко-высоко поднимает, сам все делает, ни за что не держится». С не меньшим удовольствием откликаются малыши на предложение показать, как бегают собачка, как летает птица и т. п. Имитация движений занимает в этой возрастной группе большое место в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Радостное настроение создается у малышей при выполнении движений, согласованных с ритмичным произношением рифмованного текста. При этом воспитатель регулирует характер их действий интонацией, темпом речи.

Проявлению самостоятельности в движениях особенно способствуют условия прогулки. Как летом, так и зимой для упражнений в движениях интересно и разнообразно должны быть использованы естественный рельеф местности и природные условия. В то же время на площадке необходимо иметь и специальные пособия: крупные игрушки, приспособления для игры в мяч, разнообразный выносной материал, качели. Нужны и такие предметы, как ведерки, совочки, лейки, метелки, тачки, лопатки, санки,- фанерные щиты и пр. Нужны также снежные валы, лабиринты, ступеньки и другие приспособления, содействующие активизации движений детей (рис. 12).



Рис. 12

Стремясь к повышению двигательной активности у детей в повседневной жизни, необходимо предусматривать ее целесообразное распределение в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду, согласованность с содержанием и приемами проведения организованных упражнений и игр в форме занятий, утренней гимнастики и подвижных игр в режиме дня.

Педагогическое руководство самостоятельной двигательной деятельностью дошкольников немислимо без опоры на индивидуальность каждого ребенка, его подготовленность, интересы. Уже на 3-м г. жизни очень многие из наиболее подготовленных и физически крепких детей любят кататься на велосипеде, пробуют ходить на лыжах, самостоятельно спускаться на санках с горки, проделывают другие достаточно сложные действия, стараясь достичь определенного результата. Следует учитывать эти потребности детей и создавать условия для их удовлетворения не только в детском саду, но и дома.

## **ЗАДАНИЯ НА ДОМ**

Эта форма работы позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении и в семье, углубить индивидуальный подход, осуществляемый воспитателем в течение всего времени пребывания ребенка в саду.

Для того чтобы задания на дом выполнялись успешно и приносили ребенку пользу, педагогу необходимо не только самому хорошо узнать особенности развития каждого воспитанника, но и познакомить с ними его родителей. С родителями следует регулярно проводить беседы о состоянии здоровья, физическом развитии детей, особенностях их поведения, привычках, склонностях, эмоциональных проявлениях и других показателях индивидуального развития. Воспитателю должны в этом активно помогать медицинская сестра, врач.

В первой младшей группе родителям рекомендуется сохранять необходимый для ребенка режим дня в тот период, когда он не посещает детский сад, регулярно проделывать с ним утреннюю гимнастику, создавать все условия для развития двигательной активности малыша, повторять игры и упражнения, разученные в дошкольном учреждении. Это особенно важно для малоподвижных и ослабленных детей. Специальной заботы требуют те, кто перенес какую-либо болезнь. Воспитатель вместе с врачом дают родителям советы по организации двигательного режима и закаливания ребенка с учетом длительности перенесенного заболевания.

## **ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 4-ГО Г. ЖИЗНИ**

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Как и во всех группах, на данном этапе центральными остаются задачи укрепления здоровья ребенка и достижения его полноценного физического развития. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических

навыков. Создаются благоприятные условия для проявления двигательной активности и положительного эмоционального состояния детей.

Главными задачами являются развитие самостоятельной двигательной деятельности ребенка посредством создания благоприятных для этого условий; накопление им индивидуального опыта в разнообразных видах движений путем упражнения на занятиях и в утренней гимнастике. Детей постепенно приучают к правильным, более экономным формам движений, привлекают их внимание к красоте ритмичных выразительных движений; побуждают к активности в играх и упражнениях, прививают интерес к ним.

Во второй младшей группе почти всегда есть дети, не посещавшие до этого детского сада. Поэтому уровень развития воспитанников в группе очень разный. У одних имеются определенные навыки и представления о движениях, совместной деятельности и т. п., у других их почти нет. Поэтому в данной группе, особенно в начале года, необходимо провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отстающих до уровня развития большинства.

На коллективных занятиях по физической культуре, в играх и самостоятельной деятельности у детей воспитываются умения выслушивать словесные пояснения педагога, следить за показом и выполнять предложенные воспитателем задания сообща, действуя ловко, быстро, в общем для всех темпе.

Дети овладевают умениями находить свое место при совместных построениях, передвижениях, играх, приучаются сдерживать движение, ожидая разрешения его выполнить или повторить, стараются не мешать друг другу.

Воспитывая навыки совместной деятельности, следует обращать внимание детей на успехи товарищей, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

Развивая трудовые умения, детей привлекают к подготовке занятия: расстановке и уборке пособий. Воспитатель приучает их следить за опрятностью одежды, быть самостоятельными при переодевании.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Указания к организации.** В соответствии с программой утренняя гимнастика проводится ежедневно в утренние часы до завтрака. В группах с круглосуточным пребыванием детей — после подъема и посещения туалета, в других — по приходе детей в дошкольное учреждение, как это установлено режимом дня.

Одним из условий полноценного воздействия утренней гимнастики на организм детей является проведение ее в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Особенно важно хорошо проветрить помещение и обеспечить доступ свежего воздуха на протяжении всей утренней гимнастики. Рекомендуется по возможности проводить ее на открытом воздухе (на площадке, веранде).

В помещении сразу после подъема дети занимаются утренней гимнастикой в трусиках (при необходимости можно надеть и майки), а при приходе из дома — в обычной, но облегченной одежде. Наиболее целесообразно проделывать утреннюю гимнастику босиком или в легких тапочках.

После окончания гимнастики дети умываются, приводят себя в порядок и играют. Няня в это время готовится к завтраку.

Организация утренней гимнастики во второй младшей группе близка к организации ее в первой младшей группе. Если в начале года можно допустить, чтобы кто-то из младших или вновь поступивших детей не принимал участия в утренней гимнастике, то уже через 1,5—2 мес. заниматься должны все. Нужно постепенно приучать детей включаться в двигательную деятельность без лишних напоминаний воспитателя. Несколько увеличивается продолжительность утренней гимнастики (5—6 мин). Как правило, детей приучают действовать более согласованно, чем в предыдущей группе. Они уже должны стараться выполнять упражнения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела, соблюдая заданное направление. Это важно для формирования осанки.

**Содержание.** Комплексы утренней гимнастики состояются из 4—5 упражнений

общеразвивающего характера. Обязательны ходьба, подскоки на месте, бег.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, враспынную, парами, не держась за руки. Она чередуется с неторопливым, легким и достаточно продолжительным бегом. В начале года бег на утренней гимнастике длится 30—40 с, во вторую его половину — 50—60 с.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений.

В I полугодии преимущественно используются упражнения, разученные в прошлом году. Это способствует их повторению и закреплению, дает возможность детям, вновь поступившим в группу, подтянуться до общего уровня. Применяются также упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища, рекомендованные программой для занятий. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены общеразвивающие упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров.

Последовательность упражнений постоянна: сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Широко распространены в утренней гимнастике исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

В этой возрастной группе упражнения повторяются примерно по 5—6 раз. Это зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей.

После общеразвивающих упражнений следуют бег, подскоки на месте (2 раза по 10—15 с с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1—2 нед.

### **Примерный комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба друг за другом. Ходьба парами, взявшись за руки, легкий бег на носочках (40—50 с). Построение в круг.
2. Стать прямо, ноги слегка расставить. Вытянуть руки вперед, ладонями вверх («Покажи ладошки»). Спрятать руки за спину («Спрячь ладошки»). Повторить 5—6 раз.
3. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться. Наклониться влево, выпрямиться («Маятник»). Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
4. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками («Спрятался»). Встать, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5—6 раз.
5. Лечь на спину, подвигать руками и ногами («Как жуки»).
6. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать легко на двух ногах («Как мячики»). Выполнить 8—10 подпрыгиваний, отдохнуть, снова повторить подскоки (3 раза).
7. Спокойная ходьба, медленно поднимая руки вверх и опуская их вниз («Бабочки летают»), медленное кружение на месте.

**Приемы руководства.** Приемы руководства утренней гимнастикой определяются ее специфическими оздоровительными и воспитательными задачами. Педагог должен помнить, что на утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений. Чтобы оказать необходимое воздействие на ту или иную группу мышц, те или иные внутренние органы посредством физических упражнений, необходимы определенные исходные положения, выполнение движений с определенным силовым напряжением, достаточным размахом движения. Вот почему важно во время утренней гимнастики следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз.

Не менее необходимо следить за тем, чтобы дети проделывали упражнения в бодром темпе и с хорошим настроением. Это позволяет добиваться повышения функциональной



деятельности детского организма. Именно поэтому и важно обеспечивать высокую моторную плотность утренней гимнастики, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробные объяснения.

Ребенок 3 лет не интересуется еще качеством движения, его результатом, для него главным остается участие в самом процессе упражнения. Однако со временем преднамеренность движения в целом, способность следить за его направлением, амплитудой у ребенка возрастают. Это позволяет предъявлять более строгие требования к точности исходных положений, правильности направления движения. Так, постепенно в исходном положении стоя дети приучаются ставить ноги параллельно, располагая ступни на небольшом расстоянии одна от другой; стоят прямо, развернув плечи и слегка приподняв подбородок. Руки по указанию воспитателя они держат то свободно опущенными вниз (не прижимая их к бедрам и не поднимая плечи), то закладывают за спину, то держат перед собой, сцепив пальцы в замок, и т. п.

Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель теперь уже следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него. И все-таки, напоминая воспитанникам, как они должны выполнять упражнение, педагог еще не ставит перед собой задачу добиться от всех детей полной четкости движений. Он дает общие указания всей группе, учитывая типичные ошибки и в то же время предъявляя индивидуальные требования. Например: «Все деревья стали большими-большими, они тянутся веточками к солнышку и смотрят на него»,— говорит воспитатель. «Посмотри, Миша, на солнышко, подними головку повыше, еще выше, вот так»,— подсказывает он последовательность движений, заметив, что многие малыши забывают потянуться и поднять голову вверх.

Педагог постоянно привлекает внимание воспитанников к образцу. «Кошечки все спинки прогнули, а смотрят вперед, где там мышка бегает,— обращается он к детям, стоящим на четвереньках.— Подними, Юра, головку повыше, а то не увидишь мышку».

Как и в предыдущей группе, упражнения в комплексах утренней гимнастики строятся на воспроизведении известных детям персонажей («Пчелки», «Медвежата» и др.). На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движений. Прodelав каждое упражнение 2—3 раза и задав нужный темп, педагог далее ведет его словесно, одновременно наблюдая за детьми и делая необходимые указания по ходу движений.

Поддержать определенный темп и сохранить необходимую амплитуду движений помогают музыка, ритмичное звучание бубна, барабана и других инструментов.

К середине и особенно к концу года становится возможным использовать упражнения, не связанные единым сюжетом. Эти упражнения имеют образную форму, каждое из них выполняется уже совершенно самостоятельно, вне смысловой связи с предыдущим и последующим. Например, в упражнении с потягиванием дети показывают, какими большими выросли деревья; наклоняясь вперед, они подражают дровосекам; в стороны — маятнику; подпрыгивая, имитируют движения мяча, и т. п. Воспитатель сопровождает их действия словесным пояснением, выделяет главное звено и направление движения («Спрятали ручки за спину, подняли одну ногу, опустили; другую подняли, опустили» и т. д.), подчеркивает некоторые качественные характеристики движений («Ниже, ниже наклонились, дотронулись пальцами до пола, а ноги не сгибаем, ноги прямые»).

В процессе упражнений педагог напоминает, когда целесообразнее совершать вдох и выдох, следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время ходьбы, бега и подскоков. Педагог должен постоянно помнить о том, что утренняя гимнастика имеет огромное воспитательное значение. Она способствует организованному началу дня в детском саду, четкому выполнению режима. Систематическое участие детей в утренней гимнастике содействует воспитанию полезных привычек, приучает к организованности и порядку, дисциплинирует.

## ЗАНЯТИЯ

Указания к организации. В соответствии с программой во второй младшей группе проводятся 3 занятия по физической культуре. Их длительность — 15—20 мин. Для занятий отводятся утренние часы; одно из них в течение круглого года должно проходить в часы прогулки на открытом воздухе.

При организации занятий учитываются необходимые гигиенические условия: проветривание и влажная уборка помещения, чистота и порядок на площадке, соответствующая сезону и погоде одежда и обувь; безопасный инвентарь, рациональное распределение физической нагрузки и т. п.

В занятиях участвует одновременно вся группа. Особого внимания требуют вновь поступившие в детский сад. К ним на первых порах воспитатель предъявляет более низкие требования, стараясь прежде всего заинтересовать ребенка занятиями, пробудить желание играть и упражняться вместе со всеми. У новичков, особенно если это дети начала 4-го г. жизни, бывают плохо развиты организационные навыки, они с трудом ориентируются в коллективных построениях и перестроениях, не сразу включаются в упражнения и подвижные игры. Для этих малышей все ново, некоторые отвлекаются во время занятий. Не следует беспрестанно делать им замечания. Постепенно ребенок привыкнет к обстановке детского учреждения и будет участвовать в занятиях наравне со всеми.

Для того чтобы новеньким было легче освоиться в группе, воспитатель может поручить кому-нибудь из детей помочь им, почаще играть с ними, показывать, где какие игрушки лежат, как пользоваться пособиями. Дети любят такие поручения. Нужно только следить, чтобы они не подавляли инициативу малышей.

Воспитатель привлекает детей и к подготовке занятий (убрать стулья, принести необходимые пособия, натянуть веревку и пр.), а также к перестановке и уборке инвентаря во время занятий и после них (рис. 13).

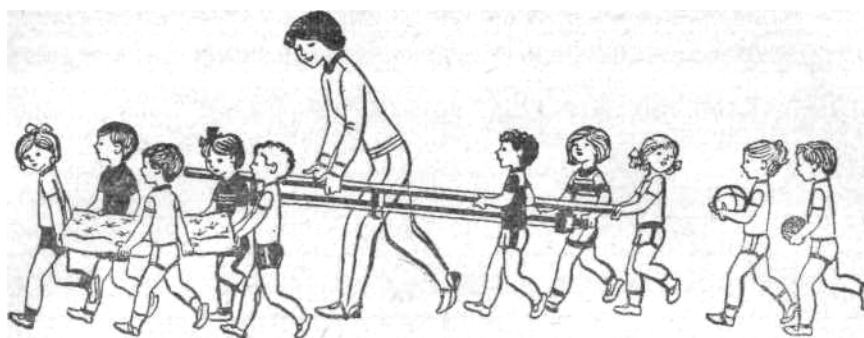


Рис. 13

**Содержание занятий. Приемы обучения и упражнения.** Во второй младшей группе повторение материала предыдущего года обязательно. Оно осуществляется с целью закрепления полученных детьми навыков и умений, а также в связи с необходимостью дать новичкам возможность овладеть соответствующими навыками.

На данном возрастном этапе разучивание движений становится более систематизированным. Но дети еще не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением. Главное в этой возрастной группе — активное, многократное повторение детьми упражнений. Постепенно воспитатель добивается определенного сходства движений детей с образцом. Способность ребенка следить за показом, сопровождаемым пояснениями педагога, возрастает. И все-таки от детей не следует еще требовать полной четкости в координации и качестве всех движений.

У ребенка 4-го г. жизни уже формируются элементарные навыки совместной деятельности. Но совместное выполнение движений не всегда отличается устойчивостью, дети часто отвлекаются. Порой они слишком увлекаются своими действиями. Это обязывает воспитателя уделять серьезное внимание индивидуальным формам работы во время

двигательной деятельности всей группы.

**Построения и перестроения.** Дети, особенно во второй половине года, уже более самостоятельны при построениях. По указанию воспитателя они легко и достаточно быстро становятся в круг, пары и друг за другом. Вначале им разрешают становиться в колонну друг за другом в любом порядке независимо от роста. Постепенно их приучают занимать определенное место. Чтобы добиться этого, воспитатель постоянно напоминает, что нужно запомнить, кто за кем стоит в колонне, шеренге, кто с кем ходит в паре. Если ребенок затрудняется найти свое место, воспитатель подсказывает, за кем он должен стать.

У детей воспитывают умение становиться в шеренгу, т. е. вдоль одной линии, один возле другого, с обращенным в определенную сторону лицом. Проще всего для малышей вставать в шеренгу из построения друг за другом в затылок (колонну). Затем из этого положения воспитатель предлагает детям повернуться всем направо или налево. Так как малыши еще плохо ориентируются в направлениях, педагог становится по одну сторону колонны (примерно посередине) и говорит, чтобы они повернулись лицом к нему. Другой способ: дети строятся в шеренгу, ориентируясь по нанесенным краской или мелом линиям, становясь на них носочками.

Для построения в круг можно на полу положить по кругу связанную концами веревку или начертить линию. Малыши ориентируются на линию или веревку. Другой способ: воспитатель становится против середины шеренги на расстоянии нескольких шагов от нее и предлагает детям, стоящим на концах шеренги, двигаться к нему, образуя круг. При этом они держатся за руки.

Воспитатель показывает малышам, как можно поворачиваться, переступая на месте. При поворотах широко используются зрительные ориентиры (лицом к стене, окну).

Во время перемещений на занятиях используются те же способы, что и в предыдущей возрастной группе, а также перемещения в одной и двух колоннах (парами), по кругу, перестроение по ориентирам и др.

Разнообразные построения и перестроения не должны занимать на занятиях в этой возрастной группе много места.

**Ходьба.** Многие дети 4-го г. не обладают еще правильной координацией движений рук и ног. В то же время ходьба становится увереннее и четче: уменьшаются боковые раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее делаются движения рук. Некоторые изменения наблюдаются и в постановке ног — стопы располагаются уже ближе к линии направления движения. На 4-м г. жизни ребенка походка остается тяжелой, малыш опускает на почву всю стопу, шлепает ею, слабо отталкивается носком в конце шага. Ноги остаются в ходьбе полусогнутыми. Ребенок часто опускает голову и плечи, смотрит себе под ноги. Длина шагов продолжает оставаться неравномерной, но темп начинает стабилизироваться; несколько возрастает скорость ходьбы. Значительно улучшается пространственная ориентировка в ходьбе, дети свободнее двигаются в коллективе, но еще плохо используют пространство комнаты, площадки, теснятся, вместо того чтобы разойтись подальше друг от друга.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются уже более четкие требования. Их учат ходить со свободными, естественными движениями рук; внимание ребенка обращают на положение корпуса, головы; продолжают приучать не шаркать ногами.

Отвыкнуть от плохой привычки смотреть во время ходьбы под ноги, опуская голову и плечи, помогает ходьба с флажками, ленточками, платочками. Малыш несет флажок над головой, помахивая им и глядя на него. Ходьба в хороводе с произнесением рифмованных текстов или с песней тоже помогает малышу распрямиться, смотреть вперед-вверх.

Приучая детей ходить легче, не шаркать ногами по полу, воспитатель дает разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, стопы, способствующие развитию умения сохранять равновесие. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен («Лошадки»), с перешагиванием предметов, со сменой направления занимает значительное место в содержании занятий.

Ходьба на носках и с высоким подниманием коленей не должна быть продолжительной, целесообразно чередовать ее с обычной ходьбой на всей ступне. Если такого чередования не

соблюдать, то от однообразного напряжения у ребенка быстро устанут мышцы ног (особенно при ходьбе на носках), и он потеряет интерес к заданию.

Для перешагивания во время ходьбы рекомендуются не только плоские или очень низкие предметы (например, маленькие кубики), но и предметы, приподнятые от земли на 10—20 см (рейка, положенная на средние кубы; резинка или веревочка, натянутая между стойками, и др.). Располагать их лучше на расстоянии нескольких детских шагов друг от друга. Таким путем можно достичь увеличения амплитуды движений ног, а вместе с ней и длины шага.

Выполнение заданий с перешагиванием через линии, предметы, расположенные на одинаковом расстоянии, способствует развитию равномерности шага, ритмичности ходьбы. Очень удобно с этой целью использовать гимнастическую лестницу, располагая ее горизонтально на разной высоте от пола, но не более 15 см, иначе нарушается походка (рис. 14).



Рис. 14

Добиться того, чтобы при ходьбе ребенок разворачивал стопы наружу, не косолапил, можно путем создания условий, которые позволяли бы ему опереться на свои мышечные ощущения и конкретизировали бы поставленную перед ним задачу. Так, например, полезны упражнения в ходьбе по дорожке с обозначенными на ней следами, определяющими угол разворота носков наружу на  $13,5^\circ$ .

Корректирующим упражнением для исправления косолапия и укрепления мышц ног, стопы служит ходьба по наклонной доске (угол наклона доски  $10^\circ$  и более).

Воспитатель напоминает детям о том, что во время ходьбы надо энергично размахивать руками. Однако надо учитывать, что некоторые, стараясь выполнить указание педагога, сильно напрягают плечи, прижимают локти к бокам, сжимают пальцы в кулаки и двигают только предплечьем. Чтобы отвлечь детей от такого неправильного движения, можно дать дополнительное задание: поднять во время ходьбы руки в стороны, вперед или вверх, помахать ими, покачать руками перед собой одна другой навстречу, а затем в сторону и т. п.

На данном этапе преждевременно требовать от всех детей полной и четкой координации движений рук и ног.

Детям младшего дошкольного возраста трудно согласовывать свои действия в коллективе, они не могут ходить в одном темпе, наталкиваются друг на друга, быстро устают от однообразной ходьбы по залу. Для упражнения воспитанников в ходьбе в коллективе педагог использует игровые приемы («Трамвай», «Пойдем гулять парами»).

При ходьбе по кругу и вокруг зала водящим может быть не только воспитатель, но и кто-нибудь из детей. Педагогу надо следить при этом, чтобы дети не сужали круга и не теснились. Это требование помогает выполнить пространственные ориентиры. Например, воспитатель дает задание идти по кругу, ориентируясь на круг, начерченный на полу или выложенный из веревки, маленьких кубиков, кеглей или других предметов. (Иногда после вводной части занятия дети выполняют с этими предметами общеразвивающие упражнения. В этом случае количество их должно соответствовать числу детей.) Более сложным является задание идти вокруг зала, огибая с наружной стороны стоящие по углам флажки на стойках, стулья, большие кубы, булавы. При ходьбе в рассыпную воспитатель приучает малышей занимать свою площадь зала, при ходьбе друг за другом — не отставать и не обгонять впереди идущего, не наталкиваться на него.

Положительную роль в формировании красивой и легкой походки играет музыкальное

сопровождение, вызывающее у детей эмоциональный подъем и помогающее регулировать ритм, темп и амплитуду движений.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходить: обычным шагом в указанном направлении небольшими группами, друг за другом по ориентирам; на носочках; перешагивая предметы, разложенные на земле и приподнятые; останавливаться во время ходьбы по сигналу; ходить, неся в руках различные предметы; держа в каждой руке по кубику, постукивая ими; парами друг за другом.

**2 полугодие.** Ходить: друг за другом вокруг зала; по кругу друг за другом; на пятках; высоко поднимая колени; парами, не держась за руки; во время ходьбы поворачиваться и идти в обратную сторону; идти, по сигналу воспитателя присесть, встать, снова идти вперед; ходить приставным шагом вперед, в стороны; парами в разных направлениях; по дорожке с нанесенными на нее следами; по наклонной доске (в горку и с горки); «змейкой»; чередовать ходьбу с бегом.

**Бег.** На 4-м г. жизни все дети уже умеют бегать. Они бегают с большим желанием. Несмотря на то что опыт в беге у детей в этом возрасте меньше, чем в ходьбе, наблюдается довольно хорошее согласование движений рук и ног. Но в целом бег ребенка неэкономен, движения рук неэнергичны. Типично наличие добавочных движений, боковых раскачиваний, широкого разведения рук, напряженности плечевого пояса.

Бег неравномерен. Малыш бежит мелким, семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкивается. Этим обусловлены и слабовыраженная фаза полета, и небольшая скорость бега.

Бег детей зачастую непрямолинеен, недостаточно ловок. Во время бега они нередко наталкиваются на предметы и друг на друга. Малыш не умеет еще согласовывать свои действия с действиями других детей, произвольно или по заданию менять скорость.

Эти умения у детей воспитывают постепенно. Главной задачей остается воспитание умений согласовывать друг с другом свои действия, не сталкиваться во время встречного бега, не наталкиваться на предметы, обегать их (рис. 15). Для развития этих качеств наряду с бегом в заданном направлении применяются бег враспынную, между предметами, друг за другом. Многие упражнения основаны на имитации («Самолеты», «Лошадки») или связаны с предметными заданиями (добежать до флажка, догнать мяч).

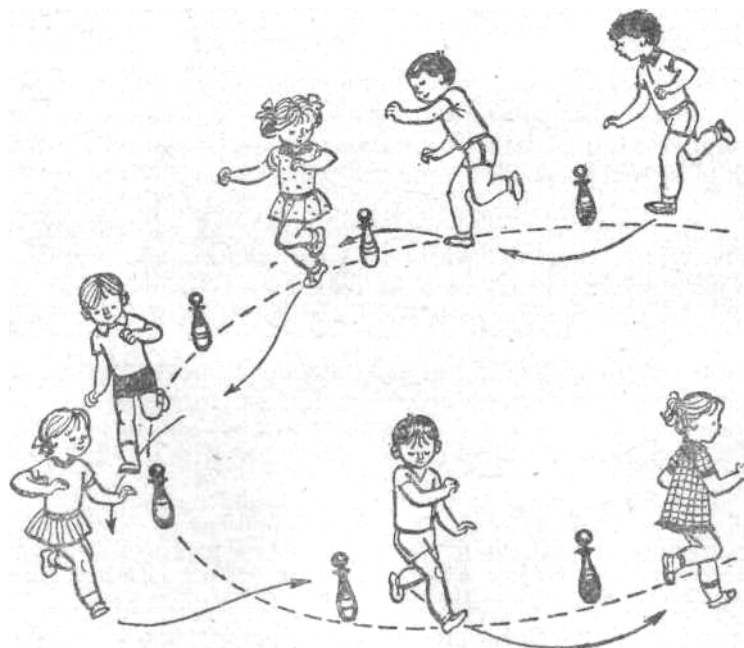


Рис. 15

Детей приучают бегать в коллективных построениях (в колонне, по кругу), не спеша, стараясь придерживаться единого для всех темпа и не стремясь обогнать бегущего впереди. Для того чтобы добиться равномерности бега в спокойном темпе, педагог бежит во главе группы детей, сдерживая их стремление бежать быстро, показывая и объясняя, что бежать

надо легко, мелкими и частыми шагами, ставя ногу с передней части стопы. Такой способ бега удобен для передвижения в небольших помещениях. Бег свободным, широким шагом с постановкой ноги с пятки и перекатом целесообразен в упражнениях, которые проводятся в природных условиях.

Во второй младшей группе детям уже даются задания пробежать как можно быстрее («Кто быстрее?»). Быстрый бег вводится и в подвижных играх. Дистанцию для него постепенно увеличивают до 10—20 м.

Демонстрируя разные способы бега, педагог не добивается точного повторения их воспитанниками. Дети бегают произвольно.

Упражнения и игры с бегом необходимо чередовать с ходьбой, интенсивные движения — с относительным отдыхом, так как бег обуславливает значительную физиологическую нагрузку на детский организм. Он имеет также большое значение для развития выносливости и ловкости.

Упражнения в беге с остановками по сигналу воспитателя, с поворотами вводят после того, как дети освоят бег в одном направлении, научатся ориентироваться в коллективе. Их приучают использовать все пространство комнаты или площадки. Упражняясь, малыши овладевают умением бегать сравнительно легко, естественно размахивая руками; постепенно развивается ритмичность движений.

Увеличивая расстояние для медленного бега, воспитатель соблюдает постепенность: в начале года детям дается задание пробегать 80—100 м, к концу первого полугодия — 100—120 м. В первые 3 мес. второго полугодия дистанция увеличивается до 120—140 м, а в следующие месяцы — до 140—160 м. При этом каждый ребенок, как и прежде, пробегает заданное расстояние в соответствии со своими возможностями, чередуя при необходимости бег с ходьбой.

Однако педагог ориентирует воспитанников на необходимость преодолевать всю дистанцию до конца. Упражнять детей в беге на большое расстояние лучше всего 2—3 раза в неделю на свежем воздухе.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Бегать: группами и по одному в прямом направлении; друг за другом по кругу вокруг зала; обегая предметы; между двумя или вдоль одной линии; чередовать бег с ходьбой; бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; за воспитателем гурьбой со сменой темпа; по кругу, взявшись за руки. Пробегать быстро 10—15 м. Убегать от ловящего, ловить убегающего. Бежать непрерывно в течение 50 с. Пробегать медленно до 120 м. Пробегать быстро 10—15 м.

**2 полугодие.** Бегать на носочках; во время бега выполнять задания воспитателя: бегать с остановками, меняя направление; мелким шагом, стараясь выше поднимать колени; чередовать бег с ходьбой — во время бега держать ленточку вверх, во время ходьбы — вниз; пробегать быстро 15—20 м; бегать непрерывно в течение 60 с; пробегать медленно до 160 м.

**Прыжки.** На 4-м г. жизни ребенок умеет подпрыгивать на месте и слегка продвигаясь вперед, прыгать в длину с места и спрыгивать с небольшой высоты. Простейший прыжок — подскок на месте дети выполняют удовлетворительно. В первой младшей группе они подпрыгивали на месте, только слегка отрывая ноги от почвы. Теперь этот отрыв становится более заметным. Но многие подпрыгивают еще тяжело, на всей ступне. Продвигаясь подскоками вперед, малыш нередко выполняет это на жестких прямых ногах. Руки, как правило, не принимают участия в движении. Неуверенно и тяжело, на прямые ноги и всю ступню спрыгивают дети с высоты.

В длину с места дети в основном уже прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Но у некоторых еще встречается отталкивание одной ногой или даже просто шаг вперед. Отталкивание слабое, вялое, траектория полета низкая и короткая. На данном возрастном этапе для прыжка в длину характерно появление подготовительной фазы движения, которая еще носит черты общей двигательной реакции, а не целенаправленной подготовки к прыжку. Например, подражая взрослым, ребенок покачивает руками вперед-назад, а затем прыгает независимо от движений рук или с опущенными вниз руками. Встречаются и случаи движения рук в направлении, противоположном перемещению тела. Только постепенно на-

мечается взмах руками вперед-вверх.

Голова ребенка при прыжке чаще всего опущена. Туловище согнуто вперед. Координация движений при приземлении далеко не совершенна. Малыши опускаются на жесткие прямые ноги, одновременно ставят их на землю, приземляются на всю стопу сразу без эластичного перехода с пятки на носок.

Основной является задача приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. Приземляться на прямые напряженные ноги нельзя. Это неблагоприятно действует на связки и суставы ног. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах рук — в младших группах тоже обращают внимание. Особенно важно упражнять ребенка в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. При этом ему показывают, что подпрыгнуть можно повыше, если оттолкнуться от земли посильнее носочками так, чтобы ноги выпрямились. Приземляться при подпрыгиваниях малыш должен, опускаясь сначала на носочки, а потом переходя на всю ступню. Если ребенок подпрыгивает невысоко и непрерывно (до 10—15 раз), то опускания на всю ступню фактически не происходит: он подскакивает все время на носочках. Доступны детям и легкие подскоки с небольшим продвижением вперед.

Выработке эффективного отталкивания одновременно двумя ногами способствуют разные виды упражнений: прыжки через 5—6 параллельных линий, из обруча в обруч, впрыгивание на мат, перепрыгивание невысоких (5 см) предметов, например каната (рис. 16).



Рис. 16

Подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки воспитателя, «поймать комара», позвонить в бубенчик и т. д. приучают детей подпрыгивать повыше, взмахивая руками вверх (рис. 32). Организуя эти упражнения, педагог следит, чтобы предмет, до которого должен дотянуться ребенок, находился на доступной высоте и был расположен несколько впереди. Если предмет находится за головой малыша, то, подпрыгивая вверх, ребенок резко запрокидывает голову назад, чтобы увидеть его. Это может привести к падению.

Упражнения в спрыгивании (прыжки в глубину) также доступны детям младших групп. Высота должна быть небольшой, так как они не умеют еще мягко приземляться. Начинать упражнять детей в спрыгивании можно с высоты 10—12 см.

Спрыгивание не должно занимать много места в работе с малышами, так как стопа ребенка еще не окрепла. Педагог напоминает воспитанникам, что, спрыгивая с высоты, надо опускаться на обе ноги сразу, сначала на носочки, и сгибать колени, смотреть вперед, а не под ноги. Прыгать надо тихо, чтобы не было слышно.

Выполняя упражнение в перепрыгивании, дети подходят к линии или шнуру как можно ближе (почти касаясь носками ног), немного сгибают колени; оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через 2 линии и мягко приземляются. Ноги ставят на землю одновременно, с передней части стопы, опускаясь далее на всю стопу; колени сгибают. Следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину. (В том случае, если ребенок прыгнул вперед очень энергично и прыжок получился достаточно далекий, приземление осуществляется с пятки.) Стараясь удержать равновесие, многие дети широко расставляют при приземлении ноги. Это допустимо.

Руки дети держат свободно, естественно взмахивают ими во время отталкивания и приземления. При приземлении не следует требовать определенного зафиксированного положения рук: обращая внимание на движения рук (вытягивая руки вперед или в стороны), малыши отвлекаются от правильного выполнения приземления.

Для того чтобы дети прыгали в свободной естественной манере, прибегают к игровым приемам. Например, малыши перепрыгивают через ручеек, стараясь не замочить ног, прыгают с кочки на кочку (из обруча в обруч) и т. д. Прыжки может одновременно выполнять вся группа или половина ее, иногда целесообразны задания индивидуальные или для нескольких человек.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Пружинисто приседать, сгибая колени, стоя на всей ступне; подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте («Мячики»); перепрыгнуть через линию, начерченную на земле, повернуться кругом, снова прыгнуть через линию; прыгать из круга в круг, в обруч (плоский) и из обруча; перепрыгнуть через 4—6 линий, начерченных на земле параллельно на расстоянии 15—20 см; спрыгивать с ящика (высота 10—15 см).

**2 полугодие.** Подпрыгивать на двух ногах, как зайчики, продвигаясь вперед на 2—3 м; подняться на носки, поднять руки вверх, стараясь дотронуться до подвешенного предмета; подпрыгивать на двух ногах на месте, взмахивая руками вверх («Поймай бабочку»); прыгать в длину с места через 2 линии (расстояние 25—30 см); спрыгивать со скамейки (высота 15—20 см); перепрыгивать через веревку (высота 2—5 см). Прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге.

**Ползание и лазанье.** Младшие дошкольники широко пользуются ползанием во время творческих игр. Ползая на четвереньках, они применяют разные способы. Движения ползания у детей достаточно ловки и уверенны. Они с удовольствием все вместе проползают на четвереньках между расставленными кеглями, кубами, набивными мячами, ползают под стульями вокруг ножек и т. п. Во второй младшей группе на занятиях применяется главным образом ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и ладони, по-медвежьи. Ползание на животе можно проводить как подлезание под достаточно низкие предметы, например гимнастическую скамейку, или переползание через них. Для подавляющего большинства детей 4-го г. характерна хорошая координация движений. Поэтому у педагога не возникает необходимости предлагать малышам специальные упражнения для ее развития. Важно только, чтобы дети проползли указанное расстояние. -

Проводя упражнения в ползании, подлезании под дуги, веревку и другие предметы, а также перелезании, воспитатель указывает, откуда дети должны начать движение и где закончить его. Иначе многие слишком близко подходят к веревке, дуге (рис. 17). В этих случаях ползание получается очень непродолжительным, оно оказывает незначительную нагрузку, не позволяет проследить за правильностью движений ребенка. Надо, чтобы малыши начинали ползти не менее чем за 2—3 шага до препятствия и проползли дальше него примерно на такое же расстояние. В качестве ориентиров используют веревку или рейку, лежащую на полу, от которой дети начинают ползти. По другую сторону препятствия обычно раскладывают и подвешивают погремушки, бубенчики. Как и в других группах, упражнения в ползании завершают заданиями выпрямляющего характера (встать, поднять руки над головой, сделать 3 хлопка; поднять над головой бубенчики и позвонить и др.).

Ползание по полу организуется чаще всего для половины или третьей части группы или фронтально (для всех детей).

Лазанье и на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества развиты еще слабо. Поэтому лазают, дети медленно, в произвольном темпе. Однако, продолжая пользоваться преимущественно приставным шагом, дети с течением времени все чаще выносят вперед разные руку и ногу. Это увеличивает уверенность малыша в своих движениях, подводит его к применению чередующегося попеременного шага.

Лазанье по стремянке, гимнастической стенке производится во второй младшей группе произвольным способом. Детям лишь показывают и объясняют, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить на рейку



ноги (серединой стопы). Сначала дети влезают на небольшую высоту (3—4 рейки). При высокой стенке высоту подъема ограничивают меткой: лентой (1,5—2 м), ярким платком, веревкой. Ребенок влезает вверх до определенной высоты, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляет ноги. Слезает обратным движением — сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку.



Рис. 17



Рис. 18

Некоторым сразу удастся лазанье с поочередным перехватом рук с наступанием на рейку одной ногой, а другой уже на следующую рейку.

Педагог может сопровождать свои объяснения показом упражнения кем-либо из воспитанников. Рекомендуется приглашать детей из средней и старшей групп, хорошо владеющих данным видом движений. Можно заранее подготовить ребенка к показу упражнения, разучить его с ним до того, как данный материал будет предложен группе.

Нежелательно одновременное лазанье детей более чем по 2—3 пролетам гимнастической стенки. Во время лазанья воспитатель находится у пособия, подбадривая малышей и напоминая им о том, как надо выполнять упражнения. В случае необходимости он поддерживает ребенка.

Гораздо сложнее ползание в сочетании с упражнениями в равновесии, которые используются на занятиях в значительном объеме, например ползание по бревну, гимнастической скамейке, вползание по наклонной доске и сползание с нее и др.

Проведение упражнений на этих пособиях требует большего внимания воспитателя. Такие упражнения дети выполняют сначала по одному. Ребенок подходит к концу скамейки, наклоняется, опирается руками, передвигая их вперед, затем поочередно ставит на скамью одно и другое колено и передвигается до конца на четвереньках. Дойдя до конца, малыш поднимается, выпрямляется и спокойно сходит или спрыгивает с пособия. Во время выполнения упражнений педагог находится рядом с ребенком, дает ему указания, поддерживает, помогает, если малыш испытывает затруднения, и т. д. (рис. 18). Чтобы повысить интерес ребенка к упражнению, на конец скамейки кладут какую-нибудь игрушку, которую он должен взять.

Для ползания на четвереньках по наклонному скату или скамейке их устанавливают под углом до 20° (крепят зацепами за первую или вторую рейку гимнастической стенки, стремянки). Взобравшись до конца, ребенок поворачивается и скатывается сидя или сходит вниз.

С целью повышения моторной плотности занятия и увеличения двигательной активности детей опытный воспитатель организует выполнение этих упражнений сразу на двух близко расположенных пособиях. Занимая место между ними, педагог держит под наблюдением сразу двоих занимающихся и помогает обоим. Когда все дети овладеют движениями, под присмотром воспитателя на скамейках может упражняться одновременно и большее число детей.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Стать на четвереньки, проползти (4—5 м) до кегли, взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой; прокатить вперед мяч, ползти за ним; проползти под палками, положенными на сиденья стульев (3—4 палки на расстоянии 1 м);

проползти в обручи и пр.; ползти на четвереньках (опираясь на ладони и ступни) по доске. Влезать на заборчик, стремянку, гимнастическую стенку произвольным способом, стараясь не пропускать реек. Слезать с них.

**2 полугодие.** Стать на четвереньки, ползти дальше до обозначенного места; встать на гимнастическую скамейку на четвереньки, проползти до конца, выпрямиться, сойти со скамейки; то же, на бревне; вползти на четвереньках по наклонному скату вверх, скатиться с него сидя; то же, но сойти. Подлезать под дугу высотой 40 см, не касаясь руками пола.

**Бросание и ловля.** Навыки бросания мяча и других предметов вдаль, в цель (взрослому и друг другу) претерпевают у ребенка 3 лет, особенно к концу года, значительные изменения. Движения становятся более произвольными, направление броска — более определенным. У детей появляется подготовительная фаза движений бросания (отведение руки вниз, назад, в сторону и т. п.). Но, несмотря на это, исходная поза ребенка при бросании чрезвычайно обобщенная, безразличная по отношению к дальности и направленности броска. Замах рукой вялый, не сливается по времени с последующим броском. Между замахом и броском нередко отмечается довольно длительная пауза, когда малыш стремится подойти ближе к цели броска. Часто можно наблюдать, что дети бросают предмет вдаль не столько вперед-вверх, сколько вниз-вперед. Это получается оттого, что выбрасывание (выпускание) предмета из руки происходит с запаздыванием.

Ловит мячи и другие предметы ребенок очень неуверенно. Он заранее выпрямляет до отказа сведенные вместе руки навстречу мячу, напрягает руки и плечи, сжимает крепко пальцы или широко расставляет их. Потом стоит не шелохнувшись и ждет, когда мяч окажется у него в руках. Это объясняется неумением определить направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений вообще.

Во второй младшей группе преждевременно требовать от детей правильных способов бросания и ловли мячей и других предметов. Они усваиваются в более позднем возрасте (рис. 19). Главное — обеспечить малышам возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась определенная непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

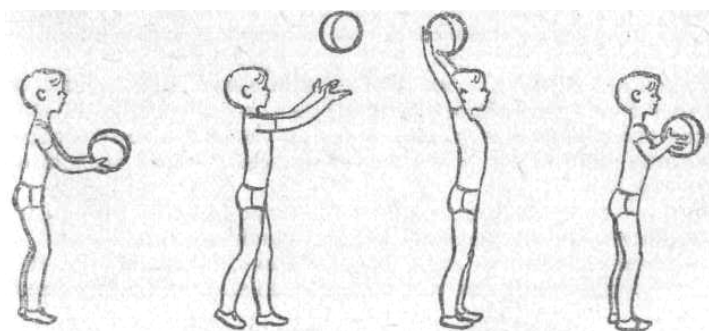


Рис. 19

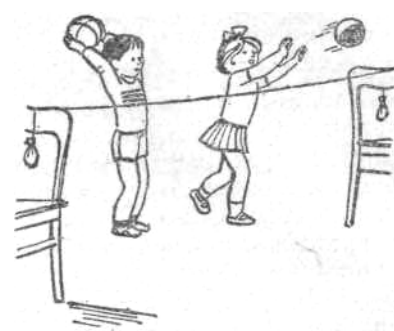


Рис. 20

Во время занятий пользуются теми же приемами раздачи мячей и мешочков с песком, что и в первой младшей группе.

В течение года при прокатывании, перебрасывании и ловле мячей все шире вводится выполнение этих движений детьми в парах, а не только с воспитателем. При этом упражняется сразу вся группа.

Лучше, если, прокатывая мячи между предметами, в ворота, малыш не присаживается на корточки, а стоит наклонившись вперед и согнув немного колени. В этом положении ребенку удобнее энергично оттолкнуть мяч и в нужный момент выпрямиться. Дети могут катать мячи сидя на полу (ноги врозь), стоя на коленях. Воспитатель добивается энергичного отталкивания мяча в необходимом направлении.

Расстояние между катающими мяч первое время небольшое — 1 — 1,5 м. Постепенно оно увеличивается до 3 м, и задания усложняются. Дети прокатывают мячи между предметами; в ворота шири

ной 50—60 см; попадают мячом в другие предметы; скатывают мячи, шарики с наклонной доски; катают обручи.

Прокатывание обруча дается малышам труднее, чем аналогичные упражнения с мячом. Педагог сначала показывает, как катится обруч, потом предлагает догнать и поймать его, а затем разрешает воспитанникам покрутить обруч и прокатить его на небольшое расстояние произвольным способом, кто как сумеет.

Во время индивидуальных игр с мячом и на занятиях дети учатся подбрасывать мяч вверх и ловить, бросать об пол и ловить после отскока. В этих упражнениях следует обращать внимание на то, чтобы малыши подбрасывали мяч не слишком высоко, но прямо вверх и старались поймать его; напоминать, чтобы они сильнее ударяли мячом об пол, тогда мяч лучше и выше отскакивает от земли, его легче ловить.

Постепенно дети овладевают умением выполнять эти действия без перерывов 2—3 раза подряд.

Ловля мяча особенно затрудняет малышей. Ловить мяч надо двумя слегка согнутыми в локтях руками; поймав, не следует прижимать мяч к груди, надо свободно держать его кистями. Вначале воспитатель собирает детей в кружок вокруг себя. Бросая мяч каждому по очереди, он поясняет, что бросать мяч надо несильно, так, чтобы ловящему было удобно его поймать. Затем дети перебрасывают мяч друг другу в парах на расстоянии 0,5—1 м. К концу года его постепенно увеличивают до 1,5 м.

Бросание в цель и на дальность занимает незначительное место в содержании занятий. В основном осуществляется повторение и закрепление материала, пройденного в предыдущей группе. Воспитатель показывает и поясняет, что попадать в корзину или ящик, поставленный на расстоянии 1,5 м, легче, бросая предмет снизу двумя или одной рукой перед собой. Показывает также, как бросать большой мяч двумя руками от груди, из-за головы (рис. 20). Обратив прежде всего внимание детей на более удобный способ бросания, воспитатель вместе с тем не требует от всех точного воспроизведения образца.

Метание вдаль дети выполняют тоже произвольно. Но предварительно педагог показывает движения (одной рукой от плеча). Важно напоминать, чтобы дети бросали мяч, мешочек не вперед-вниз, а вперед-вверх, так как при этом дальность броска увеличивается. К концу года ребенок должен уметь бросать мешочек с песком вдаль правой и левой рукой не менее чем на 2,5—5 м.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Прокатывать двумя руками большой мяч вокруг стула, подталкивая его сверху или сзади; скатывать шарики, мячи по наклонной доске; катать мяч друг другу, сидя парами ноги врозь; то же, стоя на коленях; стоя парами, прокатывать мяч в ворота, дугу, между ножками стула; произвольно катать обруч; ловить обруч, который катится от воспитателя; играть в мяч с воспитателем. Бросать мешочки в корзину, ящик (расстояние 1,5 м).

**2 полугодие.** Идти вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч, придерживая его двумя и одной рукой. Стать на некотором расстоянии лицом к большому набивному мячу (кубик, кегля), в руках держать маленький мяч или шарик, прокатывать его двумя руками, стараясь попасть в набивной мяч; подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; бросать мяч о землю и ловить его; бросать и ловить мяч, стоя парами лицом друг к другу; бросать одной рукой мяч в обруч, подвешенный на уровне глаз ребенка (расстояние 1,5 м); бросать разные предметы вдаль; перебрасывать мяч, мешочек через сетку.

**Упражнения в равновесии.** Во второй младшей группе это главным образом упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т. е. динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т. п.). Стойка на носках является наиболее типичным упражнением в равновесии на месте для детей этого возраста. Малыши любят также пробовать стоять на одной ноге, делая «ласточку».

Живо и весело проходят упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положений тела (быстро сесть и быстро встать, лечь и сесть и т. п.), на вращениях, контрастной смене движений (на бегу по сигналу остановиться; во время ходьбы низко

присесть, встать и продолжать идти).

Понятны и доступны детям ходьба и бег по уменьшенной площади, опоры (между шнурами, разложенными на полу, или на доске), перешагивание через различные предметы и ходьба между ними, а затем более сложные упражнения на повышенной опоре — ходьба по гимнастической скамейке, наклонной доске и др. (рис. 21). Дети ходят по линии, между шнурами, по гимнастической скамейке и доске, свободно балансируя руками. В I полугодии не следует давать никаких дополнительных заданий (руки на пояс, в стороны и др.).

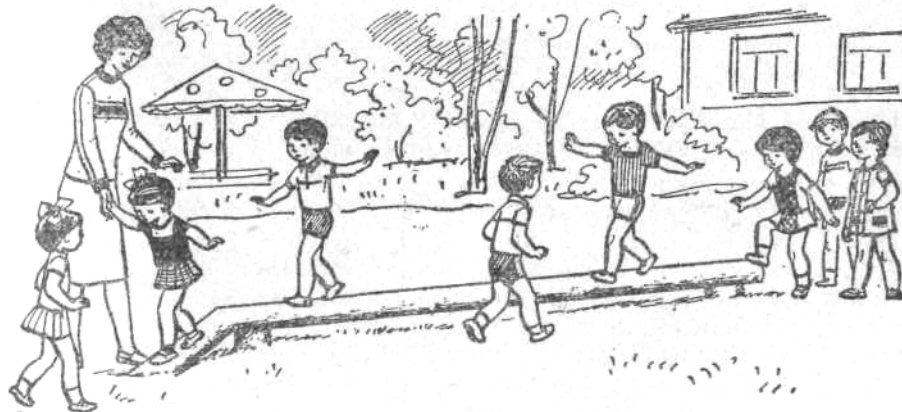


Рис. 21

Ребенку приходится сосредоточивать все свое внимание на том, чтобы пройти по скамейке или наклонной доске до конца, не потерять равновесие и не упасть. Ему трудно одновременно следить еще за правильным положением корпуса. Поэтому не следует добиваться, чтобы дети соблюдали все требования правильной ходьбы. Но нужно постоянно напоминать о том, чтобы они старались держать спину прямо, подтягивали живот, смотрели вперед и не опускали низко голову.

Для воспитания привычки держать во время ходьбы голову прямо детям предлагают смотреть на стоящую на конце скамьи или подвешенную впереди на уровне глаз ребенка погремушку, флажок или другую яркую игрушку. Важно, чтобы такой ориентир входил в поле зрения малыша одновременно с площадью, по которой он передвигается.

Сходят с пособия дети преимущественно шагом. Но если им дается задание прыгивать, надо следить, чтобы они делали это мягко. Лучше всего к концу скамейки приставить наклонную доску или положить мат.

Упражняясь в равновесии на скамье, бревне и т. п., дети передвигаются один за другим на небольшом расстоянии.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель должен осуществлять необходимую страховку, оказывать помощь.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходить по прямой и извилистой дорожке переменным и приставным шагами; во время бега по сигналу быстро остановиться на месте, бежать дальше; взойти на кубик (20 см) или гимнастическую скамейку, сойти с них; бегать враспынную между расставленными кеглями; перешагивать рейки лестницы, лежащей на полу, ходить по гимнастической скамье, по ребристой доске.

**2 полугодие.** Ходить по шнуру, плоскому обручу, положенному на пол, приставным шагом; во время ходьбы, бега по сигналу (удар в бубен, музыкальный аккорд) быстро присесть, встать и продолжать движение; ходить по рейкам лестницы, положенной на пол; взойти по наклонной доске, положенной одним концом на гимнастическую скамью (поперек) или прикрепленной к гимнастической стенке, сойти с нее; ходить по бревну; на месте подняться на носки, постоять немного, опуститься на всю ступню; попробовать сделать «ласточку».

**Общеразвивающие упражнения.** В этой возрастной группе требования к выполнению общеразвивающих упражнений небольшие: от детей не требуют четкого и точного

воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребенок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены пошире), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, в сторону, на пояс, за спину и др.), справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты и др.), сопровождает по указанию воспитателя движения рук движением головы и взглядом. Как и прежде, выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик, и пр.). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует сразу вся группа (флажки, кегли, колечки и др.).

Все предметы для занятия должны быть подобраны заранее, игрушки и пособия располагают так, чтобы дети могли самостоятельно подойти к ним, взять в нужный момент и положить обратно (см. приемы раздачи пособий в первой младшей группе).

Ребенку 4 лет можно давать 2 флажка (кубика). Лучше, если они будут двух цветов. Тогда в правую руку малыш берет флажок одного цвета, в левую — другого. Ориентируясь на цвет флажка, воспитателю легче контролировать действия ребенка, давать задания с различением стороны и направления движения (вправо, влево, назад, вверх и др.).

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18—20 см). Воспитатель раздает мячи или до того, как дети построятся в круг, или стоя в центре круга. Он берет мячи со специальной подставки, из корзины, ящика и бросает или катит их сразу всем или каждому ребенку по очереди. Малыши ловят мячи двумя руками и держат их перед собой, пока педагог раздаст их всем. После выполнения упражнений дети, проходя в колонне друг за другом, опускают мячи в сетку, корзину или ящик. Убирать мячи можно и без предварительного построения в колонну. Тогда дети свободно уходят со своих мест, опускают мячи в сетку и возвращаются туда, куда укажет педагог.

На занятиях упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Если вначале проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, то после них целесообразно организовывать скатывание мяча по наклонной доске либо попадание мячом в цель и т. д. В заключение занятия в таких случаях можно давать подвижную игру с мячом. Такое сочетание упражнений обогащает двигательную деятельность детей, облегчает организацию занятия, увеличивает его плотность.

Несколько увеличивается в этой возрастной группе объем упражнений для рук, ног, туловища, выполняемых без предметов.

Как и в других группах, широко применяются упражнения, способствующие укреплению мышц и связок стопы, ее формированию (например, захватывание ступнями мешочков с песком и других предметов, приподнимание их, переключивание) (рис. 22). В целях выработки правильной осанки большое внимание уделяется упражнениям для укрепления мышц туловища, особенно живота и спины. Для этого часто используется исходное положение лежа.



Рис. 22

При выполнении общеразвивающих упражнений дети должны дышать глубоко, не задерживая дыхания, сочетать ритм дыхания с движениями. Педагог подсказывает воспитанникам, когда удобнее сделать вдох, когда — выдох. Если, например, в упражнении имеется наклон вперед и последующее выпрямление, то выдох целесообразно делать во время наклона, а вдох — при распрямлении, когда грудная клетка ребенка расширяется. Для

уточнения момента выдоха детям можно изредка задавать произнесение звукосочетаний или слов типа «ух», «уф», «вниз». Но этим приемом не следует злоупотреблять, так как он не способствует полному выдоху.

На занятиях проводятся обычно 4—6 упражнений общеразвивающего характера с повторением 4—6 раз.

### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п.: стать, руки вниз. В.: вытянуть руки вперед, ладони вверх («Покажи ладошки»). Спрятать руки за спину («Спрячь ладошки»).

2. И. п.: то же. В.: вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой. Опустить вниз (или спрятать за спину).

3. И. п.: то же. В.: размахивать прямыми руками вперед-назад («Маятник»).

4. И. п.: то же. В.: поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой. Опустить руки через стороны вниз.

5. И. п.: стать, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. В.: делать круговые движения рук перед грудью (одна рука вращается вокруг другой), развести руки в стороны, опустить вниз («Заводим мотор»).

6. И. п.: стать, ступни параллельны, руки вниз, в одной руке флажок. В.: поднять флажок вверх, помахать им, посмотреть на него, опустить вниз. Взять флажок в другую руку, повторить то же.

7. И. п.: то же. В.: поднять флажок вверх, помахать им. Поднять другую руку, переложить флажок над головой из одной руки в другую, опустить руки вниз (сразу обе, по одной).

8. И. п.: стать, ступни параллельны, руки вниз, в руках флажки. В.: поднять руки вперед-вверх, помахать флажками, опустить.

9. И. п.: сесть на стулья (скамейки), в руках флажки. В.: поднять флажки вверх, помахать ими, посмотреть на них, опустить флажки.

10. И. п.: стать, ступни параллельны, держать мяч двумя руками внизу. В.: поднять мяч вверх, хорошо потянуться, опустить его вниз.

11. И. п.: стать на колени, держать мяч двумя руками внизу. В.: поднять мяч вперед, опустить.

12. И. п.: сесть калачиком, держать мяч двумя руками. В.: поднять мяч вверх, прогнуться, посмотреть на него, опустить.

### Упражнения для ног

1. И. п.: стать, ступни параллельны, руки на поясе. В.: поочередно поднимать правую и левую ногу, согнутые в коленях, опускать их («Лошадки»).

2. И. п.: то же, руки вниз. В.: присесть на корточки («Стали маленькие»), обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Встать, выпрямиться.

3. И. п.: то же. В.: хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу. Встать, выпрямиться.

4. И. п.: то же, в руках флажки (кубики). В.: присесть, постучать палочками флажков об пол, встать, выпрямиться.

5. И. п.: то же. В.: присесть, постучать палочками флажков (кубиками) об пол. Встать, помахать флажками над головой, опустить флажки.

6. И. п.: то же. В.: присесть, положить флажки (кубики) на пол, стать прямо, руки за спину. Присесть, взять флажки (кубики), спрятать их за спину.

7. И. п.: то же, в руках мяч. В.: присесть, коснуться мячом пола, встать, выпрямиться.

8. И. п.: то же. В.: подняться на носки, мяч в вытянутых руках поднять вперед; стать на всю ступню, руки с мячом опустить.

9. И. п.: то же, руки на поясе. В.: делать 2—3 полуприседания подряд.

10. И. п.: стать боком на палку (диаметр 6—8 см), опираясь серединой ступней. В.:

передвигаться приставными шагами в сторону.

### Упражнения для туловища

1. И. п.: стать прямо, руки вниз. В.: поднять руки вверх, потянуться, присесть, руками обхватить колени, спрятать голову, встать, выпрямиться («Большие — маленькие»).

2. И. п.: сесть на пол, опираясь руками сзади, ноги вытянуть. В.: подтянуть ноги к себе, сложить их калачиком, вытянуть ноги.

3. И. п.: то же. В.: подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол.

4. И. п.: то же. В.: подтянуть обе ноги к себе, обхватить колени руками, выпрямить ноги, руками опереться об пол.

5. И. п.: то же. В.: приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.

6. И. п.: стать, в руках мяч (кубик). В.: присесть, стать на колени, положить мяч подальше от себя, приподняться и встать.

7. И. п.: сесть, ноги калачиком, в руках мяч. В.: положить мяч на пол перед собой, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

8. И. п.: сесть в круг, друг от друга на расстоянии вытянутых рук, ноги калачиком, в руках мяч (кубик). В.: повернуться вправо, передать мяч рядом сидящему, сесть прямо, затем делать то же в левую сторону.

9. И. п.: сесть на пол, ноги калачиком, в одной руке флажок. В.: повернуться, положить флажок сзади себя, сесть прямо, повернуться, взять флажок, сесть прямо.

10. И. п.: то же, в руках кубик. В.: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени, повернуться, взять предмет. Сесть прямо.

11. И. п.: стать прямо, флажки (кубики) за спиной. В.: взять флажки, наклониться вперед, положить их на пол, выпрямиться, снова наклониться, взять флажки, спрятать их за спину.

12. И. п.: сесть на стул, в руках предмет. В.: наклониться вперед, не вставая со стула, постучать палочкой флажка (кубиком, колечком) об пол, выпрямиться.

13. И. п.: то же. В.: наклониться вперед, спрятать флажок (кубик) под стул, выпрямиться, руки за спину, наклониться вперед, взять предмет, помахать им над головой.

14. И. п.: сидя на стуле (скамейке). В.: наклониться вправо (влево), положить флажок (кубик, мяч) на пол, сесть прямо, наклониться, взять предмет.

15. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. В.: повернуться на живот и обратно на спину.

16. И. п.: то же. В.: поднять обе ноги вверх, опустить.

17. И. п.: то же. В.: поднять ноги повыше, свободно двигать ими («Велосипед»).

18. И. п.: лечь на живот, руки согнуть, кисти одна над другой под подбородком. В.: согнуть ноги, выпрямить.

19. И. п.: то же. В.: согнуть правую ногу, выпрямить, согнуть левую ногу, выпрямить.

20. И. п.: то же, руки согнуть в локтях вдоль туловища, кисти на уровне лица. В.: развести руки в стороны, положить на пол.

**Танцевальные упражнения.** Эти упражнения проводятся на основании методических приемов музыкально-ритмического воспитания детей 4-го г. жизни. Они направлены на развитие ритмичности, слаженности и выразительности действий детей. Во многие виды занятий по физической культуре включаются хороводы с песней. Живой интерес вызывают у малышей двигательные импровизации под музыку, простейшие элементы ритмической гимнастики.

**Упражнения.** Начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой. Ритмично ходить бегать под музыку, менять вид движения в соответствии с изменением характера музыки. Водить хороводы с песней. Поворачивать кисти рук, притопывать ногами в такт музыке.

**Подвижные игры.** Во второй младшей группе подвижные игры и игровые упражнения

включаются в разные части занятия: во вводную, в основную и заключительную. Их значение в каждом из этих случаев имеет свою специфику (см. с. 31).

Подбирая игры для занятия, чрезвычайно важно предусмотреть условия, в которых оно будет проходить: в помещении или на открытой площадке. В последнем случае следует ориентироваться на время года и состояние погоды, наличие инвентаря и необходимой одежды. От этого зависят содержание и методика подвижных игр.

Для занятий лучше использовать известные малышам игры, а также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми. Готовясь к занятию, педагог продумывает приемы активизации детей в игре (выделение на ответственные роли, размещение играющих, индивидуальный подход и др.). Во время игры воспитатель тактично направляет взаимоотношения детей, приучает их играть дружно.

**Методические указания к проведению занятий.** Воспитатель использует преимущественно те формы работы, которые позволяют упражнять сразу возможно большее количество детей, конечно, в тех случаях, когда это позволяет характер движений. Фронтальная или по подгруппам организация детей может быть применена во второй младшей группе при выполнении большинства упражнений в ходьбе, беге, прыжках, ползании, бросании и ловле, а также во всех общеразвивающих упражнениях.

Назначение фронтальных видов работы прежде всего в том, чтобы мобилизовать личный опыт детей. Упражняясь вместе со всеми, каждый ребенок двигается самостоятельно в индивидуальном темпе. Доступность движений для самостоятельного исполнения способствует созданию положительных эмоциональных реакций (рис. 23).

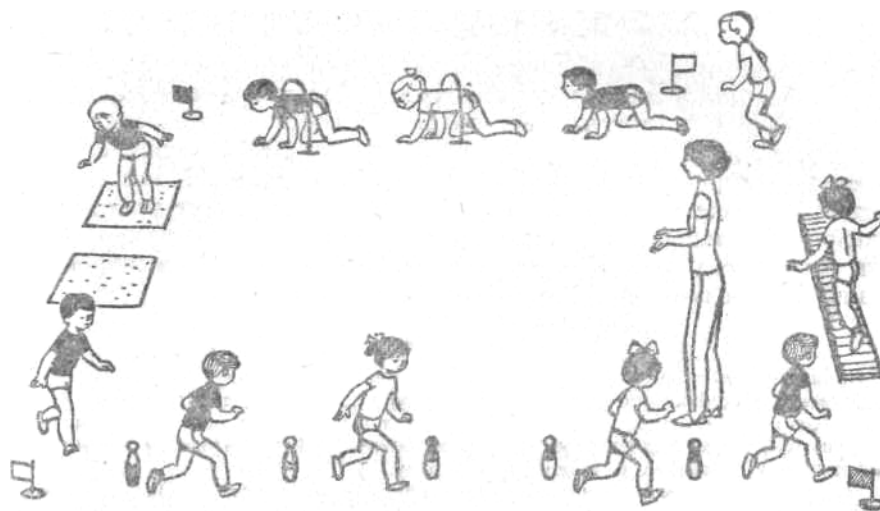


Рис. 23

Воспитатель показывает и объясняет задание в групповых упражнениях всем детям сразу, приучая их выслушивать объяснение до конца, не суетиться, начинать движение всем вместе по разрешению; окончив упражнение, ждать следующего сигнала.

Перед повторением упражнения при необходимости педагог снова объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызвали затруднения у большинства. Не надо добиваться полного сходства движений детей с образцом, так как в этом возрасте ребенок может повторять их лишь в общих чертах.

Наибольшие организационные трудности вызывают упражнения в равновесии (на пособиях), влезании и метании в цель. Не имея достаточных навыков этих движений, дети выполняют их медленно, задерживая остальных. Руководство упражнениями осложняется еще и необходимостью оказывать детям индивидуальную помощь, страховать от возможных падений.

Организуя упражнения, в которых одновременно может участвовать 2 ребенка или несколько человек, воспитатель должен продумать такую расстановку детей, чтобы все могли наблюдать за выполнением. По ходу упражнений воспитатель разговаривает с детьми, дополнительно поясняя упражнение и поддерживая интерес к нему. Потрапливая или



сдерживая ребенка, находящегося на пособии, педагог в то же время учитывает желание малыша поговорить о том, что он делает, которое появляется у многих детей этого возраста. «Вот я уже залез, а теперь слезать буду»,— говорит мальчик, взобравшись на стремянку. Зная некоторую нерешительность ребенка, воспитатель заранее обращается к нему и ко всем детям: «Вова сейчас встанет на последнюю перекладину и сразу же вниз пойдет, покажет всем, как хорошо он это делает. Спускайся-спускайся, Вова, ребята ждут тебя, расскажи им, как ты влезал на лесенку и спускался с нее».

Организуя упражнения, педагог учитывает, что у детей этого возраста не так ярко выражено стремление к последовательным действиям, связанным единым игровым содержанием. Об этом следует помнить при словесном и наглядном сопровождении упражнений. В некоторых случаях бывают целесообразны предварительный показ и объяснение. Важно вызвать активность ребенка, желание освоить действие, овладеть им.

Во II полугодии воспитатель, объясняя упражнение, устанавливает последовательность движений и основные требования к ним, привлекает внимание детей к исходным положениям, последовательности составных частей упражнения, приучает придерживаться заданного количества повторений и интенсивности движений. Необходимо следить за тем, чтобы дети проделывали упражнения с определенным напряжением. Только в этом случае упражнения будут способствовать развитию ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости и других двигательных качеств. Воспитатель постоянно помнит об этом, хотя и не применяет еще пока специальных приемов для преднамеренного воспитания этих качеств. Их развитие на данном этапе осуществляется комплексно, в процессе всей двигательной деятельности ребенка. Нарастивать физиологическую нагрузку в течение года следует постепенно в соответствии с расширением физических возможностей детей.

### **Примерное занятие**

(Занятие проводится в начале II полугодия)

Задачи: учить детей мягко приземляться в прыжках в длину с места. Инвентарь: кубики (по числу детей), 2 шнура (2—2,5 м), дуга (40 см).

I. Ходить и бегать в рассыпную между разложенными на полу (в шахматном порядке) кубиками. Ходить друг за другом вокруг кубиков. Подойти к кубикам, стать лицом к воспитателю. Взять кубик в руку.

II. 1) Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять кубик вверх, потрясти им над головой. Опустить руку, спрятать кубик за спину. Переложить кубик в другую руку за спиной. Повторить то же другой рукой (6 раз).

Стать, ноги пошире, руки опустить. Наклониться, положить кубик на пол перед собой, выпрямиться, руки за спину. Наклониться, взять кубик другой рукой. Выпрямиться, спрятать кубик за спину (5—6 раз)

Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Присесть, стать на колени. Положить кубик подальше впереди себя. Встать. Снова присесть, стать на колени, взять кубик, выпрямиться (4—5 раз).

Положить кубик на пол. Перешагивать через кубик (6—8 раз).

2) Пройти (все вместе, друг за другом) по узкой дорожке между шнурами, рейками, доске, проползти под дугой, перепрыгнуть через ручеек (3—4 раза).

3) Подвижная игра «Найди свой домик» (домики для нескольких детей в разных местах зала).

III. Спокойная игра: вместе с воспитателем все ищут мишку, найдя, уходят вместе с ним из зала.

Во второй младшей группе в помещении проводят еженедельно 2 занятия, которые строятся на одном и том же материале.

Занятия с наиболее сложными для детей заданиями можно повторять через 1,5—2 мес. В этом случае целесообразно основываться на повторении упражнений в основных видах движений. Можно вносить некоторые изменения во вводную и заключительную части

занятия. Важно, чтобы вводная часть занятий была разнообразной и эмоционально насыщенной.

Сложнее всего для воспитателя организация и проведение третьего занятия по физической культуре в течение всего года на открытом воздухе. Задачи такого занятия: повторение и совершенствование движений в условиях площадки, а также естественного природного окружения; упражнение детей в основных движениях, наиболее эффективное выполнение которых требует достаточного пространства и определенного проявления двигательных качеств (например, быстрый бег на 20—30 м или метание вдаль); разучивание новых видов движений, в том числе предусмотренных программой спортивных упражнений и игр.

При постановке задач каждого конкретного занятия и подборе его содержания учитываются время года, погодные условия, наличие инвентаря, необходимого для упражнений. В теплое время года целесообразно, повторить на открытом воздухе содержание предыдущих занятий либо тех, которые предусмотрены на текущую неделю. При этом воспитатель может сократить количество общеразвивающих упражнений, неудобных для проведения на площадке. На таких занятиях большое место должны занимать упражнения в беге, прыжках, метаниях, а также подвижные игры.

Если в качестве учебной задачи выдвигается разучивание катания на велосипеде или какого-нибудь другого спортивного упражнения, целесообразно посвятить ее решению все занятие и не вводить в его содержание другие новые виды упражнений. Исключение составляют только подвижные игры.

Вначале воспитатель занимается с каждым ребенком. Поэтому группу делят на 2—3 подгруппы. Пока одна из них занимается с педагогом, другая самостоятельно играет в творческие игры или упражняется под руководством няни в действиях, предложенных воспитателем (перелезть через заборчик, качаться на качелях и т. п.) (рис. 24).



Рис. 24

При не очень благоприятной погоде весной и осенью занятия на открытом воздухе насыщают игровыми упражнениями и подвижными играми. Игр должно быть 2—4 разной подвижности, с тем чтобы обеспечить необходимое нарастание и снижение физиологической нагрузки в процессе игры. Так, сначала малыши выполняют разминку в процессе игры «По ровненькой дорожке», потом в игре «Поезд» упражняются в медленном беге, преодолевая 2—3 раза расстояние 40—60 м, и наконец в спокойном темпе передвигаются по площадке, разыскивая спрятанный предмет (игра «Найди предмет»).

В зимнее время года занятия на открытом воздухе проводятся преимущественно с

использованием либо подвижных игр, либо спортивных упражнений — скольжения по ледяным дорожкам, катания на санках, ходьбы на лыжах. В процессе занятий осуществляется разучивание упражнений, повторение их и закрепление. Одновременно дети приобретают умения обращаться с физкультурным инвентарем в соответствии с его назначением. В содержание занятий по ходьбе на лыжах, катанию на санках вводятся лишь те общеразвивающие упражнения, которые подготавливают детей к выполнению предстоящих заданий. На любом из таких занятий имеют место подвижные игры и игровые упражнения с санками, лыжами, (например, побегать вокруг санок, по сигналу сесть на них, а по следующему сигналу встать и начать прыгать на двух ногах на месте как можно легче, затем встать около санок лицом к ним и присесть несколько раз, придерживаясь за них руками) (рис. 25).



Рис. 25

Таким образом, занятия на открытом воздухе могут быть очень разнообразными по организации, содержанию и методике. Воспитателю следует чаще подчинять ход развития этих занятий определенной сюжетно-игровой тематике.

Как правило, ребенок 3—4 лет оценивает свои действия преимущественно только с положительной стороны и только с точки зрения личного участия в движении. Для него важен сам процесс, а не качество движения. В связи с этим на занятиях по физической культуре педагогу не целесообразно делать много замечаний о качестве движений воспитанников. Оценка деятельности ребенка должна главным образом содержать анализ его активности, умения вести себя в коллективе. Нельзя забывать и о необходимости поддерживать у детей хорошее настроение на занятиях.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Указания к организации.** Подвижные игры и упражнения на прогулке проводятся дважды в день: утром и вечером. В утренние часы их количество и продолжительность в разные дни недели неодинаковы. В те дни, когда нет физкультурных занятий, подвижные игры в сочетании с упражнениями длятся 15—20 мин. В остальные дни продолжительность игр и упражнений сокращается до 6—10 мин. При этом, как правило, проводится одна игра. На второй прогулке игры и упражнения должны занимать от 5 до 10 мин.

При подборе и проведении игр и упражнений воспитателю следует учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. Наиболее организованно, с активным участием

большого количества детей, эффективно в смысле усвоения содержания и правил проходят игры после таких занятий, как рассматривание картинок, повторение стихотворений, конструирование из строительного материала. В это время можно вводить новые игры, требующие от детей внимания, с более сложными двигательными заданиями. Так как дети не утомлены и могут выслушивать объяснения воспитателя, они активно и охотно включаются в двигательную деятельность.

После более сложных занятий, требующих от ребенка усиленного внимания, сосредоточенности, например по пересказу сказок или рассказов, развитию элементарных математических представлений и т. п., лучше не предлагать малышам новых игр, требующих усилий для усвоения правил, содержания. В этих случаях целесообразно повторение уже знакомого материала.

В дни музыкальных и физкультурных занятий подвижные игры проводятся чаще во второй половине утренней прогулки. Они должны быть более спокойными.

Для вечерней прогулки подходят любые подвижные игры. Хороши в послеобеденные часы хороводы, игры с музыкальным сопровождением, песнями, рифмованными текстами. Они организуют досуг детей, повышают эмоциональное состояние ребенка.

Сочетания игр с физическими упражнениями могут быть различными. Упражнения либо предшествуют игре (например, сначала игровое упражнение «С кочки на кочку», а потом игра «Найди свой домик»), либо следуют за ней (например, сначала игра «Трамвай», затем после небольшой разминки ходьба на лыжах), либо включаются непосредственно в содержание игры (в игре «Поезд» малыши попадают в лес, где обегают деревья, ходят по бревну, спрыгивают с пеньков, а затем уезжают домой).

При проведении игр и упражнений на прогулке обязательным является соблюдение основных гигиенических требований к одежде и обуви детей, пособиям и инвентарю.

Педагог привлекает воспитанников к подготовке игр и упражнений, создает необходимый эмоциональный настрой, помогает организовать детей, способствует воспитанию трудовых умений.

#### **Методические указания к руководству играми и упражнениями на прогулке.**

Организуя игры и упражнения на прогулке, воспитатель учитывает возрастные возможности детей. Так, во второй младшей группе сюжеты подвижных игр в связи с расширением кругозора ребенка и его двигательного опыта становятся более разнообразными. Основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей. В играх появляются задания, связанные с узнаванием и запоминанием предметов, форм (кубы, кружки, квадраты), с различением основных цветов («Найди свой цвет», «Бегите к флажку!»), звуков («Угадай, кто кричит») (рис. 26).



Рис. 26

Большинство подвижных игр имеет развернутые сюжеты и обусловленные роли («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята» и др.). Название игры, как правило, определяет игровое поведение детей.

В одних играх, например «Трамвай», все малыши берут на себя одинаковые роли и выполняют одни и те же игровые действия. В других, например «Кот и мыши», выделяется роль ведущего (кота), а остальные участники исполняют общую для всех роль (мышей).

Ребенку этого возраста уже небезразличны игровые условия и принятая на себя роль. Так, если на 3-м г. у малыша часто наблюдалось безответственное отношение к роли (например, волк ловил одного зайца, а поймав его, продолжал вместе с ним бегать и резвиться, не обращая внимания на других зайцев), то теперь уже дети понимают возложенную на них задачу (поймав зайца, волк останавливает его, ведет к себе в дом и продолжает ловить других зайцев). Вместе с тем на данном этапе роль ведущего часто еще берет на себя воспитатель.

Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей. Это повышает их активность, придает действиям яркую, эмоциональную окраску.

В подвижных играх и упражнениях для детей 4-го г. жизни встречаются довольно сложные движения (взобраться на кубики и присесть на них, а потом сойти, подползти под стул и т. п.) и сочетания разных движений (бросить мячи вдаль, догнать и взять их, подпрыгнуть, стараясь поймать комара, и др.). Участвуя в играх со сложным содержанием, дети играют каждый сам по себе, добываясь только личного результата. Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой. Особенно четко это проявляется в игровых упражнениях.

В этой группе широко применяются игры, действия с пением и рифмованным текстом. В них можно уже добиваться общности и одновременности действий детей.

Подготовка воспитателя и детей к игре и упражнениям имеет большое значение. Для ребенка начала 4-го г. жизни по-прежнему важно предварительное ознакомление с условиями предстоящей деятельности в том случае, если они неизвестны малышу.

Готовясь к игре, воспитатель обдумывает ее ход, расположение и возможные перемещения детей на площадке, распределение ролей и т. д., готовит игровой материал. Желательно подготовить какой-то сюрприз (смешная игрушка, заводная машинка, веселая пляска и др.). Никто из детей не должен заранее знать об этом.

В процессе игр и упражнений у детей воспитывают умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Систематическое повторение подвижных игр и упражнений ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, умения быстро и осмысленно действовать в ответ на действия других играющих. Необходимость соблюдения игровых правил помогает развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств, что особенно важно.

Воспитательная и образовательная сторона подвижных игр и упражнений усиливается в том случае, если при повторении они время от времени несколько видоизменяются и усложняются. Игру можно усложнить, добавив новые детали и правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Можно включить в нее новые движения (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а перелезть), изменить темп движений (быстро ехать на трамвае, очень медленно пройти по узкой рейке), форму построения детей, условия (расставить стулья-домики в разных местах комнаты, вместо кружочков использовать обручи).

Одну и ту же игру без изменений повторяют не более 2—3 раз подряд, иначе она наскучит детям. Затем можно вернуться к какой-либо известной им игре. И только после этого стоит снова повторить первую игру, сначала не внося в нее никаких изменений, а потом усложнив ее содержание и правила.

Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи игры,

подчеркивает характерное в их движениях. В начале года развертывание игровых действий нередко сопровождается пояснениями взрослого, последовательно раскрывающими сюжет игры или образную основу упражнения. Чаще всего это происходит при объяснении новых игр. Позже становится возможным, чтобы объяснения сюжета и правил игры предшествовали ей.

Для детей данного возраста большое значение имеет воображаемая ситуация (кролики терпеливо сидят в клетках — кружочках, считая, что они заперты на замок, до тех пор, пока сторож не подойдет и не откроет их, постучав палочкой по полу, и т. п.).

В этой возрастной группе уже необходимо требовать и добиваться от детей четкого и точного выполнения условий и правил игры. Специально надо обращать внимание на выполнение условий игры, связанных с повышением требований к пространственной ориентировке детей. Ребенок должен уметь находить свое место при построении (занять определенное место в вагоне трамвая, в поезде, спрятаться только в своей норке). Постепенно детей приучают не тесниться, располагаться по всей площади зала или участка, разбегаться враспынную подальше от водящего и друг от друга, не сужать во время хороводной игры круг и т. д.

В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью у ребенка растет умение ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность действий в коллективе, сноровка. Педагог изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным воспитанникам. Побуждая детей к активности, воспитатель спрашивает у них, кто хотел бы сыграть главную роль; назначая на роли, старается соблюдать очередность; тихим, стеснительным помогает справиться с заданием. Помимо прогулки, подвижные игры проводят и в другое время. Утром до завтрака, когда желательно создать у всех детей спокойное и радостное настроение на весь день, целесообразно проводить индивидуальные или малогрупповые игры спокойного характера. Нецелесообразна активная двигательная деятельность сразу же после завтрака. Перед занятиями, требующими от детей усидчивости и концентрации внимания, воспитатель поощряет подвижные игры со средней интенсивностью движений. А перед экскурсией, физкультурным или музыкальным занятием рекомендуются спокойные игры. Зато после занятий, во время прогулки педагог побуждает разнообразную двигательную деятельность, организует сюжетные подвижные игры (с бегом, прыжками, ловлей и бросанием мяча и т. д.); катание на велосипеде, на санках, ходьбу на лыжах.

Непосредственное участие воспитателя в подвижных играх и упражнениях усиливает их эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между педагогом и детьми, развитию положительных взаимоотношений в коллективе.

## Содержание подвижных игр

### Игры с бегом

**Бегите ко мне.** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все, все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите, ко мне!» Игра повторяется 4—5 раз. На слова воспитателя «Бегите домой!» малыши бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

*Указания.* Желających играть можно разделить на 2 небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале ребенок может занимать любой стул, постепенно дети приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных местах комнаты.

**Птичка и птенчики.** Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или

связанная за концы веревка и т. п.). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма.

**Принеси игрушку.** Игрушки (погремушки, кубики) раскладывают на противоположной стороне комнаты (площадки). Воспитатель зовет к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за игрушками и приносят их педагогу. Похвалив детей, он просит отнести игрушки на место.

*Указания.* Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы.

**Не опоздай.** На полу по кругу раскладывают кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай» дети бегут к своим кубикам.

**Мыши и кот.** Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот (роль кота исполняет воспитатель). Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Из норок мышки могут выбегать, только когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как он проснется и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали из норок. Можно использовать и кошку-игрушку. Норками могут быть также кубики, на которые дети должны взобраться.

**Беги к флажку.** Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять — побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Нельзя разбежаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он переключает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «стой» все игроки должны остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.

**Найди свой цвет.** Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу «идите гулять» малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5—6 раз).

*Указания.* После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

**Трамвай.** Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны), т. е. одни держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с тремя цветными

флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если цвет по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.

*Указания.* Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. При небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

**Поезд.** Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например поезд останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

**Лохматый пес.** Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные малыши гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

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-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.

## **Игры с подпрыгиванием и прыжками**

**По ровненькой дорожке.** Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст.

По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки.  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:



По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке.  
Устали наши ножки,  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом —  
Здесь мы живем.

По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

*Указания.* Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

**С кочки на кочку.** Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

*Указания.* Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки; кружки, выложенные из веревки; начерченные мелом и т. п. (диаметр 30—35 см). Когда дети научатся хорошо перешагивать с кочки на кочку, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок или перепрыгивая на двух ногах. Сначала малыши выполняют упражнение по одному или по-двое, а затем по несколько человек или все вместе.

**Поймай комара.** Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина  $J$  — 1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.

*Указания.* Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

**Воробышки и кот.** Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

## Игры с подлезанием и лазаньем

**Наседка и цыплята.** Дети изображают цыплят, воспитатель — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко!» По зову матери цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Когда цыплята возвращаются домой, убегают от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети.

**Мыши в кладовой.** Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель,

исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5—6 раз.

*Указания.* Подлезая под веревку, ребенок должен наклоняться пониже, чтобы не задевать ее.

**Кролики.** На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки для кроликов. Перед ними стоят стульчики. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время педагог говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

**Обезьянки.** Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

*Указания.* Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.

## Игры с бросанием и ловлей

**Кто дальше бросит мешочек?** Дети стоят по одну сторону зала (площадки) за начерченной линией или лежащей на полу веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочек вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу все бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Дети поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Затем малыши возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6—7 раз.

*Указания.* Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки дети должны правой и левой рукой.

**Попади в круг.** Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «бросай» все бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Малыши поднимают мешочки и становятся на места. Игра повторяется 4—6 раз.

*Указания.* Мешочек надо бросать обеими руками.

**Подбрось повыше.** Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит. Если малыш не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

*Указания.* Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

**Поймай мяч.** Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

*Указания.* По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

**Сбей кеглю.** На полу или на земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1—1,5 м от нее ставят 2—3 большие кегли (расстояние между кеглями 15—20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кегли. Прокатив 3—4 мяча, ребенок бежит, собирает мячи и передает их следующему играющему.

*Указания.* Вначале лучше давать детям мячи побольше — диаметром 15—20 см. Позже, когда малыши научатся прокатывать мячи энергично, попадая в кегли, им можно предлагать мячи меньшего размера и увеличивать расстояние до кеглей.

**Береги предмет.** Дети становятся в круг. У ног каждого из них лежит кубик. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается педагог, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребенок встает, оставляя кубик на прежнем месте.

*Указания.* Вначале воспитатель только делает вид, что возьмет кубик. При повторении игры он может на саком деле взять кубик у того, кто не успел прикрыть игрушку руками. После этого ребенок временно выбывает из игры. Когда воспитателю удастся взять кубики у 2—3 играющих, он возвращает их. Говорит, чтобы дети старались закрывать игрушки побыстрее и не отдавали их. На роль водящего можно выбрать кого-нибудь из детей. Тогда педагог лишь подсказывает, как надо действовать, участвует в игре, стоя в кругу.

## **Игры на ориентировку в пространстве**

**Найди свое место (домик).** Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал-«найди свое место (домик)» они возвращаются на свои места.

*Указания.* Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

**Угадай, кто кричит.** Малыши становятся в круг спиной к центру. Воспитатель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, на кого укажет воспитатель, отгадывает, кто кричал. Затем назначается новый водящий. Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, педагог помогает ему, подсказывает.

**Что спрятано?** Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель говорит о них вслух. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разного цвета. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

**Иди тихо.** Педагог стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти мимо него. Если кто-то из малышей идет

недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.

*Указания.* Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.

## Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Дети катают санки, перевозя снег, кукол, друг друга. На санках с невысокой горки дошкольники катаются самостоятельно. Они сами входят на горку, везя за собой санки. Нужно приучить детей спускаться только тогда, когда на склоне никого нет, подниматься на горку с краю ската или по ступенькам.

**Скольжение по ледяной дорожке** после разбега получается еще не у всех детей. Воспитатель помогает ребенку удержать равновесие, поддерживая его за руку или за плечи.



Рис. 27

**Ходьба на лыжах.** Детям показывают, как положить обе лыжи рядом, носками вперед; приучают самостоятельно надевать и снимать лыжи с простым носковым креплением, очищать их от снега, переносить (рис. 27). Педагог предъявляет к воспитанникам только самые простые требования: стоять на лыжах, сохраняя равновесие; передвигаться ступающим шагом, поочередно вынося вперед то правую, то левую ногу, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе. Нельзя ожидать, что все дети сразу будут переносить при этом тяжесть тела с одной лыжи на другую, это умение сформируется позже. Но побуждать ребенка к попыткам ходить со скольжением то на одной, то на другой лыже нужно. С самого начала важно обращать внимание на то, чтобы дети слегка сгибали ноги в коленях. Об этом им надо постоянно напоминать.

Совершенно необходимо, чтобы малыши с первых же занятий приучались самостоятельно подниматься после падения. Это умение помогает им почувствовать себя увереннее, они перестают опасаться падений. Если ребенку трудно подняться, нужно ему помочь, подбодрить. Иногда, чтобы малышу было легче подняться, можно посоветовать ему сбросить с ног лыжи.

**Катание на велосипеде.** В теплое время года во время прогулок дети очень любят кататься на трехколесном велосипеде. Воспитатель следит за тем, чтобы это могли делать все. Он показывает, как ставить ноги серединой стопы на педали и нажимать на них поочередно и плавно то одной, то другой ногой вперед-вниз. Приучая ребенка делать повороты, педагог придерживает велосипед за руль или за руль и седло одновременно, помогая малышу повернуть в нужном направлении.

**Подготовка к плаванию.** Летом на даче используется малейшая возможность, чтобы купать детей на мелком месте реки, озера, моря. Ребенка приучают не бояться воды и смело входить в нее. Взрослый находится в воде с детьми, вместе с ними играет.купаются дети и в бассейне на участке детского сада.

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

Физкультурный досуг — один из видов активного отдыха — рекомендуется проводить со второй половины года не чаще 1—2 раз в месяц. Длительность физкультурного досуга не должна превышать 20—30 мин.

Задачи физкультурного досуга состоят в том, чтобы, привлекая ребенка к посильному участию в коллективных и индивидуальных действиях, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость от ощущения свободы и красоты собственных движений в играх, забавах, аттракционах, танцах и хороводах, играх с пением.

Воспитатель заботится о том, чтобы детям было интересно, чтобы им хотелось принять участие в совместных друг с другом действиях. Для этого он объединяет содержание досуга увлекательным замыслом: красочно оформляет помещение; подбирает яркие игрушки, пособия, выразительные костюмы для персонажей игры и ведущих. Для создания у детей хорошего настроения большое значение имеет со вкусом подобранная и исполненная музыка. Вместе с тем, учитывая возраст дошкольников, не следует перегружать их восприятие чрезмерно насыщенным содержанием досуга, слишком ярким его оформлением.

## **ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

День здоровья — день отдыха, игр и развлечений для младших дошкольников. Проводить его рекомендуется не реже 1 раза в квартал. В этот день особенно целесообразны выходы за пределы участка детского сада, самостоятельная двигательная и игровая деятельность.

## **РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ**

В начале года педагогу необходимо вспомнить особенности руководства самостоятельной деятельностью детей предыдущей группы.

Педагог второй младшей группы в начале учебного года примерно в течение двух недель, а при необходимости месяца и более в процессе самостоятельных игр детей тщательно приглядывается к воспитанникам, изучает их привычки, интересы, знакомится с особенностями характера, определяет уровень развития каждого ребенка. Особенно внимательно педагог относится к новичкам, помогая им привыкнуть к распорядку дня, войти в коллектив. В этот период он знакомится и с особенностями развития моторики воспитанников. Обнаружив в развитии тех или иных движений ребенка недочеты, воспитатель старается путем индивидуальных игр и двигательных заданий поупражнять его, подтянуть до уровня всей группы. Если не провести такой работы, эти недочеты сохранятся надолго и будут затруднять проведение занятий по физической культуре.

Вызвать у малыша активность помогает прежде всего благоприятная окружающая обстановка. Если в помещении или на площадке достаточно места, где можно свободно подвигаться, имеются интересные игрушки и пособия, дети с удовольствием бегают, играют.

Ребенку этого возраста свойственно желание делать то же, что остальные. Поэтому для самостоятельной деятельности детей целесообразнее ограничивать наименования пособий в группе, увеличивая их количество.

Такую игрушку, как велосипед, действия с которой вызывают высокую двигательную активность детей, целесообразно вносить в группу каждый день или даже несколько раз в день на определенный, не слишком длительный отрезок времени. При этом важно следить, чтобы велосипедом не завладел на длительный срок один наиболее активный ребенок. Обязанность воспитателя проследить, чтобы на велосипеде (так же как и на лыжах, санках) катались все по очереди.

Во второй младшей группе у детей еще быстро падает интерес к одной и той же игрушке, тому или иному движению. Воспитателю необходимо поддерживать интерес к движению, в котором ребенку необходимо поупражняться. Заметив, например, что малышу

надоело подбрасывать и ловить мяч, педагог показывает ему другой вариант игры. Дети 4-го г. достаточно самостоятельны в своих движениях. Поэтому не следует так тщательно опекать их действия непосредственным руководством, как это было ранее. Учитывая индивидуальные особенности воспитанников, педагог всегда знает, кому необходима конкретная помощь, кому достаточно напомнить, что и как делать, кого нужно поощрить, подбодрить. Важно, чтобы в самостоятельной деятельности дети имели возможность проявлять инициативу, находить способы движения, используя навыки и умения, полученные на занятиях.

У ребенка в возрасте примерно до 3,5 лет, так же как и у более младших детей, действие совершается одновременно со словом воспитателя. Для активизации двигательной деятельности большое значение имеет личное общение педагога с ребенком. Вот, например, стоит девочка у края положенной на пол ребристой доски. Она прижимает к груди куклу, внимательно следит за сверстниками, которые быстро и ловко переходят по мостику с одного берега реки на другой. Девочке хочется включиться в игру, но она побаивается. «Зиночка,— подходит к ней воспитатель,— я собралась перейти через речку по мостику, но одной не хочется. Пойдем вместе. Дай я понесу куклу. Ты иди вперед, а я за тобой. Сначала одну ножку поставь, потом другую, вот так, не бойся, смелее. Ребята, а вы нас встречайте».

Не меньшее удовольствие доставляют детям начало 4-го г. жизни и совместные действия с более старшими и опытными товарищами. «Никита, помоги, пожалуйста, Верочке взобраться на кубик. Покажи ей, как это надо делать. Она у нас еще маленькая, ей трудно, поддержи ее за ручку. Вот так, хорошо. А теперь помоги сойти»,— приговаривает педагог, наблюдая за детьми.

Процесс воспроизведения движения ребенок часто сопровождает собственной речью. В ней он отражает то, что еще не умеет передать выразительностью движения. «Дима высоко-высоко, как мячик, прыгнул!» — говорит малыш, подпрыгнув совсем невысоко. «А я, как кошка, прогнула спину, когда под веревку пролезала», — вторит ему девочка, которой на самом деле никак не удается этого сделать. Попытки найти сходства своих движений с характерными действиями персонажей, образов, которым дети подражают, свидетельствуют о том, что двигательное подражание у них происходит немеханически. Дети уже понимают, что и зачем они делают. Это обогащает содержание самостоятельной деятельности ребенка, способствует разнообразию движений, включаемых в сюжеты ролевых игр, где продолжается развитие моторики.

Одним из средств повышения двигательной активности в самостоятельной деятельности детей являются двигательные импровизации под музыку. Ритмические движения, притопывание, кружение в такт музыке доставляют ребенку эмоциональное наслаждение. Поэтому надо стремиться, чтобы музыка чаще звучала в дошкольном учреждении в часы досуга и самостоятельных игр детей.

Наилучшие возможности для активизации движений предоставляют прогулки, на которых используются разнообразные спортивные упражнения и игры.

Воспитатели должны стремиться к целесообразному распределению двигательной активности детей в течение дня. Особой заботы требует вторая половина дня пребывания ребенка в дошкольном учреждении. К сожалению, в практике она зачастую насыщается малоподвижными играми и занятиями, тогда как повышение двигательного режима ребенка в это время дня имеет существенное значение для его нормального развития.

## **ЗАДАНИЯ НА ДОМ**

В начале года особое внимание воспитатель должен уделять работе с родителями тех детей, которые первый год посещают дошкольное учреждение.

На родительских собраниях и в индивидуальных беседах педагог, врач и медсестра сообщают родителям сведения об индивидуальных характеристиках развития, состояния здоровья и физической подготовленности детей. Поясняют важность соблюдения режима в выходные, праздничные дни, в отпускной период, дают советы по организации необходимых условий для развития двигательной активности ребенка дома.

Те родители, чьи дети уже не первый год посещают дошкольное учреждение, гораздо более опытные в проведении индивидуальной работы по физическому воспитанию в домашних условиях. По совету педагога они могут вполне самостоятельно пользоваться материалами, которые помещают в уголке для родителей (плакаты с правилами по гигиене ребенка, закаливанию, комплексы утренней гимнастики, описания игровых упражнений и т. п.).

Пожалуй, самое главное в этой группе — добиться того, чтобы все без исключения родители поняли огромную важность систематических занятий детей физической культурой в самых разных ее формах, чтобы они проявили заинтересованность и ответственность в контроле за выполнением ребенком домашних заданий. Не менее необходимо, чтобы все родители обеспечили своих детей нужной для занятий в помещении и на открытом воздухе одеждой и обувью, а также спортивным инвентарем.

## **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 5-ГО Г. ЖИЗНИ**

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой

побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

По-прежнему необходимо решать общие задачи по укреплению здоровья, закаливанию, увеличению адаптационных способностей и работоспособности детского организма; по гигиеническому и нравственно-волевому воспитанию детей, расширению и углублению их представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитанию интереса к активной двигательной деятельности.

Продолжается формирование у детей умений и навыков правильного выполнения двигательных действий, как единичных, так и в их взаимосочетании. В процессе занятий детей приучают осознанно следить за положениями и движениями частей своего тела в разнообразных упражнениях, формируют умение сохранять правильную осанку.

Создавая условия для проявления ребенком ловкости, выносливости и других физических качеств, в средней группе приступают к начальному их воспитанию с применением специальных методических приемов, обуславливающих порядок выполнения упражнений и организацию подвижных игр.

Детей приучают соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущими в колонне, ориентироваться в пространстве; в играх — подчиняться игровым правилам, выполнять ответственную роль.

Во всех формах работы следует развивать у дошкольников умения быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками; стремление быть инициативными в подготовке и уборке мест для занятий и инвентаря.

Воспитывая у детей самостоятельность, необходимо поощрять их участие в подвижных играх, действиях с физкультурными пособиями, спортивных упражнениях по собственной почину.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Указания к организации.** В прохладное время года или плохую погоду утреннюю гимнастику рекомендуется по возможности проводить не в групповой комнате, а в зале. На 5-м г. жизни дети более самостоятельны. По приглашению воспитателя они быстро и организованно раздеваются и приступают к упражнениям.

Продельвать их следует в трусиках и тапочках, а еще лучше босиком; в прохладную погоду на улице — в облегченной одежде или же в спортивном костюме и спортивной обуви.

Целесообразно сочетать утреннюю гимнастику с водными процедурами: умыванием до пояса, обтиранием, обливанием, купанием.

Время для утренней гимнастики предусмотрено режимом дня. Продолжительность ее — 6—8 мин.

**Содержание.** В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4—5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины.

Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Ходьба совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и т. п. — и разными способами: на носках, на пятках, приставным шагом и т. п. Постепенно ходьба должна переходить в бег. Нужно, чтобы бег был легким, неторопливым и достаточно длительным. В начале года продолжительность бега составляет примерно 1 мин, во второй половине года она увеличивается до 1,5 мин. Бег снова переходит в ходьбу, во время которой совершается перестроение и осуществляется подготовка к выполнению общеразвивающих упражнений.

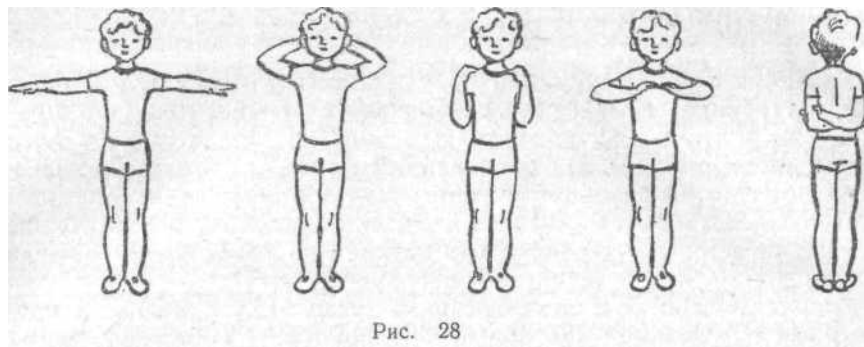
Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего



становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звеня.

Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения, с которыми дети познакомились на занятиях в текущем или прошлом году.

На утренней гимнастике в средней группе должны использоваться всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед, на пояс, за голову, к плечам и др.) (рис. 28).



Помимо мелких предметов (кубики, платочки и др.), для упражнений применяются кегли, мячи, кубы средних размеров.

Проводятся упражнения на различных пособиях, например на гимнастических скамейках, а также на стульях и около них.

Повторность упражнений для разных групп мышц — 4—6 раз.

После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. В средней группе они разнообразнее, чем в младших: ноги врозь — ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кегли. Дозировка—15—20 подскоков (2—3 раза). Подскоки могут быть заменены бегом на месте (или вокруг зала), переходящим в спокойную ходьбу. Иногда вместо подскоков и бега целесообразно организовать простую игру.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1—2 нед. Некоторые упражнения по усмотрению воспитателя могут меняться.

### Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба друг за другом обычным шагом и на носочках, потом на пяточках. Легкий бег со сменой направления по условному сигналу (50—60 с). Каждый берет стульчик и ставит его сиденьем в круг (или стулья расставляет в шахматном порядке по заранее намеченным воспитателем точкам на полу).

2. Сидя на стуле вплотную к спинке, руки опущены. Медленно поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них, опустить руки через стороны вниз (5—6 раз).

3. Сидя на стуле, руки опущены. Не отрывая спины от спинки стула, наклониться вправо как можно ниже, выпрямиться. Наклониться влево, выпрямиться (4 раза).

4. Встать подальше от стула лицом к сиденью, опереться на него ладонями. Присесть, выпрямиться, ладони не отрывать от сиденья (5—6 раз).

5. Сидя на стуле, руками придерживаясь за спинку у сиденья. Поднимать вверх и опускать прямые ноги (4—5 раз).

6. Встать, руки на пояс. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед вокруг стульчиков (по 3 раза в одну и другую сторону).

7. Походить спокойно у стульчиков. Взять их и отнести на место.

**Приемы руководства.** В средней группе сохраняются такие функции утренней гимнастики, как привлечение внимания дошкольников к коллективным формам деятельности, организация начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в

организации функциональной деятельности организма ребенка. Это обязывает воспитателя проводить утреннюю гимнастику в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Объяснять упражнения нужно кратко и четко. Для утренней гимнастики подбирают упражнения, уже известные детям или очень простые, поэтому нет необходимости подробно пояснять каждое. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились». В ходе упражнения, не нарушая необходимого ритма, он продолжает пояснение, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклониться, смотреть на меня... Выпрямились». «Повторим еще раз,— говорит воспитатель, заметив, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов.— Ножки держать прямыми. Раз-два-три, понижее... Выпрямились».

Таким образом, указания педагога сопровождают действия детей. В ряде случаев воспитатель прибегает к имитациям. Однако он делает это не столько с целью повышения эмоциональности упражнения, сколько затем, чтобы подчеркнуть особенность движения и тем самым помочь детям выполнить его качественно: «Часы идут, если маятник качается точно в стороны. Постарайтесь и вы наклоняться точно в стороны, не наклоняйтесь вперед, спинки держите ровно».

Пояснения воспитатель чаще всего сопровождает показом. В этой группе возрастает значение образца, который дает педагог. Теперь уже нельзя ограничиваться общим рисунком движения. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя ноги подтянуть, колени вместе, поближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Четкость показа и объяснений важны, так как на утренней гимнастике закрепляются навыки выполнения основных видов движений рук, ног, туловища, головы; формируется осанка.

Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно в общем для всех темпе. Исключение составляют некоторые упражнения, требующие проявления силы и координации движений (лежа на спине, сесть и снова лечь; сидя на полу ноги калачиком, прокатить мяч вокруг себя и т. п.).

Начиная со средней группы педагог более настойчиво приучает воспитанников к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Нужно напоминать и показывать детям, когда удобнее совершать вдох и выдох; следить, чтобы они не задерживали дыхания во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в небольших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не следует применять быстрый бег широким шагом. Бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп — примерно 12—15 подскоков за 10 с. Высокий темп объясняется тем, что дети 5-го г. подпрыгивают на месте еще невысоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться. Для этой цели хороши спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны — вдох, руки опустить — выдох; руки вниз-назад — вдох, руки опустить — выдох, то же, поднимаясь на носки и т. п.).

Эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Легкое учащение дыхания является естественной реакцией организма на интенсивные движения, не надо этого бояться — частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

На утренней гимнастике, как и во время других видов занятий, а также и в быту педагог следит за тем, чтобы дети привыкали самостоятельно сохранять правильную осанку, проводит упражнения на формирование осанки, на укрепление стопы.

Педагог старается привить воспитанникам интерес к утренней гимнастике, донести до понимания детей ее значение в укреплении здоровья и закаливании.

## ЗАНЯТИЯ

**Указания к организации.** В средней группе еженедельно проводятся 3 занятия: 2 — во время, отведенное для занятий по режиму, третье — в часы прогулки. Продолжительность занятия — 20—25 мин. Участие в занятиях всех практически здоровых детей обязательно. Наибольший оздоровительный эффект приносят занятия на открытом воздухе. Поэтому в теплое время года желательно, чтобы все они проходили на участке, в близлежащем парке и т. п. При неблагоприятной погоде и в другие сезоны года 2 занятия организуются в помещении, а третье в любое время года следует проводить на открытом воздухе.

Помещение для занятия готовят няня и воспитатель (им могут помочь музыкальный работник и медсестра) в соответствии с установленными гигиеническими требованиями (тщательное проветривание, влажная уборка и пр.).

Занимаются дети в специальной форме. Одежда должна быть свободной и легкой, не стеснять движений, соответствовать условиям организации занятия, его содержанию. В помещении лучше всего заниматься босиком. Это способствует укреплению стоп и предупреждению плоскостопия, содействует закаливанию. Целесообразны также и тапочки с резиновой подошвой или чешки (важно, чтобы во время подвижных и спортивных игр и упражнений детям было несколько перемещаться). Для занятий на улице нужна разная обувь в зависимости от вида упражнений (кеды, кроссовки, лыжные ботинки и т. п.). Обувь и одежда, в которых занимается ребенок, не должны употребляться для повседневной носки.

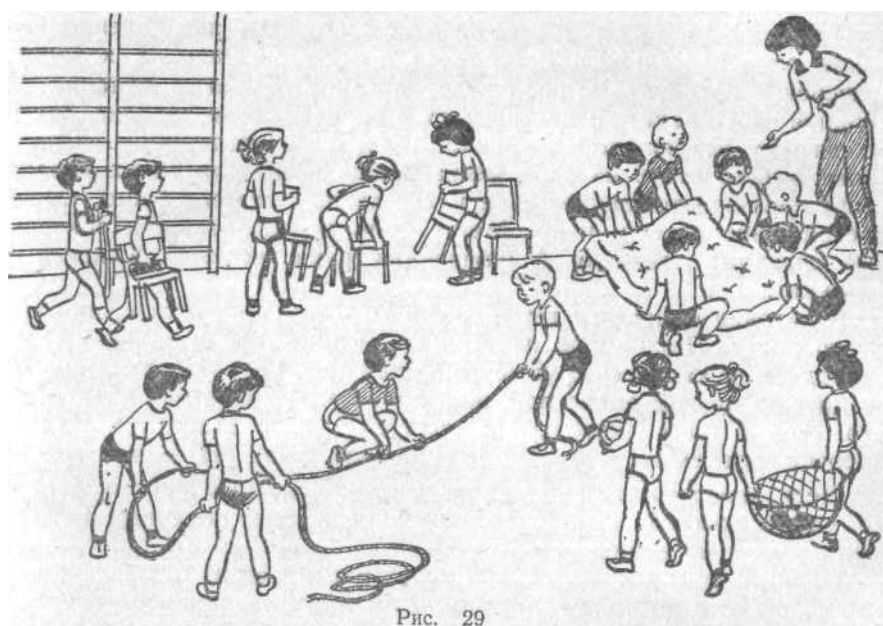


Рис. 29

Воспитатель заранее подбирает необходимый инвентарь, размещает его так, чтобы не пришлось тратить много времени на его расстановку, чтобы детям было удобно подойти к нему, взять, положить на место. К подготовке условий для занятия, раздаче и уборке пособий педагог привлекает всех воспитанников, прививая им навыки самостоятельности и трудолюбия (рис. 29).

**Содержание занятий. Приемы обучения и упражнения.** В средней группе изменяются требования педагога к выполнению детьми движений. Разучивание техники движений только начинается. Поэтому их качественная сторона, правильность выполнения в соответствии с образцом всегда находятся в поле зрения воспитателя. Путем последовательного подбора упражнений в соответствии с учебными задачами педагог добивается теперь уже сравнительно высокой четкости в координации действий и качестве упражнений. У детей развивается умение выполнять упражнения согласованно, в общем для

всех темпе, свободно ориентироваться в направлении (правая и левая сторона) при различных построениях. Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движений. Становятся возможным и зрительный самоконтроль, внимательное прослеживание движения. Воспитатель начинает приучать детей к оценке своих движений и движений товарищей. Понимание смысла учебной задачи воспитатель проверяет, привлекая детей к беседе.

Эти общие учебные требования преломляются в задачах, содержании и приемах обучения конкретным упражнениям, а также в работе по развитию физических качеств.

**Построения и перестроения.** Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу воспитатель предлагает детям интересные задания во вводной части занятия: построиться в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу, а по повторному сигналу снова быстро стать на свои места. Чаще всего для таких упражнений применяются звуковые сигналы: хлопки, удары в бубен, слово, прекращение музыки и др. Могут быть использованы и зрительные сигналы: поднятая и опущенная рука, зеленый и красный флажки и т. п.

В колонну и шеренгу детей средней группы приучают становиться по росту. Надо чаще напоминать, чтобы они становились посвободнее, не касались друг друга. Детей приучают также становиться друг за другом ровно по одной полоске. Воспитатель объясняет, что, стоя в одну линейку (в шеренгу), надо стараться ставить носочки ровненько, так, чтобы они все были на одной линии.

Дети самостоятельно становятся из колонны по одному в пару со своим соседом и, наоборот, из пар в одну колонну как на месте, так и во время ходьбы.

Педагог учит воспитанников перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число, и назначает ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места, за ними становятся все остальные.

Позже дети перестраиваются в звенья на ходу — во время ходьбы по залу в рассыпную или вокруг зала друг за другом. Услышав сигнал о перестроении в звенья, ведущие направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к воспитателю. Остальные дети становятся за ведущими в свои звенья. В начале обучения ведущим можно давать флажки или повязки разного цвета, чтобы детям легче было находить свое звено.

Дети могут строиться вокруг водящих в несколько кружков. Так, все участники занятия ходят или бегают в рассыпную, затем по сигналу окружают водящих, берутся за руки и образуют круг. Водящие могут находиться на площадке в любом месте. Воспитатель приучает детей поддерживать определенную величину круга, следит, чтобы они не сужали, не расширяли и не разрывали его.

Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая «а месте, без применения специальных строевых приемов. Во время перемещений от пособия к пособию они чаще всего движутся в колоннах друг за другом.

Указания для построения, перестроений и поворотов воспитатель дает в форме простого распоряжения, а не команды («Повернулись направо. Пошли вокруг зала. Ребята, разойдитесь в звенья за ведущими» и т. п.).

**Ходьба.** На 5-м г. жизни ребенок ходит уже вполне уверенно, четко соблюдая намеченное направление. Можно отметить сравнительно хорошее соотношение между движениями рук и ног. Но движения рук еще недостаточно энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи иногда напряжены чрезмерно или опущены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова приподнята — и ребенок во время ходьбы смотрит вперед.

Как и в предыдущем возрасте, наблюдается параллельная постановка ног во время ходьбы, но уже увеличивается длина шага, устанавливается определенная ритмичность шагов. Легче становится походка. У многих впервые появляется перекал с пятки на носок. Это способствует отталкиванию носком от почвы. Продолжает нарастать скорость ходьбы.

Детям знакомы уже разные способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне

стопы, ходьба приставным шагом и др.), они умеют ими пользоваться в быту и играх.

Но в целом ходьба ребенка 5-го г. еще недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильной непринужденной осанки, шарканье ногами, скованные и неритмичные движения рук, неполное выпрямление ног, особенно толчковой, неравномерный темп передвижения. Воспитатель старается устранить эти недостатки в походке, подбирая соответствующие методические приемы упражнения детей в ходьбе.

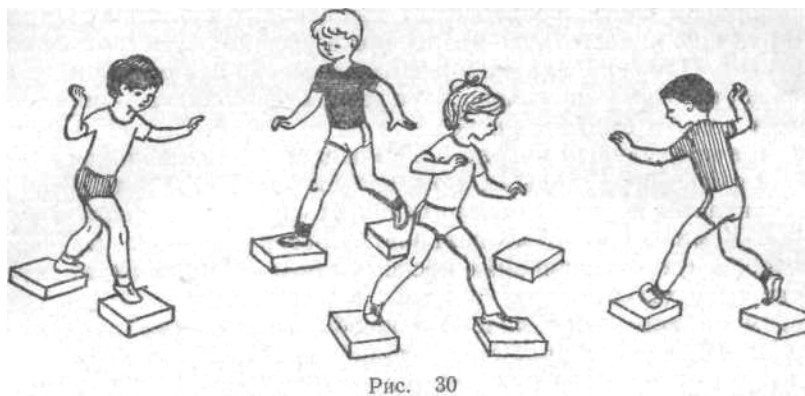
Полезно регулярно повторять задания, приучающие детей разворачивать стопы при ходьбе наружу. Для этого на дорожке с обозначенными на ней следами задается угол разворота носков наружу в  $15^\circ$ .

Продолжается тренировка детей в ходьбе по наклонной доске или скату. Угол наклона желательно варьировать, создавая для детей непривычные условия для выполнения упражнений.

Формирование правильной осанки — длительный процесс, требующий кропотливой работы воспитателя не только на занятиях, но и во внеурочное время. Упражняя детей в ходьбе, педагог постоянно напоминает, чтобы они держали спину прямо и не опускали голову. Почувствовать необходимое положение туловища ребенку помогают ходьба с мешочком на голове, а также ходьба с фиксированным положением рук (руки на пояс или в стороны, плечи отведены назад).

Излишнее напряжение при движениях рук во время ходьбы, малая амплитуда движений чаще всего бывают связаны с недостаточной их координацией. Поэтому не следует указывать детям на этот недостаток: желая исправить его, они еще больше напрягаются. Лучше отвлечь внимание ребенка от работы рук. Например, воспитатель предлагает пройти медленно. Сопровождая действия детей ударами в бубен, постепенно усиливает его звучание и ускоряет темп, в результате чего дети переходят на обычный шаг. Забыв в игровом задании о руках, дети двигают ими естественно.

Ходьба с ускорением и замедлением темпа, а также сочетание ходьбы с бегом тоже полезны для установления правильной координации движений рук.



Задания с ходьбой по линиям и перешагиванием различных предметов (из обруча в обруч, с квадрата на квадрат и др.) приучают выпрямлять толчковую ногу, не шаркать ногами по полу. В результате увеличивается длина шага (рис. 30).

Объемные предметы или рейки, скакалки и др., приподнятые над землей на 20—30 см, дети уже могут перешагивать на каждый шаг один за другим. Поэтому пособия надо расставлять с учетом длины шагов.

Детей 5-го г. знакомят с техникой приставного шага в сторону. Удобнее всего это делать, когда они стоят друг за другом в колонне или в звеньях. Дети все одновременно приподнимают одну ногу в сторону, опускают носком на пол, перенося на нее массу тела. Другую ногу приставляют к первой.

Во время ходьбы приставным шагом детям напоминают, что идти следует легко, слегка пружиня; при приставном шаге в сторону нельзя разворачивать в направлении шага плечи и голову. Спину надо держать прямо, не наклоняться вперед. Стоя перед детьми, воспитатель предлагает детям во время ходьбы приставными шагами в стороны смотреть на него.

В средней группе дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе во время ходьбы. Но они не умеют еще придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом и часто отстают от впередиидущего. Воспитатель напоминает им об этом, время от времени предлагает проверить расстояние, вытянув руки вперед.

При ходьбе врассыпную приходится продолжать приучать детей расходиться по всей площади зала, ближе к его краям, а не тесниться вокруг воспитателя.

Обучая детей ходьбе «змейкой», воспитатель предлагает им огибать расставленные на противоположных сторонах зала кегли. Чтобы повороты были чаще, кегли расставляют вдоль меньшей стороны зала.

Каждый ребенок должен научиться быть ведущим во время ходьбы. Дети очень любят, когда воспитатель при передвижении группы вокруг зала называет имя ребенка, который должен выйти, стать впереди группы и вести ее до выбора следующего ведущего. Выполнивший роль ведущего либо возвращается на свое место в колонне, либо становится за водящим. Воспитатель подает команду для смены ведущих неравномерно: то очень часто, то редко. Такой элемент неожиданности радует детей, поддерживает их внимание.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходить со сменой ведущего; ведущим выводить звенья на указанные места; ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед по шнуру; перешагивать предметы; чередовать мелкие и широкие шаги; останавливаться и идти в обратную сторону; чередовать ходьбу с бегом, прыжками и др.

**2 полугодие.** Ходить друг за другом, придерживаясь указанного направления; менять темп ходьбы; чередовать ходьбу с бегом, меняя направление; делать на месте приставной шаг в сторону, назад; ходить держа руки на поясе; в стороны (плечи развести); за спиной; ходить с мешочком на голове; с закрытыми глазами; «змейкой».

**Бег.** В средней группе у подавляющего большинства детей устанавливается хорошая координация движений в беге. Появляется и ритмичность. Становится возможным сочетание и чередование бега с другими видами движений.

Но все-таки далеко не все элементы техники бега у ребенка 5-го г. достаточно хорошо выражены и правильны, так, например, отмечается чрезмерный наклон корпуса и головы вперед. Плечевой пояс и руки зачастую очень напряжены. Движения рук малоактивны и не помогают стремительности бега. Шаг остается коротким, неравномерным, ноги слабо выносятся вперед. Сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге несильное, полет небольшой, скорость невысокая.

Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать этот вид движений в коллективных подвижных играх. В подвижных играх в непринужденной обстановке дети естественным образом упражняются в беге, что более всего способствует формированию активности движений и возрастанию скорости бега.

Специальные упражнения для совершенствования навыков в беге в средней группе применяются в небольшом количестве. Они направлены на решение двух основных учебных задач: развитие равномерности бега и навыка активного выноса вперед и поднимания бедра. Для формирования этих умений детям даются задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и поднимать бедро повыше вперед, делая более широкий шаг (упражнения в беге через линии, начерченные на земле на расстоянии примерно 80—100 см).

Ребенок должен бежать, перешагивая через линии, веревки, наступая между ними только одной ногой. Можно использовать для этого плоские обручи, кружочки, квадраты. Одновременно раскладывается не более 3—4 таких препятствий. Не всем удается сразу выполнить эти задания. Надо повторять их чаще.

Показывая и поясняя правильную технику бега, педагог не требует от воспитанников воспроизведения ее. Излишняя фиксация внимания детей на отдельных компонентах бега нередко ведет к напряженности движений, что крайне нежелательно.

Главное в средней группе — выработка таких качеств бега, как естественность и непринужденность, легкость; умение бегать медленно и быстро (более частые шаги, более

энергичные движения рук). Детям следует рассказать и показать, что постановка ноги при беге на землю должна быть эластичной, а отталкивание — энергичным. Но требовать этого от всех еще ни в коем случае нельзя.

Дети упражняются в беге, выполняя задания на совершенствование умения ориентироваться в пространстве (менять на бегу направление, обегать предметы и др.), привыкая сочетать свои движения и темп бега с бегущими рядом (не отставать от своей пары и не обгонять ее и т. п.). Все дети должны уметь вести колонну в беге.

Для развития выносливости воспитатель дает детям задания пробегать в чередовании с ходьбой сперва 40—60 м, а спустя 2—3 мес. 60—80 м. Во II полугодии это расстояние увеличивается до 100 м. Повторность этих упражнений вначале—1—2 раза, со временем — 2—3. По мере улучшения подготовленности детей постепенно уменьшаются интервалы времени между пробежками.

Постепенно увеличивается дистанция для медленного бега. Последний желательно организовывать не только на ровной дорожке, но и в естественных условиях на слабопересеченной местности. В первом квартале дошкольники пробегают отрезки в 160—180 м, во II полугодии дошкольников упражняют в пробегании дистанций в 220 и 240 м (в III квартале — 220 м, в IV — 240 м). Дети преодолевают заданные дистанции медленно, ориентируясь на свои возможности, при необходимости чередуя бег с отдыхом в виде ходьбы. Вместе с тем, учитывая физическое состояние каждого воспитанника, особенности его характера, педагог более настойчиво, чем это было раньше, приучает детей выполнять задание до конца, преодолевать всю дистанцию, преодолевая легкую усталость.

Дети упражняются в быстром беге, пробегая 10 м 2—3 раза с небольшими перерывами, а также выполняя челночный бег. Кроме того, они выполняют задания типа пробежать сначала 15—20 м, а затем 20—30 м как можно быстрее. Еще одна разновидность заданий: дети бегут в колонне по одному, а затем по указанию воспитателя догоняют бегущего впереди и продолжают бег парами. Подобные упражнения приучают ребенка увеличивать скорость бега, бегать быстро.

Бег включается в занятие в виде кратковременных, на небольшие расстояния, пробежек в среднем темпе. В I полугодии такие пробежки совершаются на 30—40 м; во II — на 40—60 м.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Бегать в колонне, держась близко к краям площадки, по сигналу разбегаться в рассыпную и снова находить свое место в колонне бегать в парах; бегать по кругу, держась за руки; бегать через линии, из кружка в кружок, из обруча в обруч; бегать с флажками, ленточками в руках чередуя бег с ходьбой, держать при беге ленточку вверх, при ходьбе — вниз.

Бегать со сменой направляющего; меняя направление движения и темп бегать непрерывно 1 — 1,5 мин. Пробегать 30—40 м со средней скоростью- 60—80 м — в чередовании с ходьбой (2—3 раза); пробегать медленно 160—200 м по слабопересеченной местности. Пробегать быстро 10 м 2 раза с небольшими перерывами. Выполнять челночный бег 2 раза по 5 м. Пробегать как можно быстрее 20 м.

**2 полугодие.** Обегать предметы, расставленные по одной линии; бегать на носках, высоко поднимая колени; бегать между двух шнуров (или вдоль них), положенных зигзагообразно: перебегать подгруппами из 5—6 человек на другую сторону площадки; поскорее добежать до обозначенного места; бегать в рассыпную с ловлей и увертыванием; бегать на месте.

Бегать непрерывно 1,5 мин. Пробегать 40—60 м со средней скоростью пробегать 80—100 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза); пробегать медленно по слабопересеченной местности до 240 м. Пробегать быстро 10 м 3 раза с небольшими перерывами. Выполнять челночный бег 3 раза по 5 м. Пробегать как можно быстрее 30 м.

**Прыжки.** В средней группе по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, прыжки в длину с места и спрыгивания.

Помимо дальнейшего освоения мягкого и координированного приземления в прыжках, у ребенка отрабатывают правильное исходное положение в подготовительной фазе прыжка,

умение сочетать с отталкиванием взмах руками вперед-вверх. Энергичное отталкивание еще не всегда получается у детей, так как развитие силы отталкивания происходит в более старшем возрасте. Но стремиться к этому уже нужно.

Воспитатель показывает и объясняет, что подпрыгивать на месте надо невысоко, полностью выпрямляя ноги в коленях; приземляться следует на носки, слегка сгибая при этом ноги в коленях. Во время подпрыгивания туловище держат прямо, смотрят вперед. При приземлении держатся свободно, стараясь не наклоняться вперед.

Подскоки на двух ногах на месте становятся более разнообразными. В дополнение к заданиям, стимулирующим подскок повыше («Поймай комара», «Ударь в бубен» и др.), вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, а также подскоки ноги вместе — ноги врозь.

При подскоках с поворотами не имеет значения, за сколько прыжков ребенок сумеет повернуться в нужную сторону. При подскоках ноги вместе — ноги врозь надо следить, чтобы дети не слишком широко расставляли ноги (не шире плеч). Иначе маленькому ребенку будет трудно в этом положении оттолкнуться сразу двумя ногами. Чаще всего при подскоках детям предлагают держать руки на поясе или свободно опущенными и слегка согнутыми.

На 5-м г. дети уже легко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед. Расстояние для этого упражнения должно быть не менее 2—3 м. Подпрыгивание с продвижением вперед оказывает большую физиологическую нагрузку. Оно развивает выносливость, ловкость. Дети продвигаются вперед частыми ловкими подскоками. Более широкие прыжки они совершают, прыгая из обруча в обруч, последовательно перепрыгивая через линии, расстояние между которыми увеличивается до 40—50 см. Это упражнение, как и перепрыгивание через 2—5 предметов высотой 5—10 см, полезно для увеличения силы отталкивания, развития согласованности действий ребенка (рис. 31). Важно приучать детей отталкиваться за счет активного и своевременного разгибания стоп. Чем выше предмет, через который надо перепрыгнуть с места, отталкиваясь двумя ногами, тем ближе к нему следует становиться перед прыжком. Воспитатель поясняет это детям.



Рис. 31

При проведении подскоков, как и вообще всех упражнений в прыжках, широко применяются имитации (как белочки, как козочки, как лягушки) и игровые задания, например «Возьми флажок». Дети становятся по трое друг за другом на расстоянии 1—2 шагов вдоль одной стороны зала. У противоположной стены напротив каждой колонны расставлены флажки. Воспитатель говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, вот он — твой флажок». Последнее слово является сигналом к прыжкам. Дети прыгают на двух ногах до флажков, поднимают их над головой. Затем ставят на место и возвращаются шагом в конец своего звена. Прыгают следующие. (В старшей группе можно уже дать задание продвигаться к флажкам, прыгая вперед на каждое слово.) Воспитатель отмечает, кто из детей быстрее успел допрыгать до флажков и взять их.

В средней группе дети начинают осваивать технику подпрыгивания на одной ноге. Первые попытки подпрыгивания на одной ноге удаются далеко не всем из-за того, что некоторые слишком сильно сгибают ногу в колене и наклоняются вперед. Постепенно дети



овладевают умением выполнять несколько ритмичных невысоких подскоков, выпрямляя незначительно согнутую в колене ногу и отталкиваясь носком. Со временем у ребенка развивается способность, подпрыгивая на одной ноге, продвигаться вперед. Каждый прыгает вперед или поворачиваясь вокруг себя столько, сколько может. Необходимо, чтобы дети упражнялись в прыжках на обеих ногах — и на правой и на левой. Во время любых подпрыгиваний, особенно если они повторяются значительное число раз, надо напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание.

Спрыгивают дети с высоты не более 20—30 см. Они уже должны уметь опускаться на землю с носочков, переходя затем на всю ступню. При этом ребенок произвольно сгибает ноги и сохраняет устойчивое равновесие, может принять необходимое положение рук. Положение правильного приземления дети принимают сначала без сочетания с прыжком: просто полуприседают на носках, ноги на ширине стопы, руки в положении свободно вперед, спина прямая. Надо следить, чтобы, спрыгивая, ребенок «не садился» слишком глубоко. Воспитатель показывает, что, спрыгивая с предмета, не следует сильно от него отталкиваться, стараясь прыгнуть дальше. Спрыгивать надо вниз и только чуть-чуть вперед. Перед спрыгиванием слегка сгибают ноги.

**Прыжки в длину с места.** У ребенка среднего дошкольного возраста прыжки в длину с места приобретают четкий рисунок (рис. 32). Становится выраженным исходное положение. При подготовке к отталкиванию ноги расставлены на ширину стопы, ступни расположены параллельно, колени согнуты настолько, чтобы находиться над носками ног, корпус немного наклонен вперед, руки отведены назад. Наиболее частыми недочетами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки, а также слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх. Воспитатель поправляет эти ошибки.

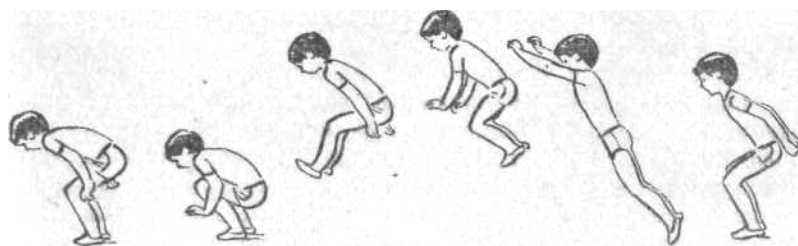


Рис. 32

При быстром и энергичном отталкивании полностью разгибаются ноги, тяжесть тела переносится вперед, туловище выпрямляется, руки энергично взмахивают вперед-вверх.

На 5-м г. почти все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками. Однако полной согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет. Ее следует добиваться постепенно. Детей обучают в этом возрасте взмаху рук вперед-вверх во время отталкивания. Подготовительными могут служить следующие 2 упражнения: стоя, руки вниз, подниматься на носочки со взмахом рук вперед; из полуприседа руки опущены вниз и немного отведены назад выпрямляться, поднимаясь на носочки и взмахивая руками вперед-вверх.

Во время полета положение тела ребенка неустойчиво, голова наклонена вперед, ноги отстают. Воспитатель привлекает его внимание к правильному выполнению этих элементов прыжка.

Все еще не у всех детей приземление происходит эластично, на мягкие полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Плохо подготовленные дети приземляются грузно, на всю ступню, иногда на прямые ноги. В связи с этим важным остается совершенствование техники приземления. Это достигается лишь длительными упражнениями. Воспитатель вновь и вновь поясняет и показывает, как удобнее приземляться.

Предлагая детям попробовать прыгать со скакалкой (это лучше всего делать во время игр на прогулке), педагог помогает каждому подобрать себе скакалку по росту. Он поясняет, что скакалку надо вращать не всей рукой, а поворотами кисти. Сначала ребенок может

пытаться переступить через скакалку поочередно одной и другой ногой, перебрасывая ее всякий раз из-за спины. Потом следует перепрыгивать через переброшенную из-за спины скакалку обеими ногами одновременно, совершая невысокий подскок. Систематическое разучивание прыжков со скакалкой происходит в старшей группе.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Подниматься на носочки и опускаться на всю ступню; то же, размахивая руками вперед-вверх; подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вправо, влево; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2—3 м); подпрыгивать на месте, стараясь двумя руками позвонить в бубенчик (ударить в бубен), подвешенный над головой; перепрыгивать через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 2—3 кубика, через 4—6 линий (расстояние между линиями 40 см). Выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами 2 раза. Прыгать в длину с места.

**2 полугодие.** Подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя; подпрыгивать ноги вместе — ноги врозь; прыгать из обруча в обруч, из кружочка в кружочек; через 5—6 линий (расстояние 50 см); прыгать в длину с места как можно дальше; спрыгивать с бревна, гимнастической скамейки (высота 20—30 см); прямой галоп. Последовательно перепрыгивать через 2—3 кубика (высота 10 см); через 5—6 линий (расстояние 50 см). Выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами (по 3 раза). Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

**Ползание, лазанье.** Дети продолжают упражняться в разных способах ползания. Вводится ползание на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед.

Как и прежде, воспитатель требует от детей, чтобы они проползали все указанное расстояние. Изредка даются задания ползти как можно скорее.

Наряду с другими сигналами к началу передвижения (слово, аккорд, свисток) удобен следующий: вся группа детей становится на четвереньки вдоль разложенного на полу шнура («ворота закрыты»). Воспитатель держит конец шнура в руках, затем вытягивает часть шнура перед несколькими детьми — «открываются ворота», дети ползут до условного места; следующим движением педагог «открывает ворота» еще нескольким детям и т. д.

По гимнастической скамейке дети ползают, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу). Они взбираются на скамейку двумя способами: встав сбоку скамейки, наклоняются и берутся за ее края, опираясь на руки, ставят одну, а затем другую ногу на колени; садятся верхом на скамейку, берутся впереди себя за ее края, опираются на руки и ставят поочередно ноги на скамейку сзади.

Передвигаясь по наклонным доскам, дети не только вползают по ним на четвереньках, но и сползают вниз. Дети пробуют ползать по круглому бревну, а также ходить по-медвежьи, опираясь на рейки и станины положенной на пол лестницы (рис. 33).

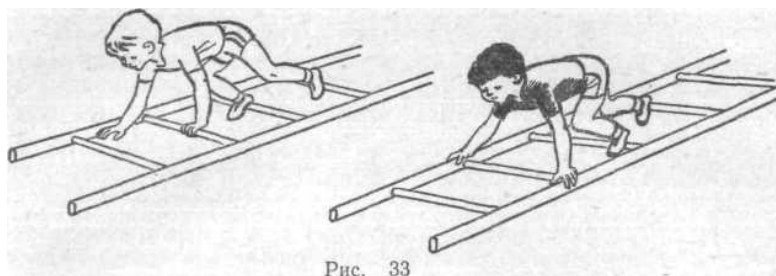


Рис. 33

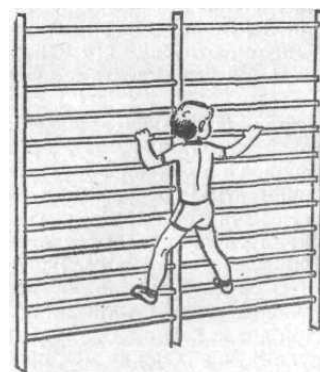


Рис. 34

Лазанье по стремянке усложняется заданием перелезть через ее верх на другую сторону. Воспитатель помогает ребенку, подсказывает последовательность движений.

Показом и пояснением педагог побуждает детей к лазанью по гимнастической стенке переменным шагом, но не добивается от всех его четкого исполнения. В основном дети

влезают и слезают произвольным способом.

Новым в этой группе является переход с одного пролета гимнастической стенки на другой (рис. 34). Он выполняется приставным шагом в одну и другую сторону. Сначала передвижение происходит на небольшой высоте (на первой-второй рейке снизу).

Показ и объяснение движений лазанья затруднительны для воспитателя. Поэтому он часто использует для примера выполнение упражнений детьми. Дети выполняют движения и непосредственно во время объяснения, по слову воспитателя. При таком объяснении воспитатель тотчас же поправляет ребенка, если тот ошибается.

Во время лазанья педагог всегда находится у пособия, готовый в любой момент оказать ребенку помощь.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Стоя на четвереньках, разными способами поворачиваться кругом; ползти на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями; вползть на наклонную доску, ползать на четвереньках по ней; проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползть в обручи, дуги, под скамейки; влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее, не пропуская реек; перелезть через верх стремянки. Проползть не менее 10 м.

**2 полугодие.** Пройти на четвереньках по-медвежьи, опираясь на станины или держась за рейки положенной на пол лестницы; пролезть на четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы; ползти на четвереньках между расставленными на одной линии предметами, прокатывая мяч; проползти на четвереньках по бревну, в конце сесть на него, перекинуть ногу через бревно и спокойно сойти; подлезть под веревку, дугу, не касаясь руками пола (прямо, боком); переходить по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево приставным шагом.

**Бросание и ловля.** Возможности ребенка в бросании и ловле предметов на 5-м г. жизни повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. При прокатывании мячей, шариков, обручей перед детьми ставятся некоторые новые задачи.

Детей приучают отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Упражняться в этом удобнее, прокатывая мяч средних размеров по узкому коридору (20 см), выложенному из четырех палок, толстых шнуров и др. Дети сидят или стоят на коленях на расстоянии 80—100 см от концов коридора, стараясь прокатить мяч так, чтобы он не задел стенок.

Не менее важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Добиться этого помогает прокатывание мячей вокруг предметов. Воспитатель следит за тем, чтобы ребенок катил мяч мягко, касаясь его только пальцами рук. Ребенок либо подталкивает мяч снизу-сзади, либо придает ему вращательное движение сверху.

Точность прокатывания совершенствуется и в упражнениях с попаданием катящимся мячом в предмет («Сбей кеглю»). Это упражнение оказывается результативнее, если прокатывать мячи одной рукой. Руку ребенок вытягивает в направлении цели вместе с мячом, отпуская его перед собой.

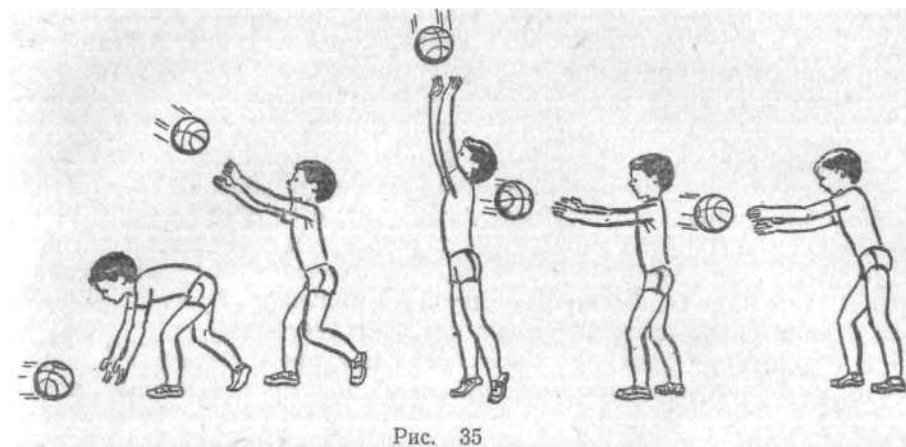
Детей учат катать обручи. Перед началом движения обруч надо поставить ободком на пол, затем, придерживая его левой рукой сверху, подтолкнуть вперед правой рукой снизу, а при катании левой рукой, наоборот, придерживать правой рукой, подталкивая левой. Отталкивая обруч, нельзя его приподнимать от пола и подбрасывать. Ребенок бежит за катящимся обручем, ловит его. Когда дети научатся произвольно катать обруч, надо предложить им прокатывать обруч в определенном направлении, катать друг другу, прокатывать в ворота, между предметами и пр.

В средней группе воспитатель следит за тем, чтобы при прокатывании дети ловили мячи, обручи свободными движениями рук.

При ловле катящегося мяча надо делать встречное мягкое движение руками, а задержав мяч перед собой, отводить руки с мячом слегка назад к себе.

В воздухе мяч следует ловить примерно так же, встречая его перед собой мягкими

движениями рук, отводя их в направлении полета (рис. 35).



Пятилетние дети делают некоторые успехи в ловле предметов. Они уже не так напряженно встречают летящий мяч, стараются поймать его кистями, но по-прежнему спешат обхватить мяч всей рукой и прижать к груди. В средней группе детей приучают довольно точно посылать мяч друг другу, чтобы товарищу легче было его поймать.

При объяснении воспитателем нового задания упражнения с мячами проводятся со всей группой. Дети видят образец и одновременно слушают объяснения. Педагог наблюдает, как его поняли, у кого получается лучше, кто нуждается в помощи, повторном указании. В дальнейшем упражнение повторяется с небольшими группами или в индивидуальных играх. Через некоторое время можно вновь провести упражнение со всей группой, чтобы выяснить, как дети его освоили, а также показать новое. Длительные упражнения в ловле и бросании всей группы одновременно нецелесообразны. В большом коллективе дети быстрее возбуждаются, устают.

При перебрасывании мяча по кругу дети должны стоять на расстоянии не менее 1,5 м друг от друга. В момент броска ребенок делает полуоборот в сторону того, кому он бросает мяч.

Если во время коллективных игр с мячами дети отвлекаются, воспитатель может использовать такой прием. Он требовательным голосом подает команду: «Поднять мячи вверх! Замереть на месте!» Неожиданное задание организует детей, группа останавливается, успокаивается.

Детей 5-го г. жизни учат правильно бросать мяч из-за головы двумя руками. Бросающий стоит лицом к направлению броска, ноги параллельно на ширине ступни. Руки над головой чуть согнуты, локти вперед, мяч ребенок держит разведенными пальцами, так что он соприкасается с ладонями. Из этого положения необходимо немного прогнуться в пояснице (колени и живот вперед), отвести руки назад и, не задерживаясь, сразу вынести их вперед с ускорением к броску мяча вперед-вверх, который сопровождается одновременным движением туловища (рис. 19).

При броске из-за головы одной рукой (например, левой) при том же положении туловища немного вперед выдвигается противоположная (правая) нога. Замах осуществляется отведением в плечевом суставе почти прямой руки с предметом и за счет прогиба в пояснице. Бросая из-за головы, не следует сгибаться вперед. Вначале не надо ориентировать детей на дальность броска, так как это отрицательно сказывается на его качестве.

В содержании занятий имеют место метание в цель и на дальность. В 5 лет ребенок самостоятельно занимает исходную позу при подготовке к метанию вдаль или в цель, но он еще не владеет необходимыми для правильного выполнения движения навыками. Например, он не обращает внимания на положение туловища, отведение ноги и разворот стоп, от которых во многом зависят величина и направление броска. Ребенок чаще всего становится лицом к направлению броска. Бросок производится без свободного замаха, согнутой рукой от плеча.

Воспитатель учит слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок. Нельзя допускать, чтобы в подготовительном для метания положении дети стояли на прямых, жестких и плотно сдвинутых ногах.

В средней группе у детей наблюдается более слитное движение замаха и броска. В то же время еще нельзя отметить хорошую амплитуду и полную свободу движения. У некоторых детей оно напряженное, недостаточно энергичное; остается невыраженным завершающий этап броска. На этом этапе главное — научить ребенка не задерживать в руках предмет и не бросать его вниз.

Воспитатель должен иметь в виду, что многие дети, особенно мальчики, начинают перед броском целиться и без специальной выучки легко и свободно бросают предметы вдаль с широким замахом и предварительным разворотом туловища в сторону. Не надо ограничивать их движений дополнительными замечаниями. Однако при общем нарастании результативности попадания в цель оно часто носит у детей этого возраста еще случайный характер.

Для совершенствования навыков метания большое значение имеет эмоциональный настрой при проведении упражнений. Этому способствуют интересные игровые задания: «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др. Важно, чтобы дети сами видели результаты своих действий. Такие игры, где в результате меткого попадания звенит колокольчик, сваливается колпак и др., вызывают у дошкольников интерес и желание повторять эти движения.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Прокатывать мячи по одному и вдвоем, деревянные шарики между двумя палками, линиями, веревками (длина 2—3 м), положенными на расстоянии 15—20 см одна от другой; прокатывать большой мяч двумя руками, огибая кубики, кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70—80 см. Стать лицом друг к другу, в руках у одного мяч, держащему мяч повернуться кругом, прокатить мяч между ног назад, повернуться кругом, другому поймать мяч, выполнить то же и т. д. Стать лицом к воспитателю, в руках обруч, прокатить обруч к воспитателю, задержать обруч, катящийся от воспитателя. Подбросить мяч вверх, дать удариться ему об пол, поймать его. Ловить и бросать мяч (в паре). Бросать мяч двумя руками из-за головы (стоя). Бросать вдаль. Попадать в горизонтальную и вертикальную цели.

**2 полугодие.** Скатывать шарики, мячи по наклонной доске с попаданием в ворота, в предмет. Стать парами лицом друг к другу, катать обруч (мяч) друг другу двумя руками и одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой о землю несколько раз подряд (не менее 5). Подбрасывать и ловить мяч не роняя 3—4 раза подряд. Перебрасывать мяч друг другу по кругу (стоять на расстоянии 1,5 м). Бросать мяч двумя руками из-за головы сидя. Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку. Бросать мяч вдаль и в цель (с расстояния 2—2,5 м).

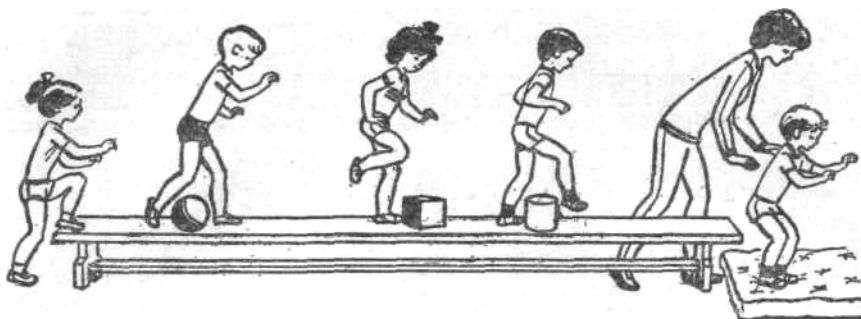


Рис. 36

**Упражнения в равновесии.** В средней группе растущие возможности ребенка в воспроизведении движений, способность осуществлять определенный контроль за положением тела, улучшение координации основных движений позволяют повысить требования к качеству упражнений в равновесии. Детей учат, например, ходить по скамейке, бревну, ставя ногу с носка впереди себя. Вводятся задания, обуславливающие положения рук

(на пояс, в стороны, за спину), а также дополнительные действия, осложняющие упражнения,— пройти по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки маленький мяч; пройти по доске, перешагнув кубик, и др. (рис. 36).

Различные упражнения на пособиях занимают в средней группе большое место. Вместе с тем не теряют своего значения упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве, быстрой сменой положения тела и направления, вращением, неожиданными остановками и пр.

Упражнения в равновесии (на пособиях) требуют от ребенка большого внимания, сосредоточенности. Воспитатель ровным, спокойным тоном подбадривает ребенка, помогает ему успокоиться, сосредоточиться, чтобы тот мог правильно и четко проделать упражнение. В наиболее сложных упражнениях страховка воспитателя обязательна.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходить по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед руки; то же, с мешочком на голове; пройти по доске до конца, повернуться, идти назад; ходить по ребристой доске, ступая на рейки носочками; пройти по скамейке с куклой в руках; ходить по наклонной доске вверх и вниз; после бега по сигналу встать на куб, удерживая равновесие; перешагивать кубы; танцевать и кружиться - с платочками.

**2 полугодие.** Стоять на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки на поясе; взбегать и сбегать по наклонной доске, идти по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; перешагивать рейки приподнятой на 15—20 см лестницы, 5—6 набивных мячей; идти по гимнастической скамейке, перешагивая кубик или несколько кубиков; разойтись вдвоем на доске; кружиться сначала в одну, затем в другую сторону (руки на поясе) или в стороны.

**Общеразвивающие упражнения.** В средней группе требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений возрастают.

В стойках ноги имеее или на ширине ступни стопы следует располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперед, вниз, назад, за спину, на пояс. Дети должны знать, что в положениях руки вниз, вперед и вверх ладони принято держать обращенными внутрь (друг к другу), а в положении руки в стороны — обращенными вниз. Руки должны быть прямыми, кисти на одной линии с предплечьями, пальцы сомкнуты и вытянуты.

При приседаниях ребенок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперед. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Четкость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперед, вправо и влево не сразу дается детям. Постепенно их подводят к тому, чтобы движение совершалось в поясице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной.

Повороты (вправо и влево) и наклоны головы вперед, назад, влево и вправо могут выполняться как самостоятельные упражнения или как их составные части.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей приучают держать руки прямыми, не слишком далеко от туловища, с кистями, развернутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. И все-таки большая часть общеразвивающих упражнений основана на действиях с предметами. Помимо названных ранее пособий, применяются малые мячи, веревки, палки, обручи и набивные мячи.

В средней группе дети совершенно самостоятельно берут необходимые пособия. Каждый ребенок выходит из круга, шеренги или звена, берет не торопясь обруч, мяч и т. п. и снова становится на свое место. Целесообразно, чтобы пособия брали сначала дети одного звена, затем следующего

Во II полугодии к раздаче пособий привлекают и звеньевых. Дети могут также брать пособия, проходя друг за другом мимо подставки, стеллажа, сетки, в которых они хранятся. Воспитатель помогает, подает предметы.

После выполнения упражнений дети, проходя в колонне друг за другом, кладут предметы на место. В некоторых случаях они свободно, без всякого построения, подходят к сетке, подставке, кладут пособия и становятся на место.

Упражнения с палками и обручами применяются в средней группе в небольшом количестве в основном во II полугодии, когда дети становятся более самостоятельными в построениях и хорошо осваивают основные положения и движения рук.

Передвигаясь по залу, ребенок держит палку правой рукой за один конец, прижимая другой конец к плечу, чтобы во время движения не ударить нечаянно товарища. После перестроения для выполнения упражнений дети берут палку двумя руками за концы и опускают руки вниз.

Сначала детей знакомят с простейшими положениями палки и движениями руки (вперед, вверх, на голову, за плечи, на грудь, за спину и др.) (рис. 37). Только после этого переходят к разучиванию несложных сочетаний движений рук с различными движениями туловища (присесть, палку вверх, наклониться, палку вперед и т. д.).

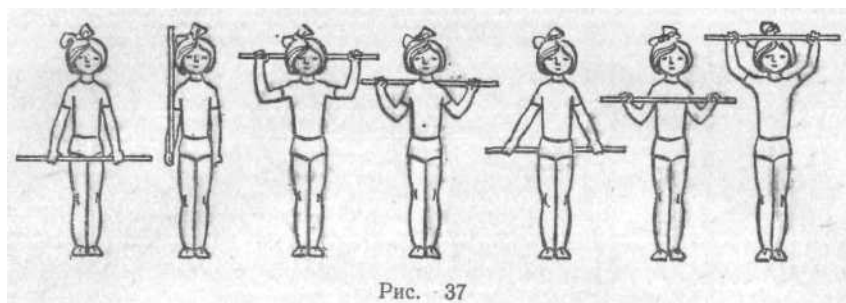


Рис. 37

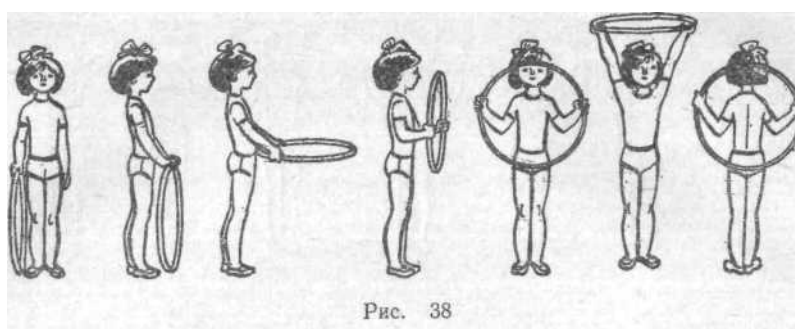


Рис. 38

Наиболее характерными в упражнениях с палками являются движения потягивания. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгиваний и обеганий. При наклонах, поворотах и приседаниях с палкой в руках важно, чтобы каждый ребенок принимал правильное исходное положение для ног, иначе упражнение будет выполнено некрасиво и неправильно.

Во время ходьбы дети несут обруч в правой или левой руке опущенным вниз или повешенным на плечо. Можно также нести обруч одной рукой, поднятой вверх.

В исходном положении дети чаще всего держат обруч за противоположные стороны (дуги). Обруч при этом расположен вертикально в опущенных вниз руках ребенка. Можно держать обруч также и в горизонтальном положении. Тогда одной стороной он опирается о бедра. Изменив положение рук — подняв их вверх, вперед, отведя за спину, можно придать и соответствующее положение обручу. Воспитатель напоминает детям о необходимости соблюдать правильное положение ног и туловища (рис. 38).

Не следует добиваться от детей высокой четкости в основных положениях и движениях рук с обручем и палкой.

В средней группе распространены упражнения с длинной веревкой. Длина веревки зависит от количества занимающихся: на каждого ребенка должно приходиться не менее

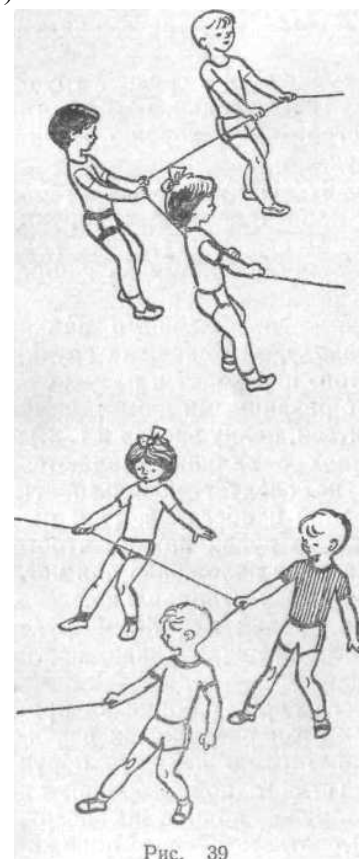
70—80 см. Веревка, связанная за концы, раскладывается на полу по кругу. Дети становятся в круг лицом к веревке, по сигналу воспитателя берут ее с пола двумя руками, выпрямляются, затем опускают руки вниз. Руки должны быть на ширине плеч. Для некоторых упражнений дети становятся боком к веревке и держат ее одной рукой (рис. 39).

При разучивании упражнений с длинной веревкой воспитатель чаще всего пользуется словесными объяснениями и указаниями. Показ нецелесообразен, так как педагог значительно выше детей и не может пользоваться веревкой одновременно с ними. При отсутствии достаточной площади упражнения с длинной веревкой можно выполнять небольшими подгруппами (6—10 человек) не только в кругу, но и в шеренгах.

Кроме обычных мячей, могут быть использованы и набивные массой не более 1 кг. Упражнения с такими мячами включаются в занятия лишь во второй половине года. Число их на одном занятии не должно превышать 2—3. При этом упражнения должны охватывать разные группы мышц. Для детей 5-го г. наиболее целесообразны перекалывание, перекалывание, переноска набивных мячей, различные наклоны и повороты туловища. Мяч держат двумя руками. Перебрасывание набивных мячей в средней группе не применяется.

Для занятий подбирают примерно 5—7 упражнений общеразвивающего характера, каждое из которых повторяется 4—6 раз.

Воспитатель следит за дыханием детей, напоминает о необходимости полного выдоха, подсказывает, когда его лучше делать.



### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п.: стать прямо, руки вниз. В.: поднять руки в стороны, ладонями вверх (пальцы вытянуты), опустить.
2. И. п.: то же. В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить. То же, прижимаясь спиной к стене.
3. И. п.: то же. В.: поднимать попеременно руки вперед-вверх, опуская, отводить их назад.
4. И. п.: то же. В.: поставить руки перед грудью (заложить за голову), расправить плечи, опустить руки.
5. И. п.: стать, ноги на ширине ступни, руки вперед (в стороны). В.: сжимать и разжимать кисти, вращать их.
6. И. п.: то же. В.: руки согнуть в локтях, совершать круговые движения, опустить.
7. И. п.: стать прямо, в руках флажки. В.: поднять руки через стороны вверх, постучать палочками флажков над головой, опустить через стороны вниз.
8. И. п.: стать прямо, в правой (левой) руке кубик или маленький мячик. В.: поднять через стороны руки вверх, передать кубик в левую (правую) руку, опустить через стороны вниз.
9. И. п.: стать, ступни параллельны, палка (обруч) вниз. В.: поднять предмет вверх, посмотреть на него, опустить. То же, поднимая предмет вперед.
10. И. п.: то же. В.: поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить палку за плечи (обруч на плечи—голова в обруче), поднять палку вверх, опустить вниз.
11. И. п.: стоять в колонне, у первого в руках мяч. В.: передавать мяч друг другу над головой вперед и назад. То же, сидя верхом на гимнастической скамейке. В звеньях сидя, ноги калачиком.



## Упражнения для ног

1. И. п.: стать прямо, руки на пояс. В.: присесть, посмотреть вперед, выпрямиться.
2. И. п.: то же, руки вниз. В.: делать 4—5 полуприседаний подряд, свободно раскачивая руками вперед и назад («Пружинки»),
3. И. п.: то же, руки на пояс. В.: подняться на носки, опуститься на всю ступню.
4. И. п.: то же, руки вниз. В.: поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок под коленом. Приставить ногу, опустить руки вниз.
5. И. п.: то же, руки за спину. В.: выставить одну ногу вперед на пятку (носок), приставить, потом приставить другую ногу.
6. И. п.: стать прямо, в руках флажки, кубики. В.: поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить предмет на колено, взять предмет, приставить ногу, опустить руки.
7. И. п.: стать прямо, ноги вместе, руки на пояс, впереди носков лежит мяч. В.: согнуть ногу, выпрямить вперед, опустить на мяч, снова выпрямить ногу вперед, согнуть в колене, приставить.
8. И. п.: стать прямо, палка вниз. В.: присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить.
9. И. п.: стоя в обруче (обруч лежит на полу), ноги вместе, руки вниз. В.: присесть, взять обруч двумя руками (с правого и левого бока), встать, присесть, положить обруч на пол, встать.
10. И. п.: стоя у палки (диаметр 6—8 см), руки вниз. В.: передвигаться по палке, переступая боком (приставным шагом).
11. И. п.: стоя (сидя). В.: собирать пальцами ног веревку.
12. И. п.: упор сидя сзади. В.: захватывать стопами и переключивать с места на место предметы.
13. И. п.: то же. В.: оттягивать носки, сгибать стопу, вращать ее.

## Упражнения для туловища

1. И. п.: стать прямо, руки на пояс. В.: повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), стать прямо. То же, разводя руки в стороны.
2. И. п.: то же, в руках палка, обруч, мяч. В.: повернуться вправо (влево), вытянуть руки с предметом вперед, стать прямо.
3. И. п.: сесть, ноги калачиком, руки свободно положены на колени. В.: повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед; сесть прямо, руки на колени.
4. И. п.: стать прямо, ноги пошире, руки на пояс. В.: наклониться вперед («Гуси шипят»).
5. И. п.: стать, ноги пошире, ступни параллельны, палка вниз. В.: наклониться вперед-вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться. То же, с мячом — наклониться, постучать мячом об пол, выпрямиться.
6. И. п.: присесть. В.: положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг себя. То же, стоя на коленях.
7. И. п.: стать, ноги пошире, мяч вниз. В.: наклониться, положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч двумя руками, выпрямиться.
8. И. п.: стать, ноги вместе, мяч вниз. В.: присесть, положить мяч перед носками ног, выпрямить ноги, не опуская мяча и не поднимая его с пола, снова присесть; встать, выпрямиться.
9. И. п.: сесть, вытянув ноги, в одной руке держать мяч, кубик. В.: приподнять одну ногу над полом, переложить предмет из одной руки в другую под ногой, опустить ногу.
10. И. п.: в упоре сидя сзади. В.: приподнять обе ноги над полом, опустить. Подтягивать к себе одновременно обе ноги, выпрямлять их.
11. И. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, руками опираться сзади. В.: поднять одну ногу, положить ее на скамейку, то же, другой ногой, опустить ноги на пол.

12. И. п.: лечь на спину, руки в стороны, они плотно прижаты к полу ладонями вверх. В.: поднять прямые руки вперед, сделать хлопок. Развести руки в стороны, опустить на пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку.

13. И. п.: лечь на спину, руки вытянуть над головой, в руках мяч, руки и мяч на полу. В.: повернуться со спины на живот и обратно, сесть, затем снова лечь.

14. И. п.: лечь на живот, руки с мячом вытянуть вперед. В.: приподнять мяч, опустить. То же, с палкой, держа ее за середину.

15. И. п.: в упоре стоя на коленях. В.: прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать одну, потом другую руку, опускать.

16. И. п.: сидя с поддержкой за ноги. В.: лечь на спину, сесть.

17. И. п.: лежа на животе, руки вперед. В.: приподнять руки, плечи и голову, прогнуться, лечь.

### **Примерные упражнения с длинной веревкой**

1. Поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить вниз.

2. Поднять веревку вверх, посмотреть на нее, одновременно подняться на носки. Опустить веревку, стать на всю ступню.

3. Держать веревку у груди. Поднять веревку вверх, опустить на грудь.

4. Стать по кругу в затылок друг другу, веревка вверх. Перебирая руками, передавать ее по кругу вперед и назад.

5. То же, веревка на уровне пояса. Свободно держа веревку левой рукой, передвигать ее вправо по кругу, перебирая правой рукой. Делать то же в левую сторону, перебирая левой рукой.

6. Присесть, положить веревку на пол, встать, выпрямиться. Присесть, взять веревку с пола, поднять ее над головой, опустить вниз.

7. Держать веревку внизу. Присесть, колени развести пошире, веревку вперед. Встать, опустить веревку вниз.

8. Держать веревку на уровне пояса. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом веревки, приставить ногу.

9. Положить веревку на пол по кругу. Перепрыгивать через веревку в круг и из круга прямо, боком, с поворотом на прыжке.

10. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться. Наклониться, взять веревку, выпрямиться.

11. Держать веревку внизу в правой (левой) руке, свободная рука на поясе. Наклониться в левую (правую) сторону, веревку поднять вверх. Выпрячь, опустить веревку.

12. Перешагивать через веревку правой, левой ногой, в круг и из круга, не выпуская веревки из руки, выпрямиться.

13. Стать на колени, веревку вниз. Поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить.

14. В том же положении наклониться вперед-вниз, положить веревку на пол подальше от себя, выпрямиться. Наклониться, взять веревку, выпрямиться.

15. Сесть на пол, ноги калачиком, в руках веревка, поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить вниз. Наклониться вперед, положить веревку на пол впереди себя как можно дальше, сесть прямо; наклониться, взять веревку, поднять ее вверх, вернуться в исходное положение.

16. Сесть на пол, ноги вытянуть, в руках веревка. Наклониться вперед, достать веревкой носки ног, сесть прямо, поднять веревку вверх и опустить вниз.

17. Сидя перенести через веревку одну, затем другую ногу, опустить их на пол (веревка под ногами). Веревку из рук не выпускать. Прodelать то же в обратном направлении.

18. Сидя перенести через веревку одновременно обе ноги (вперед и назад).

19. Из положения сидя лечь на спину, держась за веревку, подняться и сесть, держась за веревку.

20. Сесть, ноги калачиком. Встать, держась за веревку, снова сесть.

21. Веревку положить на пол, сесть лицом к ней, опираясь руками сзади. Захватить

пальцами ног веревку и приподнять ее от пола, положить на пол.

**Подвижные игры** широко используются на занятиях в средней группе. В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата, их правила обуславливают задачу выполнения действия и его способ («Попади мячом в кеглю!», «Забрось мяч в корзину!»). В работе с детьми 4—5 лет таким игровым заданиям можно придавать соревновательный характер. Желательно, чтобы соревнование побуждало ребенка к правильному, точному выполнению движения в соответствии с определенными учебными задачами, например занять правильное исходное положение, бросить мяч двумя руками от груди. Нужно ориентировать детей на соблюдение условий, заданных для выполнения движений (например, условие бросать мяч с обозначаемого места).

Оценка достижений детей должна быть объективной и краткой. Лучше, если она имеет индивидуальную окраску: результат каждого ребенка сопоставляется с его же предшествующими достижениями, отмечается улучшение качественных сторон его движений. Не следует, однако, увлекаться включением соревновательных элементов в игровые упражнения.

Подвижные игры с правилами, с развернутым игровым содержанием и ролями используются в разных частях занятия в зависимости от степени интенсивности в них двигательной активности детей. В вводной (вводно-подготовительной) и основной частях занятия количество повторений подвижных игр, продолжительность активных действий детей должны обеспечивать значительную, постепенно нарастающую физиологическую нагрузку (самолеты летят далеко-далеко, они садятся на запасной аэродром, который находится в другом городе; вначале самолеты летят медленно, потом все быстрее, и только перед посадкой они снова летят медленнее). В заключительной части занятия, наоборот, в игре достигается некоторое снижение нагрузки («Найди, где спрятано»). Желательно на занятиях проводить знакомые дошкольникам игры. Но это не значит, что нельзя поставить задачей занятия разучивание игры со сложной организацией или сложными правилами. В этом случае двигательная активность детей достигается умелым подбором и сочетанием игр и упражнений.

Подбор и методика игр зависят от места проведения, от задач и содержания занятия (например, подготовка к плаванию). Готовясь к занятию, педагог продумывает приемы воспитания детей в игре, пути достижения активности всех играющих.

**Танцевальные упражнения.** На 5-м г. жизни ребенок может выразить в движениях характер музыкально-игрового образа (мишки, лошадки, бабочки). Он умеет достаточно четко начинать и заканчивать движения, согласовывая их с началом и окончанием музыки, менять вид движения, его направление в соответствии с изменением характера музыки, степени громкости ее звучания.

В средней группе в процессе физического воспитания продолжается развитие выразительности движений, совершенствование разнообразных музыкально-ритмических навыков (выработка их происходит на музыкальных занятиях). Воспитывая у детей умения двигаться по кругу в плясках и хороводах в соответствии с темпом музыки, педагог применяет целостное преподнесение игрового задания, пляски, танца под музыкальное сопровождение.

У дошкольников поддерживают интерес к двигательным импровизациям под музыку громкую, тихую, плавную и в быстром темпе, а также ритмичную в современном стиле. Простейшие связки упражнений ритмической гимнастики прodelьваются детьми в течение примерно 3 мин.

**Спортивные упражнения.** Все виды спортивных упражнений, предусмотренные программой для средней группы, могут быть включены в содержание занятий. Место их в структуре занятий показано ниже.

**Упражнения:** см. раздел «Подвижные игры и упражнения на прогулке».

**Методические указания к проведению занятий.** Опыт предшествующих лет помогает детям сосредоточенно выслушивать педагога, наблюдать за показом упражнения, действовать согласованно. Воспитатель постепенно, после многочисленных повторений

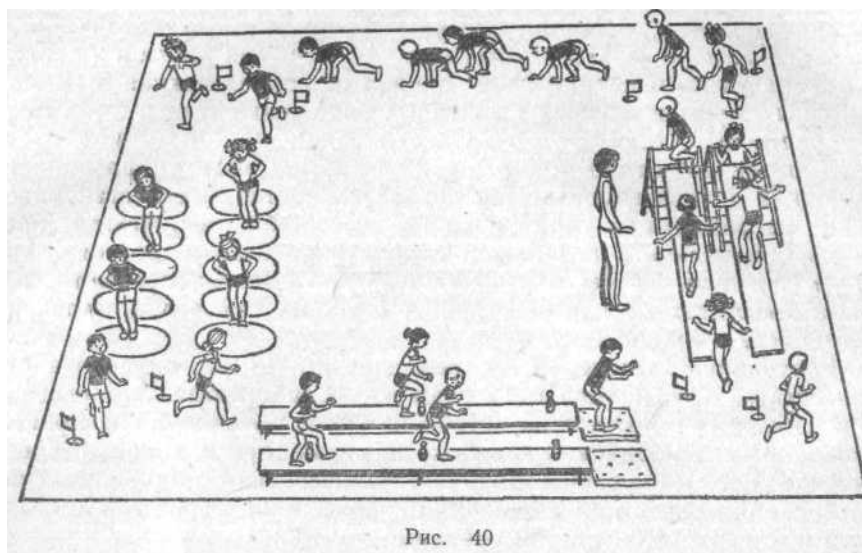
упражнения добивается правильности как в общей схеме движений, так и в тех элементах, обучение которым предусмотрено содержанием учебного материала. Обязательными для усвоения являются соблюдение заданного направления движения, определенная четкость исходных, промежуточных и конечных положений тела и его частей в упражнении (если это обусловлено заданием), известная плавность переходов от одних положений к другим, координированность движений (запоминание их последовательности). Дети становятся более уверенными в упражнениях на пособиях, приучаются правильно подходить к пособию и отходить от него, самостоятельно брать и класть на место необходимые для занятия предметы, помогать воспитателю при расстановке и уборке инвентаря, проявляя активность и инициативу.

Разучивание движений и стремление достигнуть определенного качества их в известной мере снижают темп занятия. Это связано с неизбежными простоями детей во время объяснений и показа, указаний и исправления ошибок, а также при ожидании своей очереди для выполнения задания. Поочередная индивидуальная организация детей в упражнениях наиболее характерна для начального обучения большинству основных движений, она дает возможность воспитателю контролировать действия каждого ребенка и оказывать ему необходимую помощь и страховку. Дети при этом активно участвуют в учебном процессе, приучаются рассматривать движения товарищей, анализировать их.

Положительное влияние занятия достигается лишь при высокой его плотности, достаточной двигательной активности детей, чему более всего способствует выполнение упражнений сразу несколькими детьми, половиной или всей группой.

Как можно чаще должна использоваться фронтальная организация детей, особенно в тех случаях, когда осуществляется закрепление и совершенствование умений и навыков или развитие двигательных качеств.

Не стоит на одном занятии решать несколько сложных учебных задач, связанных с освоением новых элементов разных движений. Лучше сочетать разучивание новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных детям упражнений. Это тем более важно, что усвоение движений возможно лишь при многократных их повторениях, закреплении и совершенствовании навыков как на одном, так и на целом ряде занятий.



В целях увеличения двигательной активности детей на занятиях, усложнения условий для выполнения упражнений, закрепления навыков широко применяются комбинации из нескольких разных упражнений, например: проползти на четвереньках по полу 2—3 м, подползти под дугу, встать, сделать 2—3 шага и перешагнуть через лежащее на полу бревно; прыгать на двух ногах, как зайчик, продвигаясь вперед до положенного на пол набивного мяча, остановиться около него, взять и поднять мяч над головой, выпрямиться, посмотреть на мяч, положить его на прежнее место, спокойно, шагом вернуться в конец колонны. В средней группе для последовательного выполнения объединяют не более 4—5 известных

детям заданий в разных основных движениях (рис. 40). Задания одновременно выполняют 2—3 звена. В звеньях дети движутся друг за другом непрерывным потоком до тех пор, пока воспитатель не даст указание прекратить упражнение.

Игровой метод, повторение движений очень эффективны для развития ловкости, выносливости, а также воспитания самостоятельности, сообразительности, выдержки. Воспитатель следит за тем, чтобы дети выполняли задания обусловленным способом, не мешали друг другу.

Приемы обучения имеют в средней группе свои особенности. Первоначальное освоение технических навыков требует наглядного показа правильного способа движения. Воспитатель сопровождает показ пояснением, называя те движения, которые демонстрируются. Объяснение более сложного движения (или связки движений), состоящего из ряда простых, производится с акцентом на эти составные элементы. При этом подчеркивается последовательность действий, например: «Подхожу к концу скамейки, встаю на нее, а теперь поворачиваюсь и становлюсь боком. Руки ставлю на пояс, смотрю вперед. Затем делаю шаг правой ногой в сторону — носочек оттягиваю, потом приставляю к ней левую ногу. И так иду до конца скамейки. Останавливаюсь, опускаю руки и после этого прыгиваю». Особое внимание при объяснении уделяется деталям движения, освоение которых предусмотрено конкретной учебной задачей занятия: «Ноги держать прямыми, не опускать подбородок на грудь, развернуть плечи, спина прямая». При показе ритмичность движений подчеркивается приговариванием: «Наклониться, наклониться еще и еще раз». Темп движения обуславливается и подсчетом.

Повторный показ может выполнить ребенок. Воспитатель следит за правильностью действий, подсказывает их последовательность, привлекает детей к называнию движения и его частей. Пока каждое движение или связка нескольких движений не будут усвоены, педагог вновь и вновь возвращается к показу и объяснению. В дальнейшем дети выполняют движения свободно, но предварительно задание повторяется кем-нибудь из детей. При этом воспитатель не столько останавливается на допущенных ошибках, сколько выделяет наиболее удавшиеся ребенку элементы движения.

Таким образом, упражнения объясняют и показывают по-разному, в зависимости от степени владения ими детьми. Важно образно и доходчиво, пользуясь сравнениями и жестиком, донести до занимающегося смысловое содержание упражнения или игры. Педагог побуждает воспитанников к развернутым высказываниям по поводу упражнения, привлекая тем самым к первичному анализу движений, что так важно для стимулирования сознательного восприятия их, отработки качества. Так закладываются основы для воспитания критического отношения детей к успехам товарищей и своим.

Значительное место на занятиях продолжают занимать имитационные движения. Воспитатель побуждает детей разнообразить образы, которым они подражают, наиболее полно привлекать впечатления от окружающей жизни, а также знания и представления, полученные при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин. Он поощряет самостоятельность в поисках новых средств для передачи образа.

На 5-м г. у ребенка формируется желание выполнять задания красиво, правильно. Он испытывает удовлетворение от успешного выполнения задания. Чаще всего ребенок оценивает себя только с положительной стороны без особых на то оснований, не проявляя особой настойчивости для качественного выполнения упражнения. Трудное упражнение он может даже не сделать до конца. В то же время дети отказываются от помощи, стараясь все сделать самостоятельно, хотя и нуждаются еще в постоянном поощрении и поддержке. Педагог должен проявлять максимум внимания к каждому воспитаннику, учитывая его индивидуальность. Однако всех детей следует приучать быть настойчивыми, уметь проявлять начатки волевых качеств, доводить упражнение до конца, преодолевая встретившиеся на пути небольшие трудности.

Если ребенок затрудняется в выполнении упражнения, недопонимает объяснения, следует выполнить движение вместе с ним. При этом воспитатель придерживает соответствующую часть тела ребенка (рука, голова, нога и др.), сопровождает ее движениями своей руки. Оказывая помощь, педагог широко пользуется пояснением, помогая

ребенку осмыслить задание. Такая непосредственная поддержка особенно важна, если малыш сам обращается за помощью. Иногда бывает достаточно подбодрить ребенка, похвалить его.

План занятия по физической культуре в средней группе строится в соответствии с общими требованиями к структуре занятия. Стремясь к разнообразию упражнений в вводной части, не имеет смысла затягивать ее по времени (не более 3 мин). Обязательным элементом содержания основной части является подвижная игра. Игру следует организовать таким образом, чтобы дети получали наибольшую физиологическую и эмоциональную нагрузку, побольше двигались и поменьше стояли.

Заключительную часть занятия следует разнообразить. Это могут быть спокойная ходьба, ходьба с песней, малоподвижная игра, беседа воспитателя с детьми по поводу занятия и т. п.

### Примерное занятие

Задачи: приучать детей быстро находить свое место в колонне; учить бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы (обратить внимание детей на то, что при бросании мяча одновременно двумя руками не следует сгибать их за головой).

Инвентарь: мячи (по числу детей), кегли (12 штук).

I. Ходить друг за другом в колонне по одному. Руки на пояс, ходить высоко поднимая колени («Лошадки»). Затем приставным шагом вперед. По сигналу разбежаться враспынную (бегать 30 с), по следующему сигналу быстро занять свои места в колонне, продолжая идти вперед (3—4 раза).

Воспитатель рассыпает из сетки мячи, дети берут каждый по одному мячу и перестраиваются в 3 звена. Размыкаются.

II. 1) Стать, ноги плотно вместе, мяч внизу. Поднять мяч вверх, прогнуться, посмотреть на него; опустить мяч вниз (5—6 раз).

Стать, ноги вместе, мяч внизу. Поднять мяч вперед, повернуться вправо, стать прямо, мяч опустить. Поднять мяч вперед, повернуться влево, стать прямо, мяч опустить (4 раза в каждую сторону).

Стать, ноги пошире, ступни параллельны, мяч внизу. Наклониться вперед, ударить мячом об пол. впереди подальше от себя, выпрямиться (5—6 раз).

Стать прямо, ноги слегка расставить, мяч внизу. Присесть, мяч вперед; выпрямиться, мяч вниз.

Сесть, принять упор сзади, ноги выпрямить. Мяч между ступнями ног. Захватить мяч ступнями, подтянуть ноги к себе, снова выпрямить ноги, не выпуская мяча (2—3 раза).

Лечь на спину, руки вытянуты на полу за головой, мяч держать двумя руками. Повернуться со спины на живот и обратно (3—4 раза).

Подпрыгивать на месте с мячами в руках всем вместе под счет воспитателя (20 подскоков, повторить 2 раза).

2) Прокатывать мяч, подталкивая его двумя руками сзади, продвигаясь «змейкой» между четырьмя расставленными по прямой кеглями. В тех же колоннах, поточно (3 раза).

Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками с последующим бегом за ним; двумя сменами, поочередно (3—4 раза).

3) Подвижная игра «Подбрось — поймай».

III. Перестроение в круг. «Мяч в кругу», водит воспитатель.

Как и в других возрастных группах, в средней группе рекомендуется повторять содержание одного занятия в течение недели. Если дети плохо справляются с учебным материалом, разучивание того же основного вида движения может быть продолжено и на следующей неделе. В этом случае в план занятия включают другие общеразвивающие упражнения и новую подвижную игру, меняют способы организации детей. Эти меры помогают сохранить эмоциональную атмосферу занятия.

Если в задачи занятия входит упражнение детей в каком-либо из основных видов движений с целью развития двигательного качества или же в содержание занятия включаются спортивные упражнения и игры, то вводная часть зачастую приобретает характер вводно-подготовительной. Главным образом в ней осуществляется организация детей и их разминка. При этом продолжительность первой части занятия увеличивается до 4—6 мин, основная часть составляет 12—15 мин, а заключительная — 2—4 мин. В содержание вводно-подготовительной части, помимо ходьбы, бега, упражнений на внимание и др., включают хорошо известные детям общеразвивающие упражнения. Все они как бы подводят организм ребенка к интенсивной двигательной деятельности, к выполнению в основной части занятия действий со сложной координацией. Приведем 2 примера.

I. Занятие проводится в весеннее время на открытом воздухе.

Задачи: упражнять детей в прыжках в длину с места на результат — как можно дальше. Выполнение задания по форме приближается к соревновательной обстановке и требует от каждого ребенка сосредоточенности, внимания, организованности, мобилизации физических сил, проявления волевых усилий.

Вводно-подготовительная часть: ходьба, ходьба на носках, ходьба и бег с остановками или сменой направления по сигналу; медленный бег в течение 1—1,5 мин; перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений и сами упражнения — поднимание рук вверх махом с энергичным отведением назад, неоднократные пружинистые приседания, наклоны вперед, в стороны и назад, взмахи поочередно одной, а потом другой ногой вперед-вверх (придерживаться рукой за дерево, рейку вышки для лазанья, стенку террасы, забор и другие предметы, стоя к ним боком), легкие подскоки на месте. Эти упражнения помогают детям подготовиться к энергичным действиям в основной части занятия во время прыжков на результат.

Заключительная часть: несколько успокаивающих упражнений или спокойная игра, обсуждение успехов, достигнутых детьми при попытках прыгнуть как можно дальше.

II. Занятие проводится в зимнее время и посвящено развитию у детей ловкости во время катания на санках с горки. (Желательно иметь санки для каждого ребенка.)

Вводно-подготовительная часть: пробежка на 100—150 м в медленном темпе; несколько упражнений общеразвивающего характера. Дети располагаются каждый со своими санками произвольно, так, чтобы не мешать друг другу; становятся к санкам левым боком. Они выполняют следующие задания: обходят вокруг санок, стараясь повыше поднимать колени и сильно размахивать руками; останавливаются около санок, поворачиваются к ним лицом и приседают, опираясь о санки руками; выпрямляются, осторожно встают на санки и сходят с них шагом на другую сторону; садятся на санки (поперек), принимают упор сидя сзади и поднимают ноги вверх, стараясь их не сгибать. Завершая разминку, дети шагом галопа танцуют вокруг санок.

После такой разминки дети идут к горке и катаются с нее на санках. В заключение дети аккуратно ставят санки на место, стряхивают с них снег, приводят в порядок одежду.

Следует помнить, что построение, задачи и содержание, а также методика занятий на открытом воздухе зависят от места их проведения, метеорологических условий, наличия необходимого количества комплектов инвентаря, соответствующей одежды, обуви и т. п.

Занятие может быть проведено в разное время прогулки. В том случае, если ей предшествовали занятия по математике, родному языку или другие, которые требовали от детей большой концентрации внимания, физкультурное занятие надо организовывать не в начале прогулки, а в середине или ближе к концу. В начале же дети могут поиграть самостоятельно в те игры, в которые им хочется. Если же, несмотря на сказанное выше, занятие проводится в начале прогулки, следует построить его на играх (2—4) разной подвижности. Порядок игр должен быть таким, чтобы они не только способствовали развитию и укреплению разных групп мышц, но и обеспечивали нормальное распределение физиологической нагрузки.

Интересно проходят занятия на открытом воздухе, ход которых обусловлен развитием определенной темы, воплощенной в сюжет. Например, рыбаки идут или едут на велосипедах на речку, чтобы ловить рыбу; лесники зимой на лыжах обходят свои участки, рассматривают следы на снегу, заполняют кормушки сеном и т. д.

При любых вариантах организации занятий важную часть их составляет работа по повышению функциональных возможностей детского организма, улучшению его работоспособности. Большую роль в этом играет обеспечение целесообразной двигательной активности детей на протяжении всего занятия. Не менее важно постепенное повышение интенсивности упражнений и игр. Оно достигается увеличением количества повторений упражнений, равномерным нарастанием темпа действий и их амплитуды, уменьшением интервалов отдыха между упражнениями, а также рядом других приемов.

Целенаправленное воспитание физических качеств не является в средней группе программной задачей. Ловкость и связанные с нею координационные способности, умения проделывать действия в заданном ритме, темпе, при установленном размахе движения, а также быстрота, сила и выносливость получают на 5-м г. жизни ребенка свое дальнейшее развитие в процессе всех видов деятельности и игр. На физкультурных занятиях воспитатель должен особенно ответственно относиться к овладению детьми тем программным материалом, который направлен на совершенствование физических сил детей. В этой связи следует придерживаться указанной дозировки упражнений, регулярно проводить те из них, которые в наибольшей мере влияют на развитие ловкости, выносливости и других двигательных качеств и способностей.

Полезно помнить некоторые общие правила. Известно, что для общей физической подготовки детей наиболее благоприятны упражнения в движениях циклического характера, если они выполняются в умеренном, спокойном темпе в течение определенного времени без перерывов. Непрерывное выполнение таких движений, как бег, лазанье и ползание должно быть достаточно продолжительным — до 1—2 мин; ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах — до 5—15 мин. Интенсивные же физические упражнения, проделываемые в высоком темпе (бег на скорость, подпрыгивания на месте и др.) или связанные со статическим силовым напряжением (удержание заданной позы, поднимание набивного мяча и др.), должны быть кратковременными — от 3—5 до 10 с. Их следует чередовать с интервалами отдыха от 10 с до 2—3 мин. Эти рекомендации следует учитывать при разработке содержания занятий (целесообразно сочетание упражнений, способствующих развитию разных групп мышц и создающих физическую нагрузку разной интенсивности), способов организации детей.

Развитие и физическая подготовленность детей, посещающих среднюю группу, могут быть очень различными. Поэтому важен индивидуальный подход. Особенно внимательно надо относиться к слабым, недостаточно физически подготовленным детям — помогать им, подбадривать. В то же время нельзя сдерживать самостоятельность и инициативу более подготовленных детей. Поощряя такого ребенка, следует вместе с тем приучать его к сдержанности, самообладанию, умению правильно оценивать свои успехи и поступки; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Указания к организации.** Ежедневно, 2 раза в день, в первую и во вторую половину дня с детьми организуются подвижные игры, которые проводят в сочетании с различными физическими упражнениями. В дни, когда нет физкультурных занятий, продолжительность игр — 20—25 мин, в остальные дни — 8—10 мин. В послеобеденное время продолжительность этой формы оздоровительной работы — не менее 8—12 мин.

Формы организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке могут быть самыми разнообразными. Они определяются временем дня, характером прошедших занятий и предстоящей деятельностью детей, сезоном, а также конкретными условиями дошкольного учреждения. Игры и упражнения на открытом воздухе должны проводиться вне зависимости от погоды. Поэтому важно обеспечить соответствующую одежду и обувь, необходимый



инвентарь и пособия. Пособия и игрушки следует располагать на площадке, на групповом участке так, чтобы ими было удобно пользоваться и чтобы оставалось достаточно свободного места для развертывания действий.

На прогулках в сочетании с упражнениями следует организовывать такие игры, в которых бы действия не дублировались. Например, дети вначале упражняются с мячом, а затем проводится игра «Птички и кошка». В сочетании со спортивными упражнениями — катанием на велосипеде, на санках, ходьбой на лыжах — могут выступать игры с использованием соответствующих умений и навыков, например «Правила уличного движения».

Интересы ребенка 5-го г. очень разнообразны. Детей занимает совместная деятельность в небольших коллективах; у них формируется умение играть и заниматься со сверстниками. Разнообразие видов самостоятельной деятельности дошкольников, появление устойчивых интересов к определенным видам деятельности повышают требования к организации подвижных игр. Воспитатель старается не нарушать игровые замыслы детей, выбирает наиболее подходящий момент для предложения поиграть, поупражняться. Для игры лучше всего объединять детей группками от 5—6 до 10—12.

Можно, не нарушая хода сюжетной игры, в качестве ее составной части организовать подвижную игру. В этом случае педагог проявляет творчество и сочиняет подходящую для данного случая игру, строя ее по принципам игр, рекомендованных программой. Например, дети играют в «пароход», на борту капитан, матросы и пассажиры. Улучив момент, когда пароход подойдет к пристани, педагог подключается к игре, организуя экскурсию в город. Воспитатель — экскурсовод. Дети накачивают бензин, заводят автомашины и быстро отправляются к центру города. Они едут по площади, мимо скверов, парков, проезжают по узким переулкам (между деревьями) и снова возвращаются на пароход. Экскурсоводщается с командой парохода и пассажирами.

Воспитатель также организует игры и упражнения для всей группы. Это подвижные игры с правилами, построенные на выполнении действий одновременно всеми играющими («У медведя во бору», «Зайцы и волк» и т. п.), спортивные упражнения.

Для индивидуальных игр воспитателя с ребенком наиболее подходящи игровые упражнения и игры с игрушками («Подбрось — поймай», «Кольцеброс», «Кегли»). В этих играх педагог обращает внимание на качество выполнения движений, осуществляет индивидуальную тренировку детей.

**Подготовка к играм и упражнениям** в средней группе не имеет каких-то специфических особенностей. К подготовке пособий, инвентаря воспитатель широко привлекает детей, равномерно распределяя обязанности среди всех. У малоактивных, застенчивых детей это вызывает интерес к предстоящей деятельности, желание выполнять трудовые поручения.

Если предстоит разучивание новой игры с малознакомыми детям персонажами, желательно провести беседу, загадать загадку, показать игрушку, организовать наблюдение в природе, которое поможет им лучше представить игровой образ и отразить его действия.

**Методические указания к руководству.** Двигательная активность детей средней группы во многом обусловлена большим запасом навыков и умений, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, проявляя выдержку, сообразительность. Ребенку 4—5 лет интересны наиболее сложные движения, упражнения, требующие ловкости, скорости, точности. Все это следует учитывать при организации игр и упражнений на открытом воздухе. Например, можно предложить детям поупражняться в прыжках в длину с места («Кто прыгнет дальше?»), в прыжках со скакалкой, в прыжках на одной ноге; дать задание пробежать между кеглями и не сбить их, подбрасывать и ловить мяч («Кто больше?») и т. п. О методике этих упражнений было сказано выше. Здесь же рассматриваются особенности проведения подвижных игр.

Разнообразие сюжетов — подвижных игр связано с растущими представлениями и знаниями детей о широком круге явлений окружающей жизни.

Усложняется взаимодействие детей в игре. Начинают применяться игры с ловлей и увертыванием («Гуси-лебеди», «У медведя во бору»). В некоторых играх результаты зависят

от согласованности действий детей («Найди себе пару», «Пилоты»), от умения быстро и организованно построиться в звенья, считаясь с интересами товарищей. Таким образом, в подвижных играх возникают ситуации, способствующие проявлению детьми элементов коллективной ответственности за выполнение правил, за исход игры (рис. 41).



Рис. 41

Большинство игр имеет развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего. Как правило, ее исполняет 1 человек. Правда, изредка ведущих может быть 2—3. Так, к концу года в игре «У медведя во бору» ловить убегающих детей могут 2 медведя.

В средней группе выполнение взятой на себя роли становится основным содержанием игрового поведения ребенка. Он старается сыграть свою роль ответственно, подчиняясь правилам (кошка старается поймать как можно больше птичек). Возможность двигательной импровизации в рамках игровой роли активизирует детей, вносит в игры веселье.

Часть подвижных игр для средней группы не имеет сюжета и ролевого образа. Эти игры предусматривают индивидуальные действия ребенка, направленные на достижение определенного результата. Правила таких игр обычно определяют способ выполнения движений; в них может быть внесен элемент соревнования, стимулирующий качественное выполнение движений («Сбей булаву», «Школа мяча»).

Часто раскрывает и дополняет содержание игр, служит в них сигналом к действию рифмованный текст. Используется преимущественно хоровое произнесение текста.

Существенное значение имеет объяснение игры. Воспитатель сообщает ее название, излагает содержание, знакомит с правилами. Объясняя игру, он подчеркивает смысл действий каждого персонажа, раскрывает их причинную обусловленность (куры быстро-быстро взбираются на насест, чтобы лиса не успела их схватить). Объяснение должно быть кратким, касаться только самого главного, четким, проходить живо. При первом объяснении педагог или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или вызывает для этого ребенка.

Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе ее двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль ведущий.

В средней группе педагог только изредка выполняет роль ведущего. В течение года он приучает всех воспитанников быть ведущими. Выделяя детей на эту роль, воспитатель учитывает особенности каждого. Так, ребенку тихому, застенчивому, он не поручает сразу роль, которая требует решительности и быстроты действий. Неумение хорошо выполнить игровое задание огорчает ребенка, снижает его интерес к игре. Такому ребенку педагог доверяет вначале более простую роль, в которой он отвечает главным образом за свои действия (зайки в игре «Зайка серый умывается», пастуха в игре «Пастух и стадо») или является одним из ведущих в целой группе (конюхи в игре «Лошадки»). Но к концу года все должны справляться с любой ролью.

Это особенно важно в связи с тем, что в выборе ведущего начинают участвовать сами дети. Например, ведущий выбирает по окончании игры того, кто его заменит.

На ответственные роли можно выбирать и посредством считалок. Дошкольники быстро запоминают считалки и пользуются ими самостоятельно. В средней группе лучше пользоваться считалками, текст которых понятен детям и в которых не предусмотрено деление слов на слоги. Все становятся в круг, а воспитатель или хорошо знающий считалку ребенок (или все вместе) четко произносит слова короткого стихотворения, скороговорки или другого текста, указывая рукой поочередно на играющих. Вот, например, 2 простые считалки:

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет,  
Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал.

\* \* \*

Вышли мышки как-то раз  
Поглядеть, который час.  
Раз, два, три, четыре,  
Мышки дернули за гири,  
Вдруг раздался страшный звон.  
Убежали мышки вон.

Начинать игру будет тот, на кого укажет произносящий считалку, проговорив последнее ее слово.

В процессе игры воспитатель следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушившим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников.

В подвижной игре дети получают удовлетворение и радость от самого процесса игровой деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений, которые творчески используются в соответствии со складывающейся обстановкой и ведут к достижению результата. Умение действовать целесообразно, растущая инициатива, успех в игре приносят детям моральное удовлетворение. Поэтому важно обеспечить достаточную продолжительность игровых действий и целесообразную двигательную активность играющих. Необходимо дать детям возможность наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Нежелательно в связи с этим прерывать игру, вмешиваться в ее развитие. Воспитательная направленность игры проявляется особенно ярко, если она проходит эмоционально, пробуждает детское воображение, активность.

**Выполнение правил.** На данном этапе все большее место начинают занимать игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности и определяются правилами игры. Ребенок осознает правила и действует, подчиняясь им.

Правила в подвижных играх для детей средней группы несколько усложняются. Вводятся ограничения движений: ловить, только прикоснувшись; пойманным отходить в

сторону и др. Воспитатель добивается обязательного и более точного выполнения правил. Иногда даже останавливает игру, чтобы на примере показать, в чем состоит неправильность действий детей.

Игру можно закончить анализом выполнения правил и общей ее оценкой. Следует остерегаться формальности оценки. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями об игре, о выполнении той или иной роли. Такой откровенный разговор побуждает детей высказываться о своих действиях и действиях товарищей. Педагог тактично направляет высказывания, пресекая жалобы, проявления зазнайства, поощряя неуверенных в своих силах.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже знакомых. Надо, чтобы дошкольники усвоили и полюбили игры, чтобы к концу года хотя бы у некоторых детей появилось умение самостоятельно организовывать их с небольшой группой сверстников.

Воспитатель повторяет с детьми одну и ту же игру на 2—3 занятиях, прогулках, затем через некоторое время снова возвращается к ней. При повторении можно усложнять содержание и правила игры, видоизменять формы организации детей.

## Содержание подвижных игр

### Игры с бегом

**Пилоты.** Дети разделены на 3—4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками, — это аэродромы. По сигналу воспитателя «пилоты, готовьте самолеты к полету» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «на посадку». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

**Цветные автомобили.** Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает 1 из флажков (а можно 2 или все 3), дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз.

*Указания.* У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его — все автомобили по этому сигналу должны остановиться.

**Птички и кошка.** На земле обозначается круг (диаметром 5—6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок — это кошка. Остальные дети находятся за кругом — они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2—3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще 1 кошку.

**У медведя во бору.** На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На

другой — обозначается дом, в котором живут дети. Педагог выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. Когда воспитатель скажет: «Идите, дети, гулять!» — дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

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

После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, на эту роль назначается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Может быть другой вариант игры — с двумя медведями.

**Найди себе пару.** Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу — удару в бубен, хлопку — дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу — нескольким ударам в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» — дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами:

Петя, Петя, не зевай,  
Быстро пару выбирай.

Затем по сигналу все снова разбегаются по площадке. Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в нее включается воспитатель. У педагога должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

**Лошадки.** Дети делятся на 2 равные группы. Одни изображают лошадок, другие — конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки (это луг) очерчивается конюшня, где находятся лошадки, на другой — место для конюхов. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!» По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию педагога.)

Запряженные лошадки выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. На слова воспитателя «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливают лошадок, распрягают и отпускают пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу «конюхи, запрягайте лошадей» каждый конюх ловит свою лошадку, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошадки будут пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут!» Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их.

*Указания.* В игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п. Если какую-нибудь из лошадок конюх долго не может поймать, воспитатель и другие конюхи помогают ему.

**Погреми погремушкой.** 5—6 детей становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на скамейке (бревне), разложены на равном расстоянии друг от друга погремушки (по числу детей). По сигналу педагога «раз, два, три... беги» дети бегут к погремушкам, поднимают их над головами и потряхивают. Отмечается тот игрок, который сделал это первым. Затем дети возвращаются на места и выходят следующие.

*Указания.* Можно усложнить игру: включить задание на преодоление препятствий — перешагнуть через веревку или подлезть под нее, пролезть в обруч, обежать расставленные на пути кегли и т. п.

**Ловишки.** Дети находятся на площадке. Выбранный ловишкой становится на середине. По сигналу «раз, два, три... лови» все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь из детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирают другого водящего.

*Указания.* Можно использовать другие варианты игры: «Ловишки-перебежки», «Ноги от земли», «Ловишки в кругу» и др.

## Игры с прыжками

**Зайцы и волк.** Играющие изображают зайцев, кто-то из детей — волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне — в овраге.

Воспитатель произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок  
На зеленый на лужок,  
Травку щиплют, слушают,  
Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверушек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2—3 зайцев, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

**Лиса в курятнике.** В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Остальная часть площадки — двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «лиса» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

**Зайка серый умывается.** Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

Зайка серый умывается,  
Видно, в гости собирается,  
Вымыл носик,  
Вымыл ротик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо!

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* В кругу могут находиться и несколько заек —4—5. Они одновременно выполняют игровое задание.

## Игры с ползанием и лазаньем

**Пастух и стадо.** Дети изображают стадо (коров, телят). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в

отдалении. Воспитатель произносит:

Ранним-рано поутру  
Пастушок: «Ту-ру-руфу!»  
А коровки в лад ему  
Затянули: «Му-му-му»

На слова «ту-ру-ру-у» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха. Игра повторяется 2—3 раза.

*Указания.* Для игры нужна достаточно просторная площадка. Дети не должны сбиваться в одно место.

**Перелет птиц.** Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят врассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла!» — птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

**Котята и ребята.** Часть играющих изображает котят, сидящих на заборе — на второй-третьей перекладине лесенки. Остальные дети — хозяйева котят (у каждого по 1—2 котенка). Они сидят на корточках за чертой, расположенной вдоль одной из сторон площадки. «Молока, кому молока?» — говорит воспитатель. Он подходит к ребятам и делает вид, что наливает каждому молоко в кружку. Котята тоже просят молока — мяукают. Ребята поднимаются, выходят за черту на площадку и зовут котят: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с забора и бегут пить молоко. Дети в это время приговаривают: «Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет!» На последнее слово котята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловят. Тот, кто поймает котенка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.

*Указания.* Перед забором, в 2 шагах от него, обозначается черта — ловить можно только до нее. Действовать нужно только по сигналу.

## Игры с бросанием и ловлей

**Подбрось-поймай.** Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя «начинай» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

*Указания.* Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие усложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

**Сбей булаву.** Играющие становятся за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

*Указания.* Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

**Мяч через сетку.** Небольшая группа играющих (2—8) становится по обе стороны сетки

(натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка), на расстоянии не менее 1—1,5 м. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Так, если играющих четверо или более, то 1 ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку.

*Указания.* Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

**Школа мяча.** Играющие выполняют ряд заданий: подбросить мяч вверх и поймать двумя руками; ударить мячом о землю и поймать его двумя руками; ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками; ударить мячом о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками; ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мячом о стену так, чтобы он отскочил в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.

**Кегли.** Кегли ставят за линией в определенном порядке: в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом (5—10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в 2 ряда, большая кегля между рядами; в 3 ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т. п. На расстоянии 2—3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2—3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д.

*Указания.* В одной игре рекомендуется использовать не больше 1—2 построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

**Кольцеброс.** Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15—20 см) правой и левой рукой на палочки 30—40 см длиной, укрепленные вертикально на подставке в виде квадрата, треугольника и др. Задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния (1,5—2 м) набросить возможно большее количество колец (из 3—5). В игре одновременно участвуют 2—3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.

*Указания.* Желательно иметь кольца разного цвета. Каждый ребенок действует с кольцами одного цвета, и оба игрока могут бросать кольца одновременно. Игры на ориентировку в пространстве

**Найди, где спрятано.** Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает флажок, говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель, прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

**Найди и промолчи.** Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу педагога они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платок. Затем дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платок. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к педагогу и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платок, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платок, не только не должен брать его, но и показывать вид, что заметил спрятанное.

**Кто ушел?** Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5—6 человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?» Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4—5 раз.



*Указания.* Дети не должны подсказывать. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий должен заметить, что все остались на местах.

**Прятки.** Воспитатель назначает водящего. Тот становится около педагога или в другом обозначенном месте и закрывает глаза, а играющие прячутся. Водящий говорит: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать!» Обнаружив ребенка, он называет его по имени. Ребенок выходит из своего укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдет пятерых детей, педагог собирает всю группу и назначает на эту роль другого ребенка.

*Указания.* Водящему не разрешается подсматривать.

## Спортивные упражнения

В средней группе зимой проводятся катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам и ходьба на лыжах, летом — езда на велосипеде и купание с подготовкой к плаванию.

**Катание на санках.** Программой предусмотрено овладение детьми простейшими навыками: кататься на санках с невысокой горки по одному; катать друг друга, ведя санки за шнур; подниматься с санками на горку.

Катаясь с горки, дети самостоятельно садятся на санки, ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, слегка отклоняются при этом назад. С деревянной горки дети спускаются по одному, когда скат свободен. С широкой естественной горки можно спускаться и по несколько человек одновременно, но при этом все санки должны двигаться параллельно. Как только санки перестанут скользить после спуска, ребенок встает и отводит их в сторону, чтобы не мешать следующим катающимся.

Идти в горку навстречу движению опасно. Подниматься надо с края ската или по ступенькам. Воспитатель следит за очередностью катания детей, за тем, чтобы все спускались с горки.

Для организации катания на санках воспитатель придумывает разнообразные веселые игровые задания: довести товарища до снеговика, обогнуть его и вернуться на место; проехать всей группой друг за другом поездом и т. п. На одних санках можно везти и двух детей.

**Скольжение.** Упражняясь в скольжении ежедневно, к концу зимы многие дети осваивают самостоятельное скольжение по недлинной наклонной дорожке и горизонтальной дорожке после разбега. При необходимости воспитатель поддерживает менее ловких ребят за руки или плечи. Дети любят, когда воспитатель с кем-нибудь из ребят быстро прокатывают их по дорожке, держа за руки.

**Ходьба на лыжах.** Дети самостоятельно (с небольшой помощью воспитателя) берут лыжи из стоек и ставят их на место; скрепляют лыжи, продевают носок одной под ремень крепления другой и разбирают их. Воспитатель показывает, как переносить лыжи под рукой, с выставленными вперед и опущенными вниз носками (рис. 42). Детей учат становиться с лыжами в руках рядом друг с другом в одну шеренгу, ставя скрепленные лыжи пятками на снег, кому как удобно. Воспитывая навыки самообслуживания, дошкольников приучают очищать лыжи от снега веником.

Ребенок должен уметь самостоятельно подниматься после падения. Все упражнения воспитатель показывает, сопровождая показ объяснением. Педагог выбирает для этого удобное место, чтобы всем было видно и слышно его и чтобы ему самому было удобно наблюдать за воспитанниками.

Надевая лыжи, дети кладут их на снег рядом, параллельно друг другу, по очереди продевают ноги в носковый ремень. Следует нагнуться и поправить ремень рукой, чтобы он плотно обхватывал ногу.

Основной задачей обучения лыжному ходу в средней группе является ознакомление детей со скользящим шагом и выработка начальных навыков передвижения этим шагом. Дети передвигаются по лыжне без палок свободным накатистым шагом. Они поочередно скользят то на одной, то на другой лыже, перенося массу тела то на одну, то на другую ногу.

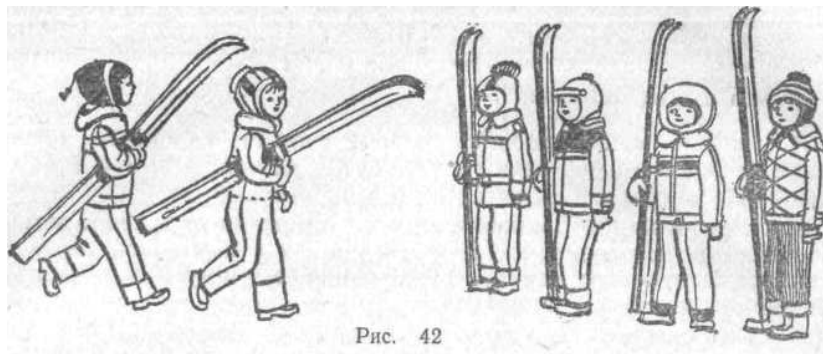


Рис. 42

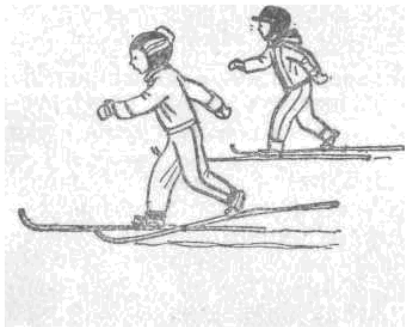


Рис. 43

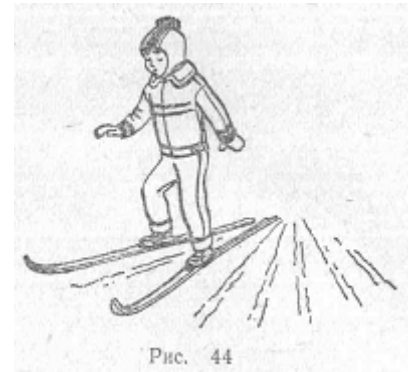
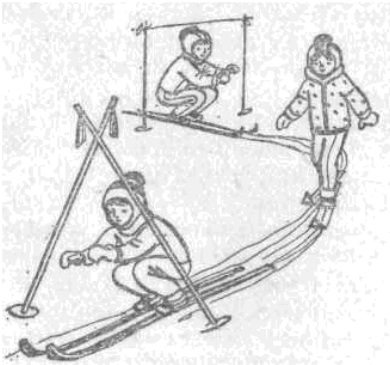


Рис. 44

Туловище при ходьбе на лыжах без палок подается вперед; руками совершаются широкие взмахи вперед и назад. Движения рук и ног сочетаются в перекрестной координации. Смотрит ребенок вперед.

Детей приучают ногами поочередно энергично отталкиваться назад. После толчка нога расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи приподнимается немного вверх. Затем маховым движением нога выносится вперед, масса тела переносится на нее, происходит скольжение и начинается отталкивание другой ногой. Отталкивания и скольжения наслаиваются друг на друга, создавая равномерное продвижение вперед.

Воспитатель направляет внимание детей на устранение наиболее существенных недостатков в движении. Во время ходьбы на лыжах чаще всего встречаются следующие ошибки: ходьба на почти прямых ногах и слабое отталкивание ног. Для того чтобы дети научились ходить на лыжах сгибая ноги, им предлагают несколько подводящих упражнений.

Очень эффективно упражнение в приседании во время скольжения на двух лыжах после разбега. Это задание можно конкретизировать, предлагая ребенку проскользить, присев на лыжах под воротцами — двумя составленными под углом лыжными палками (рис. 43). Детей обучают также простейшим поворотам на месте, спуску с невысокого склона и подъему на него. Это помогает подготовить их к ходьбе на лыжах не только по ровной, но и по несколько пересеченной местности.

Поворот на месте, которому обучают детей вначале, чрезвычайно прост. Например, ребенок должен повернуться направо. Для этого он, не отрывая пяток лыж от снега, приподнимает носок правой лыжи и переступает им на один шаг в сторону поворота. Затем переносит массу тела на правую ногу и, приподняв носок левой лыжи, приставляет ее к правой. Продолжая переступать мелкими шажками вправо, ребенок поворачивается в нужном направлении. При правильном выполнении поворота переступанием на снегу остается четкий след — «звездочка», как его называют дети. Поворот налево совершается аналогичным способом (рис. 44).

Простые подъемы в горку легко осваиваются детьми на первых же занятиях. На пологих склонах применяется подъем ступающим шагом. Он очень напоминает обычный ход на лыжах, но совершается с несколько большим наклоном туловища вперед. Отсутствует также момент скольжения — лыжа опускается на снег с прихлопыванием. Благодаря этому она не проскальзывает назад, так как при такой плотной постановке увеличивается сцепление ее со снегом. Ступающим шагом можно взойти на довольно крутую горку, но тогда надо

передвигаться по склону зигзагом.

Детей приучают самостоятельно взбираться на горку прямо и наискось ступающим шагом (прихлопывая лыжей о снег) и полуелочкой (рис. 45). Подъем «полуелочкой» удобен для восхождения на горку наискось. Этот способ подъема тоже фактически выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше, переставляется в линии движения, а другая, нижняя — с разворотом носка поперек склона, под некоторым углом к верхней лыже; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.



Рис. 45

Осваивая подъемы, дети одновременно разучивают спуск с горки в основной стойке. Этот вид спуска пригоден для самых разнообразных условий. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и подает туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и держатся перед собой. Для достижения большей устойчивости можно одну лыжу слегка выдвинуть вперед. Спуски с гор — наиболее эмоциональная часть лыжной подготовки. Поэтому надо стараться включать их в содержание каждого занятия.

Обучая детей спускам с гор, придерживаются обычно определенной последовательности. Предварительно ребенок, стоя на месте, принимает несколько раз положение, необходимое при спуске. Потом проводится скатывание под очень легкий уклон, а затем только выполняется спуск в основной стойке по пологому склону. Дети приобретают способность сохранять равновесие при спусках с более крутых склонов прямо и наискось.

Бывает, что, осваивая спуск в основной стойке, ребенок не сгибает ноги в коленях. Это самая распространенная и неприятная ошибка, так как она ведет к потере устойчивости. Чтобы ребенок ощутил положение согнутых в коленях ног, ему дается задание спуститься с горки в низкой стойке, т. е. глубоко присев на сильно согнутых ногах. Полезно также во время спуска, пружинисто приседая несколько раз подряд, принять низкую стойку и снова возвратиться в основное положение.

В начальный период обучения спускам часто встречается и чрезмерно сильное сгибание в тазобедренных суставах — наклон вперед на почти прямых ногах. На предложение взрослого сильнее согнуть ноги ребенок обычно наклоняется еще больше, окончательно выпрямляя при этом ноги. Положительный результат при устранении этого недостатка дает выполнение задания, в котором ребенок должен проехать через «воротца», не задев и не сбив их. Прodelывая это упражнение, содержащее совершенно конкретную задачу, ребенок должен сильно согнуть ноги и сгруппироваться. Совершенствованию способов передвижения на лыжах содействуют разнообразные игры и забавы.

**Чем дальше, тем лучше.** Ребенок разбегается (5—6 шагов) и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит затем на двух лыжах до полной остановки. При участии в игре нескольких детей между ними проводится соревнование. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнется и проскользит дальше других.

*Указания.* Усложняется игра внесением дополнительного задания: после разбега в скольжении присесть и выпрямиться только после полной остановки. Игра может проводиться и с использованием лыжных палок, тогда перед скольжением обозначенного места ребенок отталкивается как можно энергичнее одновременно обеими палками.

**Воротца.** На ровном месте поперек лыжни ставятся воротца — 2 составленные

верхними концами под углом лыжные палки или 2 длинных прута. Дети идут друг за другом по лыжне. Перед воротцами они сильнее сгибают ноги в коленях и группируются, чтобы не сбить их.

*Указания.* Следить, чтобы, проходя в воротца, дети сгибали ноги, а не наклонялись вперед. На круговой лыжне можно расставить и 4—5 таких воротцев на расстоянии 5—6 шагов друг от друга. Дети проходят поочередно через все. Воротца могут быть разной высоты, тогда и пригибаться дети должны по-разному. Игру проводят и при спусках с небольших склонов.

**Карусель в лесу.** В лесу выбирается красивая пушистая елочка. Несколько ребят становятся на лыжню на равном расстоянии один от другого. По сигналу они одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное расстояние. Совершив 4—5 кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, заводят карусель в другую сторону. Игра повторяется 2—3 раза.

*Указания.* В одной карусели кружатся дети, равные по силам. Нельзя догонять впередибегущего и мешать ему (рис. 46).

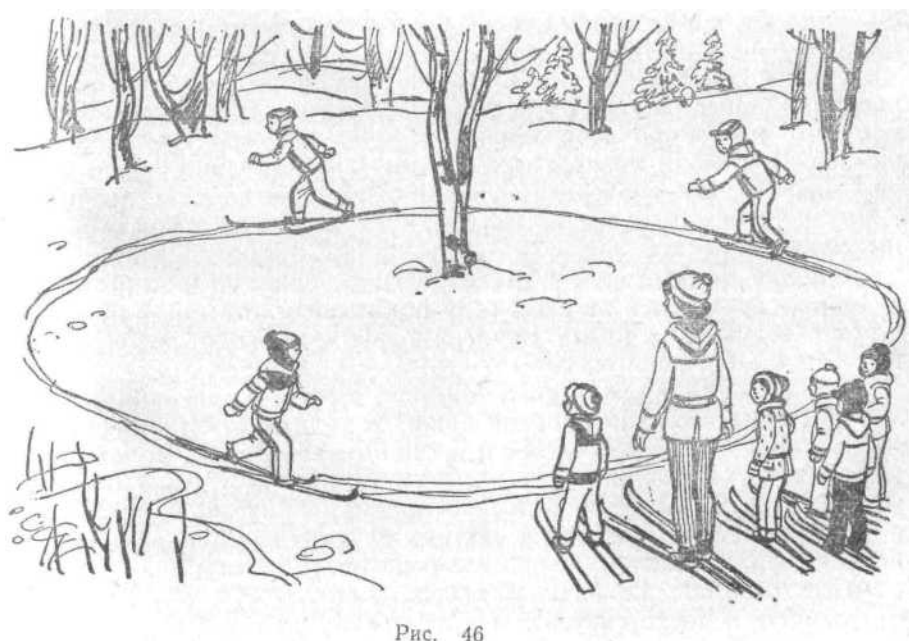


Рис. 46

Желательна организация прогулок за пределы участка детского сада — в парк, сквер, лес, на луг, где, передвигаясь по лыжне друг за другом, дети могли бы упражняться в ходьбе по пересеченной местности с небольшими неровностями. Важно так прокладывать лыжню для занятий детей, чтобы они могли проходить регулярно расстояние в 0,5—1 км.

**Катание на велосипеде.** В средней группе все дети должны уметь кататься самостоятельно на трехколесном велосипеде, плавно нажимая на педали поочередно то одной, то другой ногой. Сидеть в седле надо свободно, прямо, не напрягая плеч и рук; держаться за руль непринужденно, смотреть вперед на 4—5 м по направлению движения, но не на колесо или под ноги.



Рис. 47

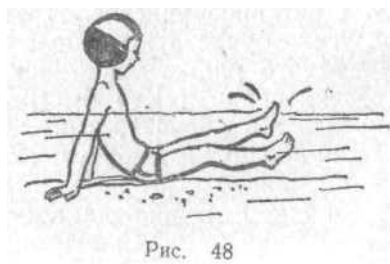


Рис. 48

Приобретенные навыки позволяют детям легко перейти к езде на двухколесном велосипеде. Первое время взрослый поддерживает машину одной рукой за руль, а другой за седло. Затем только за седло и постепенно перестает поддерживать (рис. 47). Детей учат садиться на велосипед: одну из педалей (например, правую) поставить вверх и немного вперед, руками держаться за руль, становиться сбоку от велосипеда (в данном случае слева), перенести ногу (правую) через седло, опустить ее на педаль, перенести на правую ногу массу тела, отрывая другую ногу (левую) от земли; затем сесть на седло и начинать движение вперед. Сходить с велосипеда просто. Ребенок прекращает вращение педалей, а когда скорость почти угаснет и велосипед наклонится на бок, он снимает ногу с педали со стороны наклона и опирается ею о землю. Затем переносит через седло другую ногу.

Для того чтобы сохранить равновесие при наклоне велосипеда, нужно повернуть руль в сторону наклона и машина тотчас выпрямится.

Научившись ездить самостоятельно по прямой, дети разучивают повороты и езду по кругу и друг за другом. Воспитатель поясняет, что руль надо поворачивать в нужную сторону плавно, без рывков. Чем круче поворот, тем труднее его выполнить.

Сначала дети поочередно упражняются в езде на велосипеде. К концу учебного года кататься на двухколесном велосипеде должны уметь все.

**Купание (подготовка к плаванию).** Купание и подготовка к плаванию проходят в детском саду под непосредственным руководством заведующей и врача. Занятия в группе проводят воспитатели, получившие предварительную подготовку.

Дно водоема должно быть чистым, плотным, глубина не более 80 см, участок для купания нужно оградить, отметить границы яркими поплавками, шестью с флажками, заборчиком. Водоем должен находиться недалеко от детского сада. Воспитатели обязаны уметь плавать, быть знакомыми с приемами спасения утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде, знать методику обучения плаванию. В помощь педагогу привлекаются медицинская сестра и обслуживающий персонал сада.

Купание и подготовку к плаванию сочетают с солнечными ваннами и проводят ежедневно во время утренней прогулки или после дневного сна. Продолжительность пребывания детей в воде — 5—10 мин (температура воды +20 и более, воздуха +24—28). Одновременно в воде находится не более 10 детей. Выйдя из воды, дети обтирают полотенцем лицо, шею, голову, спину и др., тщательно протирают уши.

Подготовка к плаванию начинается с осваивания в воде. Прежде всего детей приучают смело входить в воду, окунаться, играть и плескаться на мелком месте. Если ребенок побаивается и не хочет входить в воду самостоятельно, воспитатель входит вместе с ним, поддерживая его за обе руки лицом к себе, ободряя, а сам незаметно отходит назад. За 1—2 занятия ребенок привыкает смело входить в воду, а затем вбегать и выбегать на берег.

После этого детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки («Невод»); по одному в разных направлениях, помогая себе руками («Лодочки с веслами»); спрятав руки за спину («Ледокол»); спиной вперед («Задний ход!»); передвигаясь на мелком месте по дну на руках вперед («Крокодил»), назад («Раки»), в стороны («Крабы»). Дети овладевают умением находиться в воде в горизонтальном положении, вытянув ноги.

Одновременно с этими упражнениями детей готовят к погружению в воду с головой. Сначала они зачерпывают воду ладонями и моют лицо; показывают, как смывают с лица мыльную пену. Затем поливают голову водой и брызгают себе в лицо («Дождик»). После этого дети погружаются в воду до уровня подбородка («Островок»). В следующих упражнениях голова опускается в воду до уровня носа, затем глаз («Нос утонул»). Потом в воду погружается все лицо. Тем, кто не осмеливается это сделать, педагог предлагает опустить сложенные ладони в воду, поднести к ним лицо и погрузить его в зачерпнутую воду. Это придает ребенку уверенность при выполнении задания. При погружении лица в воду нужно на некоторое время задерживать дыхание.

Одновременно детей знакомят с движениями ног. Несколько последовательных движений ног вниз-вверх они совершают в положении сидя (упор сзади руками) сначала на берегу, а потом на мелком месте (рис. 48). Движения проделываются почти прямыми ногами от бедра спокойно, ритмично.

Уверенность и свобода действий в воде лучше всего достигаются в играх и забавах. Приведем ряд примеров.

**Цапли.** Дети, войдя в воду по колени, ходят высоко поднимая ноги.

**Дровосек в воде.** Став в круг в воде по колени, ребенок расставляет ноги пошире, складывает руки «в замок», поднимает их над головой, а затем резко наклоняется, опуская руки вперед, «разрубает» воду, поднимая брызги.

**Карусель.** Глубина воды сначала до колен, затем до бедра, по пояс. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу воспитателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Играющие хором произносят: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом!» После чего они бегут по кругу.

Затем педагог произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!» Дети постепенно замедляют шаг и со словами: «Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!» — останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону. Останавливаясь, можно отпускать руки и падать в воду.

**Не бойся!** На мелком месте, идя в колонне по кругу, делать движения голенью, брызгая водой на впередиидущего.

**Покажи пятки!** На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

**Бегом за мячом!** Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде. На поверхности воды на глубине по пояс плавают мячи (круги). Их количество равно числу играющих. По сигналу воспитателя дети бегут в воду за предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первый займет свое место на берегу. Нельзя забегать за условное место, мешать друг другу, толкаться.

**Катание на кругах.** Ребенок садится или ложится на надувной резиновый круг (можно надеть его на себя) и катается на кругу, как на лодочке, подгребая руками, как веслами.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

Физкультурный досуг организуется с детьми средней группы 1—2 раза в месяц, как правило, во вторую половину дня, длительностью не более 30 мин. Целесообразно проводить его на открытом воздухе (на площадке, на веранде). В холодное время года и в неблагоприятную погоду физкультурный досуг может быть организован в зале или в групповой комнате. При этом обязательно надо подготовить помещение: выполнить влажную уборку, удобно расставить мебель, подготовить необходимые пособия.

Основными задачами этой формы работы является приучение детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх и развлечениях. Необходимо при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребности ребенка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

Содержание физкультурного досуга составляют физические упражнения и игры, чаще всего знакомые детям, привлекательные для них. Педагог заранее планирует проведение досуга, подбирает игры и упражнения так, чтобы все воспитанники могли принять в них активное участие. В одних играх объединяются все дети, в других — участвуют небольшие группы.

Много радости доставляют дошкольникам игры с элементами соревнования («Кто быстрее перенесет предметы», «Кто быстрее пролезет в обруч»), игры-забавы — жмурки, «Накорми лошадку», «Дай кролику морковку», «Ударь по мячу» (с закрытыми глазами и т. п.). Такие игры интересны не только тем, кто участвует в них, но и тем, кто наблюдает. Воспитатель стремится чередовать игры, требующие от детей внимания, с играми развлекательными, веселыми, забавными. Хорошо, если педагог возьмет на себя роль ведущего или будет активным участником игры.

Не следует перегружать детей большим количеством игр и развлечений, затягивать проведение физкультурного досуга.

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК**

Физкультурные праздники проводятся в средней группе не менее 2 раз в год: зимой и летом. В содержание праздника включают физические упражнения и игры, соответствующие времени года и отвечающие тематике праздника.

Как правило, воспитанники средних групп привлекаются к участию в праздниках, организуемых для старших дошкольников. Им предлагают наблюдать за действиями более старших детей, включаться в общие игры, развлечения, аттракционы, хороводы и т. п.

Для детей 5-го г. жизни в программе праздника планируют знакомые им веселые игры и упражнения, требующие от ребенка ловкости, быстроты, умения ориентироваться в пространстве, преодолевать разного рода препятствия. Желательно, чтобы в этих играх, забавах, танцах участвовала вся группа. Ведущий следит за тем, чтобы активная деятельность детей чередовалась со спокойной. Важно создать на празднике общее радостное настроение, чтобы он запомнился детям надолго, вызвал желание участвовать в будущих праздниках, побудил научиться выполнять задания так же хорошо, как и старшие дети.

Если в дошкольном учреждении имеются несколько (2—3) параллельных групп, то для них может быть организован совместный праздник. К подготовке и проведению физкультурных праздников необходимо привлекать не только сотрудников детского сада, но и родителей.

## **ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Как и в других группах, День здоровья следует проводить не реже 1 раза в квартал. Его назначение — содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. Методика и организация Дня здоровья в средней группе близки к таковым в старшей группе. руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей

Создание благоприятной окружающей обстановки — организация свободного места для игр и подбор игрушек — остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей, помогает ей развернуться с наибольшей полнотой.

На 5-м г. жизни у ребенка возникают сравнительно более устойчивые интересы к самостоятельным формам познавательной и изобразительной деятельности. Дети увлеченно рисуют, лепят, конструируют, слушают сказки, рассказы, рассматривают и обсуждают картины. Значительное развитие получает ролевая игра. Все это необходимо найти место в режиме дня. Следовательно, чем старше дети, тем сложнее педагогу руководить их самостоятельной деятельностью, регулировать разные виды деятельности, чередуя физические нагрузки с отдыхом.

Повышение двигательной активности ребенка в средней группе достигается прежде всего поощрением индивидуальных игр с мячами, обручами и другими игрушками. Воспитатель поддерживает интерес малоподвижного ребенка к тому или иному движению, упражняясь и играя вместе с ним как можно чаще. Если ребенок в игре с педагогом получает удовлетворение от положительного результата своих действий, у него появляется желание повторять упражнения. Это помогает ему поверить в свои силы и быть более активным.

Различные способы повышения подвижности детей в сюжетно-ролевых играх — один из путей повышения подвижности в самостоятельной деятельности. Но самое существенное значение для организации полноценного двигательного режима имеют самостоятельные подвижные игры, а также организованные воспитателем разнообразные спортивные развлечения на прогулках.

Чаще всего для игры в «классы», прыжков со скакалкой, катания на велосипеде, ходьбы на лыжах и других игр и упражнений дети объединяются по несколько человек. Педагог следит за тем, чтобы дети не злоупотребляли активными действиями и не уклонялись от них, проводит индивидуальную работу.

## **ЗАДАНИЯ НА ДОМ**

Родители детей, посещающих среднюю группу, уже хорошо знакомы с той работой, которая ведется по физическому воспитанию. Они понимают значение режима дня для хорошего самочувствия ребенка, для воспитания у него полезных гигиенических привычек, организованности и ответственности, для экономного и рационального использования свободного времени.

Относясь к заданиям на дом как к одной из форм углубления индивидуальной работы с воспитанниками, педагог доводит до сведения родителей основные данные характеристики ребенка, выделяя его достоинства и недостатки, сильные и слабые стороны физического и двигательного развития. С этой целью проводятся беседы, выставки, консультации врача и медсестры, организуются папки-передвижки, открытые занятия и т. п.

Для занятий дома должен быть приобретен необходимый физкультурный инвентарь, подготовлены соответствующая одежда, обувь. Скакалка, мяч, обруч, палка, велосипед, самокат, санки разных конструкций, лыжи, ракетки, клюшки — постоянные спутники детских игр и забав дома.

По совету воспитателя в выходные дни и в каникулярное время все дети без исключения должны проделывать утреннюю гимнастику. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которые проводятся в детском саду. Их полезно сочетать с водными закаливающими процедурами.

Воспитатель рекомендует родителям, в какие игры играть с детьми (описания игр желательно иметь в родительском уголке). Он побуждает родителей привлекать детей к пробежкам, лыжным переходам.

Особенно необходимы совместные занятия родителей с детьми теми физическими упражнениями, которые доступны и полезны дошкольникам, но в силу сложностей организационного порядка для занятия группой предусмотрены программой в более поздние годы либо проводятся в средней группе в ограниченном объеме. В первую очередь это некоторые способы лыжной подготовки, катание на велосипеде, коньках, купание и плавание, участие в простейших походах. Воспитатель поясняет, как организовать и провести эти упражнения. Особое внимание следует уделять детям, отстающим в двигательном развитии.

## **СТАРШАЯ ГРУППА**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 6-ГО Г. ЖИЗНИ**

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением плакировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к



правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторяют их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Растущие возможности детей ведут к еще большему усилению образовательно-воспитательной роли физической культуры. Сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжаются формирование осанки, разучивание техники движений, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спортивных упражнений.

Обучаясь технике движений, дети получают представления и знания о разнообразных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности. У ребенка формируются практические умения и навыки в этих способах, и он упражняется в них.

Детей приучают, отвечая на вопросы воспитателя, анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, путем сравнения замечать ошибки и исправлять их. Таким образом, в старшем дошкольном возрасте обучение в процессе физической культуры ориентировано на все большую осознанность восприятия ребенком программного материала.

Открывается возможность больше внимания уделять развитию двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых. Развитие двигательных качеств осуществляется постепенно в упражнениях и подвижных играх с

применением специальных средств и методов.

Новыми для старших дошкольников являются соревновательные формы работы. На первых порах они, как правило, бывают направлены на выявление индивидуальных или качественных результатов, затем развиваются коллективные формы соревнования.

Ставится задача воспитания у детей умения играть в подвижные игры по собственному почину, ответственно относиться к выполнению правил. Большое внимание уделяется воспитанию таких качеств, как организованность и дисциплинированность, дружелюбие, взаимопомощь, инициативность при выполнении поручений взрослого и в самостоятельной деятельности.

Одной из существенных сторон воспитания старших дошкольников в процессе занятий физической культурой является формирование трудовых навыков и умений. Широко используются задания по уходу за инвентарем и мелкой его починке, активное участие детей в подготовке мест для занятий, расстановке и уборке оборудования, приготовлению атрибутов для игр, памятных знаков, эмблем для команд, по подготовке праздников и соревнований.

Следует поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны; воспитывать чувство патриотизма, формировать представления о дружбе народов страны и всего мира.

Воспитатель должен всячески поддерживать свойственную детям, 5—6 лет потребность в двигательной деятельности во время всего воспитательно-образовательного процесса и в особенности при руководстве игровой деятельностью детей.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Указания к организации.** В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, аккуратно складывали одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8—10 мин.

Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и музыкальном залах. Последние должны быть чистыми и хорошо проветренными. Время, отведенное для проведения утренней гимнастики в залах, должно быть учтено в графике использования этих помещений. Полезнее всего организовывать утреннюю гимнастику на открытом воздухе во все периоды года и обязательно в теплое время.

Эффективность утренней гимнастики возрастает, если она сочетается с водными процедурами — мытьем ног, обливанием, умыванием до пояса, обливанием, купанием.

**Содержание утренней гимнастики.** Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, гусиным шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок — все идут, зеленый — бегут, красный — останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег, который длится 1,5—2 мин. При организации утренней гимнастики на участке, в лесу, на берегу водоема величина дистанции увеличивается постепенно и составляет примерно 300 м. Бежать надо медленно, не напрягаясь. Бег со средней скоростью проводится после общеразвивающих упражнений. Бег в любом случае завершается недлительной ходьбой, во время которой дети могут проделать несколько упражнений на дыхание.

Во время утренней гимнастики целесообразно проделывать упражнения на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке и у нее, у забора, дерева, а также с использованием пособий, изготовленных из вспомогательного материала.

В комплекс входят 5—6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построения в звенья. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу.

Используется и построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперед. Для упражнений в положениях сидя и лежа целесообразно применять поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди многих исходных положений используется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень разнообразны исходные положения для рук.

В старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Вместе с тем широко применяются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяют 5—6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием невысоких предметов и пр. повторяются 20—30, а потом и 30—40 раз (2—3 раза с небольшим перерывом).

Подскоки на месте в конце утренней гимнастики могут быть заменены бегом или несложной эмоциональной подвижной игрой.

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится в течение 1—2 нед. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнения и изменения. В каждый комплекс включаются упражнения для формирования осанки, укрепления стопы.

### **Примерный комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба в прямом направлении шеренгой от одной стены до другой с поворотом кругом (2 раза). Энергичная ходьба враспынную. Бег медленный друг за другом (1,5 мин), затем с выбрасыванием прямых ног вперед (2 раза по 15 с). Спокойная ходьба. Перестроение в колонны.

2. Стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки поднять вверх, держа обруч над головой. Опустить обруч на плечи, продев в него голову. Повторить 6—8 раз.

3. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки отвести назад, держа обруч за спиной. Наклоны туловища вправо и влево. Повторить 6—8 раз.

4. Стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки поднять вперед, держа в них обруч. Наклонить туловище вперед, положить обруч на пол. Выпрямиться. Наклонить туловище вперед, взять обруч. Поднять обруч вперед. Повторить 6 раз.

5. Стать на колени в обруч, ноги вместе, носки ног оттянуты, руки на поясе. Сесть на пол вправо. Выпрямиться. Сесть на пол влево. Выпрямиться. Повторить 4 раза в каждую сторону.

6. Лежа на спине, обруч на полу за головой. Поднять прямые ноги вверх, достать обруч носками ног. Повторить 4 раза.

7. Стать на обруч, ноги вместе, руки на поясе. Ходьба боком по обручу вправо и влево.

8. Бег враспынную с заданием «Сделай фигуру».

**Приемы руководства.** В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике. Занимательность и образность становятся не так обязательны. Воспитатель поясняет назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретении силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. п.

Педагог напоминает детям, чтобы они добивались точности положений тела, четкого соблюдения направлений движения, воспитывает умение выполнять упражнение в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Однако сложные действия с определенным силовым напряжением, как например упражнения 5 и 6 приведенного комплекса, дети выполняют в индивидуальном, удобном для себя темпе. Необходимо чередовать проведение утренней гимнастики с музыкальным сопровождением и без него.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть (т. е. выпрямлять до отказа) ноги, руки,

пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но в то же время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям свойственно стремление выполнять движения хорошо, красиво.

Утренняя гимнастика должна оказывать бодрящее воздействие, проходить живо, без значительных перерывов между упражнениями, а лучше и вовсе без них. Поэтому объяснение упражнений должно быть очень четким и кратким: педагог только напоминает исходное положение, вид движения (наклоны, приседания и т. п.), требования к его качеству.

Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих данными движениями.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. В крайнем случае ребенок ориентируется на впереди или рядом стоящих. Это дает педагогу возможность ходить между рядами воспитанников, тщательно наблюдать за каждым, оказывать индивидуальную помощь. Важно, чтобы дети не сбивались с темпа и ритма подсчета, регулирующего их совместные действия.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание детей к их выправке, осанке, напоминает о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны — вдох, руки вниз — выдох; наклон — выдох, выпрямление — вдох; приседание — выдох т. п.). Некоторые упражнения связаны с небольшим естественным натуживанием. В момент такого натуживания происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательные выдох и вдох.

Ежедневное участие детей в утренней гимнастике помогает воспитывать у них привычку к систематическому ее выполнению. Педагог в доступной воспитанникам форме сообщает сведения о необходимой последовательности упражнений утренней гимнастики, оказывающих разностороннее влияние на организм. Важно стремиться к осознанию ребенком полезности регулярного проделывания утренней гимнастики, развивать осознанное желание участвовать в ней, как в любимой игре. Поэтому утренняя гимнастика должна проходить живо, увлекательно и весело, радовать дошкольников.

## **ЗАНЯТИЯ**

**Указания к организации.** Согласно программе занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность их — 25—30 мин. Одно из занятий круглогодично организуется на открытом воздухе в часы прогулки.

Занятия по физической культуре целесообразно проводить в первой половине дня. Необходимым условием является сочетание их с занятиями, требующими значительного умственного напряжения.

В подготовке инвентаря активное участие принимают дежурные. (Часть методических рекомендаций по организации занятий изложена в материалах по другим возрастным группам.)

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе круглый год выдвигает перед дошкольным учреждением необходимость в тщательно продуманном оборудовании мест для гимнастических упражнений и подвижных игр, основных видов движений, игр в городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей и др.; ходьбы на лыжах, катания на санках, на велосипеде, купания и плавания; разучивания правил дорожного движения; упражнения в преодолении дорожки препятствий. Важно рассредоточить места для занятий по всей территории детского сада, чтобы одновременно ими могли пользоваться воспитанники разных возрастных групп.

Желательно иметь физкультурную площадку с покрытием, позволяющим использовать ее практически в любую погоду — после дождя, в оттепель и пр. Рекомендуются разные покрытия: плотное грунтовое с хорошим дренажем, деревянное, резино-битумное, асфальтовое. В сырую погоду можно также заниматься на любой асфальтовой площадке или

широкой дорожке на территории детского сада (должны быть обеспечены безопасность детей, ограничен въезд машин, подвозящих продукты, белье и т. п.). Целесообразно использовать близлежащие спортивные сооружения. Для занятий необходимо шире применять природные условия. В комплексе с физкультурной площадкой необходимо иметь беговую дорожку и яму для прыжков.

На поверхность площадок наносится разметка, облегчающая воспитателю подготовку и проведение занятий.

Проводя занятия на открытом воздухе, воспитатель должен учитывать температуру воздуха, влажность, силу ветра и солнечной инсоляции, наличие осадков.

Одежда и обувь детей должны соответствовать условиям проведения и содержанию занятий, быть гигиеничными, обеспечивать свободу действий ребенка. Для участия в занятиях дети переодеваются в специальную одежду и обувь. Если занятие проводится в начале прогулки, дети входят в помещение, где они умываются и растираются полотенцами насухо, затем полностью переодеваются в повседневную одежду. После этого они снова выходят на воздух, на прогулку.

Важно наиболее рационально распределить двигательную деятельность детей на прогулке. Если занятие было организовано в начале прогулки, нужно сменить его спокойной деятельностью, а под конец снова провести подвижную игру.

В сырую, дождливую или холодную погоду физкультурное занятие на открытом воздухе лучше проводить в конце прогулки. Тогда после его окончания дети переодеваются и остаются в помещении, что целесообразно в гигиеническом и педагогическом отношении. Если занятие планируют на конец прогулки, подвижные игры организуются воспитателем в ее начале.

Следует стремиться к тому, чтобы еженедельно одно физкультурное занятие обязательно проводилось на открытом воздухе. При неблагоприятной погоде можно перенести его на вечернее время или даже на следующий день. Но допускать срывов нельзя: в необходимых случаях занятия организуются под навесом или в зале. Тогда педагог соответственно изменяет содержание, строя его на широком использовании подвижных игр и совершенствовании детей в известных им действиях.

**Содержание занятий, приемы обучения и упражнения.** Содержание и методика занятий определяются двумя ведущими направлениями – развитием двигательных качеств и способностей; формированием сложнокоординационных действий, новых способов действий, умения вариативно применять их в изменяющихся условиях. При этом важно добиваться осознанного восприятия детьми учебного материала, развития самостоятельности, проявления волевых усилий и творчества.

**Построения и перестроения.** В старшей группе дети уже довольно самостоятельны при перестроениях в колонну, круг; они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья как на месте, так и при передвижении. Дошкольники самостоятельно строятся в 2 и несколько кругов. Круг из колонны по 2 дети образуют следующим образом: стоящие в парах поворачиваются лицом друг к другу, берутся за руки, первые и последние в шеренгах соединяют руки, все отходят назад — образуется круг. Из пар или колонны по 2 можно построиться и в 2 круга. В этом случае дети по сигналу воспитателя поворачиваются не лицом друг к другу, а спиной, берутся за руки с рядом стоящими, крайние в шеренгах замыкают круги. Этим же приемом проводится построение из нескольких звеньев в несколько кружков.

При построениях детей учат соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

Перестроение в звенья совершается в старшей группе более четко и организованно. Во время ходьбы вокруг зала воспитатель предлагает перестроиться в 2—4 звена. Когда ведущий колонны дойдет до середины, он делает несколько шагов на месте, а в это время педагог называет тех, кто будет ведущим в звеньях. Далее первое звено поворачивается и идет по залу, за ним — следующие звенья. Воспитатель командует: «Первые, на месте!» По этому сигналу дети продолжают ходьбу на месте до команды «Стой!». Размыкание звеньев значительно облегчается, если у каждого звена имеется свой ориентир (кегля, флажок,

кубик), к которому должны идти ведущие.

Дети осваивают также ходьбу «змейкой» и расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Ходьба «змейкой» выполняется по распоряжению воспитателя. По команде «Змейкой!» направляющий заходит правым (левым) плечом вперед и начинает движение навстречу колонне, сохраняя интервал между встречными в 1 шаг.

Расхождение из колонны по одному в разные стороны производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, педагог подает команду: «Один — налево, другой — направо!» Образуются 2 колонны, движущиеся по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, воспитатель говорит: «Парами через центр зала!» Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами вокруг зала.

В старшей группе дети осваивают и некоторые способы размыкания. Размыкание в колонне проводится так. Направляющий остается на месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. По указанию воспитателя: «На вытянутые руки в стороны разомкнись!» — все одновременно поднимают руки в стороны и расходятся вправо и влево так, чтобы не мешать друг другу.

Повороты дети совершают, как и раньше, простым переступанием на месте; осваивают поворот прыжком. Во время передвижения по залу их постепенно приучают доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги. Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

**Ходьба.** У большинства детей на 6-м г. жизни наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе. Однако во время выполнения индивидуальных заданий (пройти по прямой, быстро пройти до обозначенного места и т. п.) дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными, в ряде случаев отсутствует согласованность в движениях рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных ее деталях.

Вот почему дальнейшее совершенствование навыков ходьбы. Достижение непринужденности в движениях рук, положении корпуса осуществляются на занятиях не посредством специальных индивидуальных заданий, а с помощью разнообразных коллективных упражнений в ходьбе во время групповых передвижений по залу разными способами (высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых жестких ногах, не сгибая колен, ходьба со сменой темпа, с подчеркнутым перекатом с пятки на носок — «петушиным шагом», мелким, семенящим шагом и др.)- Эти упражнения ведут к лучшей согласованности движений в ходьбе, приучают ребенка энергично отталкиваться толчковой ногой и выносить ее после отталкивания вперед, не шаркать ногами, уметь сохранять равномерный темп ходьбы и произвольно изменять его.

Воспитатель постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками. Отработке этих движений помогают ходьба широким шагом, а также специальные упражнения для рук (поднять вверх, вперед, развести в стороны), которые выполняются во время ходьбы. Подобные упражнения способствуют и формированию осанки. Это важно, так как качество ее у многих детей этого возраста еще далеко не удовлетворительное. Чтобы приучить детей к правильному положению туловища во время ходьбы, используются также упражнения на распрямление плеч в ходьбе с палкой сзади под мышками, за плечами, плотно прижатой к груди. Их можно выполнять и с обручем, веревкой.

В старшей группе детям уже можно показать способ ходьбы широким размашистым шагом с постановкой ноги с носка. Руки движутся свободно, энергично, назад — в сторону, а рука, которая выносится вперед, сгибается в локте перед грудью. Этот способ (его в обиходе называют гимнастическим шагом) подтягивает детей, придает ходьбе парадность. Пользоваться им лучше всего с музыкальным сопровождением.

Во время ходьбы педагог постоянно напоминает воспитанникам, чтобы они не задерживали дыхания, дышали ритмично, делали на 2—3 шага вдох, а на последующие 3—4

— ВЫДОХ.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходить: приставным шагом в сторону; в полуприседе; мелким, семенящим шагом; широким шагом по линиям; во время ходьбы поднимать руки вверх, вперед, разводить в стороны; ходить «змейкой» без ориентиров, в колонне по одному и по два.

**2 полугодие.** Ходить: подчеркивая пережат с пятки на носок; на прямых ногах; на носках, руки за голову; с палкой под мышками, за плечами и пр.; сочетая шаги с хлопками; гимнастическим шагом. Проходить с закрытыми глазами 3—4 м.

**Бег** ребенка 6-го г. отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Последнее связано с увеличением силы отталкивания и длины шага. Вместе с тем многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

В старшей группе, совершенствуя бег, отрабатывают непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх. Специальное место отводится упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

На занятиях используют разные виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый, равномерный и с изменениями скорости, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий.

Овладению навыками подъема бедра и выноса голени маховой ноги вперед служат многочисленные задания, например, пробежать дистанцию с перешагиванием 5—6 невысоких препятствий. Лучше всего для этой цели использовать длинные рейки, положенные на кубы (высота 10—15 см); натянутые поперек зала резинки. Препятствия расставляют обычно подряд друг за другом на длину несколько уменьшенного бегового шага ребенка. Но низкие препятствия можно расположить и на расстоянии нескольких шагов по прямой или кругу. Необходимо приучать детей одинаково хорошо преодолевать их с любой ноги (рис. 49). Важно, чтобы препятствие преодолевалось беговым шагом, а не прыжком вверх. Для этого детям поясняют, что отталкиваться следует подальше от препятствия и что нельзя набегать на него. После преодоления препятствия ребенок опускает ногу на грунт передней частью стопы.

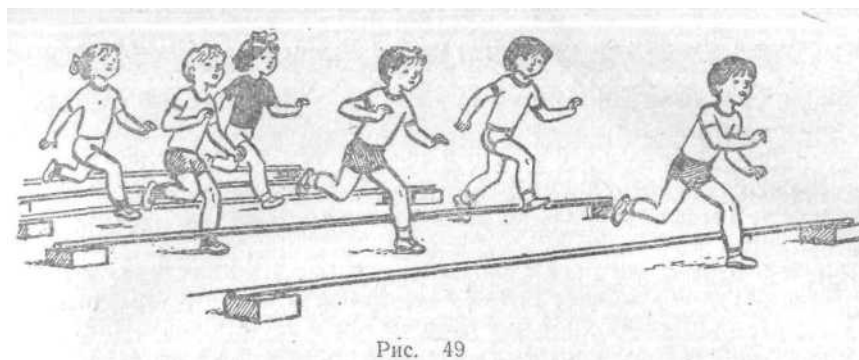


Рис. 49

Все виды бега дают большую функциональную нагрузку на организм, являются хорошим средством для тренировки органов дыхания и кровообращения, воспитания выносливости, ловкости и быстроты. Все виды бега, если они используются методически правильно, полезны для укрепления стопы, формирования ее сводов. Дозировать физическую нагрузку можно, изменяя способ бега, Дистанцию и количество ее отрезков, уменьшая или увеличивая интервалы отдыха между пробегами, варьируя скорость.

Виды бега различны по технике выполнения. Обычный бег в спокойном темпе приучает ребенка бежать правильно, не напрягаясь, непринужденно и естественно размахивая руками.

Бежать можно свободными широкими шагами. Тогда слегка согнутая в колене нога становится на грунт с пятки, далее производится эластичный пережат на всю стопу и затем на носок; при отталкивании колено и стопа разгибаются. Носки направлены ближе к средней линии по направлению бега и даже несколько внутрь. Туловище очень немного наклонено

вперед, голова с ним на одном уровне, грудь и плечи развернуты и не поворачиваются вслед за движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы согнуты свободно. Во время бега руки поочередно движутся вперед-вверх примерно до уровня груди и несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны.

При беге небольшими шагами изменяется постановка стопы — она ставится на переднюю часть, затем происходит опускание на всю стопу; туловище несколько выпрямляется, размахи рук уменьшаются.

Ноги в этом виде бега становятся ближе к линии направления движения. Такой бег дает детям возможность получить представление о мягкой и свободной постановке ноги на землю, выработать умение полностью выпрямлять колени. Упражнения в таком спокойном беге облегчают расслабление, помогают почувствовать правильное положение плечевого пояса, туловища и головы; дети осваивают в них навыки равномерного движения.

Медленный бег на значительное расстояние (до 320 м по пересеченной местности), выполняемый достаточно длительно—1,5— 2 мин, полезен для развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма, его работоспособности. Бегать надо равномерно, ритмично, не замедляя и не ускоряя движения. Ногю можно ставить как удобно: или на переднюю часть стопы, или с перекатом с пятки на носок. Плечи должны быть расслаблены. Дыхание произвольное, ритмичное: примерно на 3—4 шага вдох, на 5—6 — выдох. Следует приучать детей выдыхать постепенно полностью, до конца. Детям поясняют, что при медленном, спокойной беге полный выдох бывает несколько длиннее, чем следующий за ним вдох, что полнота выдоха определяет глубину вдоха: чем глубже вдох, тем больше накапливается энергии в организме.

Обычный бег со средней скоростью удобен для разучивания элементов техники, развития координации беговых движений. При таком беге дети могут контролировать свои действия.

В старшей группе дети бегают в парах, «змейкой», перестраиваются на бегу в звенья, пробегают по горизонтальным и наклонным доскам, бегают на естественной местности, сочетая бег с другими видами движений (пролезанием в обруч, перепрыгиванием через канаву и др.). Все это, так же как широкое применение бега в подвижных играх (с ловлей и увертыванием, с соревнованием), ведет не только к совершенствованию беговых движений, но и к увеличению скорости бега, развитию ловкости, выносливости, умения свободно ориентироваться в пространстве. Формированию и закреплению этих умений и навыков способствует повторное (2—3 раза) пробегание отрезков длиной 60—120 м в чередовании с ходьбой. Длину дистанции и количество повторений увеличивают постепенно.

Скорость бега повышается и путем специальных заданий: бег со сменой темпа, челночный бег с переносом и переключением предметов, перебежки в быстром темпе, бег наперегонки и т. п. Во время бега на скорость дети 6 лет часто запрокидывают голову назад. Следует подсказывать им, что надо держать голову прямо и смотреть на конец дорожки, по которой бежишь, или на предмет, который должен взять.

В старшей группе для быстрого бега рекомендуются отрезки длиной 10 м. Бег повторяют 3—4 раза с перерывами — вначале 1,5—2 мин, а потом 1 мин. Быстрый бег выполняется на передней части стопы; движения ног и рук стремительные, активные. Ногой производится энергичное отталкивание, другая в это время резко выносится бедром вперед-вверх. Туловище наклонено слегка вперед, голова находится с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены; ребенок смотрит вперед. Быстрый бег на большую дистанцию (20—30 м) выполняется стремительным широким шагом посредством переката стопы с пятки на носок.

Дети упражняются в быстром беге чаще всего в подвижных играх с элементами соревнования. Длительность такого бега в игре в среднем 4—6 с. Чередуясь с остановками, отдыхом, он повторяется 4—5 раз.

Соревнования в беге проводятся при обследовании физической подготовленности детей. Регуляции нагрузки в беге содействует также использование педагогом разнообразных способов организации детей. Для интенсивных форм бега применяется поочередное выполнение заданий небольшими подгруппами. Фронтальное выполнение беговых уп-



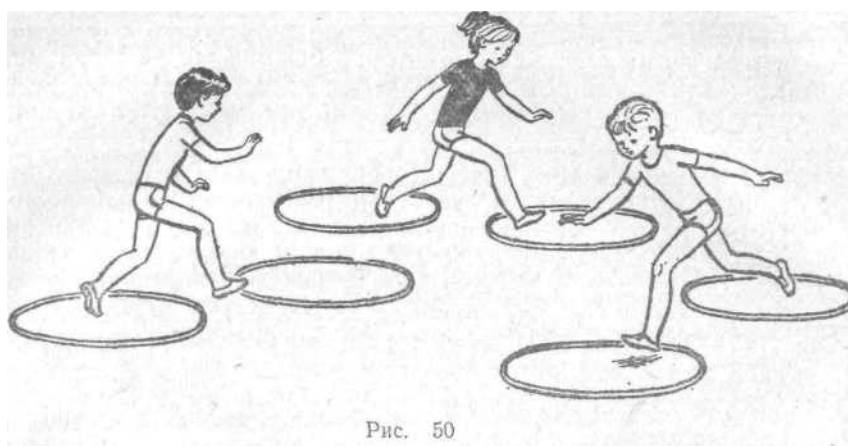
ражнений всегда сопровождается отдыхом в виде спокойной ходьбы.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Бегать: «змейкой», на бегу перестраиваться в пары, звенья; со сменой ведущих; на бегу пролезать в обруч; с ловлей и увертыванием; в заданном темпе; вбегать и сбегать по наклонной доске, обегать предметы; обегать на носках, мелким и широким шагом. Бегать непрерывно 1,5—2 мин. Пробегать со средней скоростью 60—100 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза). Пробегать медленно по пересеченной местности 240—280 м. Пробегать быстро 10 м (2—3 раза); челночный бег 2 x 10 м. Пробегать как можно быстрее дистанцию 20 м.

**2 полугодие.** Бегать высоко поднимая колени; перешагивая рейки; между расставленными предметами. Бегать медленно в течение 2 мин 15 с без перерыва; пробегать медленно по пересеченной местности 280—320 м. Пробегать со средней скоростью 100—120 м в чередовании с ходьбой (2—3 раза); пробегать быстро 10 м (3—4 раза); челночный бег 3 x 10 м. Бегать наперегонки парами как можно быстрее на дистанцию 30 м; группами догонять убегающих и убежать от ловящих. Пробегать по бревну; под вращающейся веревкой.

**Прыжки.** В старшей группе используют различные виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и в длину с разбега, а также прыжки со скакалкой.



**Подпрыгивания** очень распространены на занятиях и утренней гимнастике. На данном возрастном этапе содержание их несколько усложняется. При подпрыгивании на месте дети совершают дополнительные движения ног (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыгают на одной ноге: на месте и продвигаясь вперед; с ноги на ногу (рис. 50.), через линию, веревку боком; с поворотом на прыжке; с разнообразными движениями рук (поднимают вперед, в стороны; делают хлопки перед собой, над головой сзади себя); перепрыгивают пластмассовые кегли и т. п. Воспитатель учит детей не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше, задает единый для всех ритм подпрыгиваний. Упражнения выполняются подгруппами или фронтально.

Многочисленное непрерывное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость. Дети подпрыгивают подряд 30—40 раз. Серия подпрыгиваний повторяется (2—3 раза) после небольшого отдыха, например ходьбы на месте.

**Упражнения в спрыгивании** в старшей группе проводятся чаще всего в сочетании с другими видами движений, например спрыгивание с гимнастической скамейки (бревна, доски) организуют после упражнений в равновесии. Как и прежде, главным остается мягкое и устойчивое приземление. Высота предметов для спрыгивания достигает 30 см.

Кроме того, дети учатся, спрыгивая с высоты, попадать в определенное место, например за линию, начерченную на расстоянии 15—20 см перед скамейкой или другим предметом, с которого спрыгивают, или же в круги, выложенные из веревки. Такие задания требуют от ребенка умения соразмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитав точность приземления в определенном месте.

Продолжается работа над совершенствованием **прыжка в длину с места**. В этом виде прыжка у старших дошкольников имеются определенные навыки. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками вперед-вверх во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете и устойчиво приземляются. Но все же, несмотря на неплохую согласованность движений рук при отталкивании, движения эти недостаточно энергичны и активны. На это и нужно прежде всего обращать внимание в старшей группе. Кроме того, дети плохо выносят в полете ноги вперед, в результате чего у многих еще получается приземление на прямые ноги. Некоторые дети во время прыжка сильно наклоняют голову. Воспитатель неоднократно показывает и объясняет правильную технику движений, стараясь, чтобы каждый ребенок понял свою ошибку.

Для разучивания некоторых элементов прыжка в длину с места применяются простейшие подводящие упражнения. Овладению, например, активным отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками вперед-вверх, помогает имитация этого движения стоя на месте без прыжка. В этом упражнении вместе с резким взмахом рук вперед-вверх (свободно, одновременно, выше головы) в момент распрямления ног и подъема на носки ребенок добивается устремленности всего тела в направлении предполагаемого прыжка. Голова, грудь, плечи тянутся вперед. Вынесение ног вперед в полете тоже опробуется в подводящих упражнениях, когда дети выносят вперед колено, а за ним выбрасывают голень.

Увеличению силы отталкивания, улучшению координации способствуют перепрыгивание предметов высотой в 10—20 см прямо и боком, а также впрыгивание на возвышения. Задание вспрыгнуть, вскочить на препятствие (положенные друг на друга 2 мата, бревно, плинт, устойчивая скамья) интересно и понятно детям. Вначале дети впрыгивают с места, отталкиваясь обеими ногами одновременно; в полете сильно подтягивают ноги к груди, затем разгибают их навстречу препятствию и приземляются на него на обе ноги.

Более всего совершенствованию техники прыжков в длину с места способствуют непосредственные упражнения в них. Систематическое повторение прыжков приводит к значительным результатам.

Новым видом прыжков в старшей группе являются **прыжки с разбега в высоту и в длину**. В отношении координации движений эти прыжки сложнее прыжков с места. При прыжках с разбега необходимо сочетать разбег с отталкиванием ноги в определенном месте и последующим полетом и приземлением.

**В высоту** детей учат прыгать согнув ноги, с прямого разбега. Этот прыжок выполняется следующим образом: после разбега ребенок отталкивается одной ногой, энергично взмахивает другой и обеими руками вперед-вверх, сильно подтягивает ноги к груди и переходит через планку; приземление осуществляется одновременно на обе ноги (рис. 51). Приземление в данном виде прыжка в зависимости от интенсивности (высоты) прыжка может произойти либо перекатом с пятки на всю ступню (если прыжок далеко-высокий), либо на носки с последующим опусканием на стопу (если прыжок высокий). При приземлении не следует стремиться присесть очень глубоко, в этом случае труднее удержать равновесие. Руки при опускании на землю остаются впереди.

Важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствие, не останавливаясь перед ним и не набегаая на него, а также отталкиваться после разбега одной ногой — правой или левой, какой ребенку удобно.

Разбег перед прыжком должен быть прямолинейным, смотреть при разбеге лучше на место отталкивания или в определенную точку веревки, планки. Разбег не должен быть большим — примерно 6—9 шагов. Во время разбега необходимо набрать и сохранить до момента отталкивания определенную скорость.

Для эффективного отталкивания особенно важна точность последних шагов разбега. Если у ребенка не получается сочетание разбега с отталкиванием (останавливается, отталкивается двумя ногами или натывается на планку), рекомендуется дать прыжок с разбега из трех шагов. Планка в этом случае должна быть приподнята на небольшую высоту. Это упражнение помогает детям освоить слитное движение разбега и отталкивания.

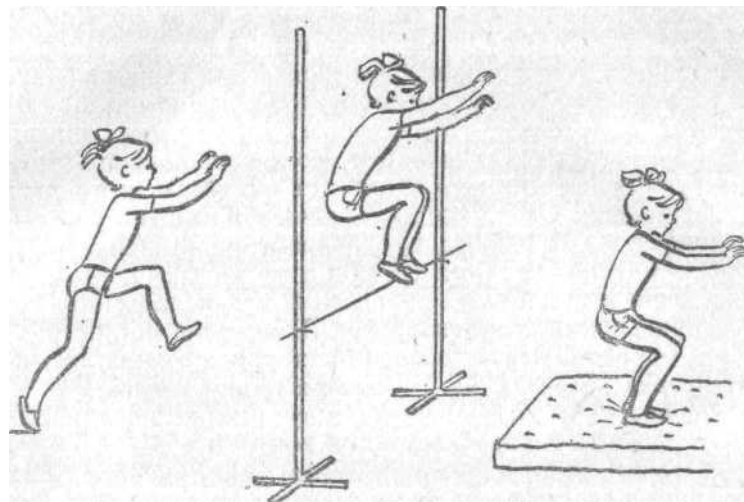


Рис. 51

Начав с небольшой высоты, всего 15—20 см, следует постепенно ее увеличивать до 40 см и более. Повышать высоту можно только тогда, когда большинство детей освоят правильный прыжок на заданной ранее высоте. Добиваться большей высоты прыжка, допуская при этом искажение техники, нецелесообразно. Для прыжков в высоту с разбега используется планка или веревка. К концам веревки пришивают мешочки с песком массой 100 г. Планку или веревку можно положить на стулья или колышки стоек, повернутые в направлении прыжка. Благодаря грузам на концах веревка не провисает, а если ребенок заденет ее, то она легко падает. Недопустимо привязывать веревку с двух концов или крепко держать ее в руках. Задев за веревку, ребенок может упасть.

Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен стоять с той стороны, где дети приземляются, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

При разучивании прыжков в высоту чаще всего применяется поточное выполнение их детьми. При наличии оборудованных для прыжков нескольких мест или одного достаточно широкого прыгать могут одновременно несколько детей. Прыжки в высоту повторяются примерно 5—7 раз.

Эффективность **прыжка в длину с разбега** тоже зависит главным образом от разбега и отталкивания. Важно суметь совершить отталкивание при большой скорости бега.

Старших дошкольников учат прыгать с разбега в длину способом «согнув ноги». Техника этого прыжка очень напоминает прыжок в высоту с разбега тем же способом.

Разбег для прыжка в длину колеблется у старших дошкольников в пределах 6—12 м. Детей приучают начинать разбег из положения, при котором ступни ног немного расставлены и расположены параллельно. Движения при разбеге плавные, бег совершается с ускорением. К концу разбега тело ребенка занимает почти вертикальное положение, голова держится прямо, ребенок смотрит вперед. Наиболее энергичны последние шаги разбега.

На самом последнем шаге (он чуть короче всех предыдущих) нога активно ставится на место толчка; сразу же начинается ее энергичное выпрямление и разгибание стопы. Бедро маховой ноги поднимается вверх-вперед, голень выносится вперед. Далее колено толчковой ноги подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, обе ноги вместе приближаются коленями к груди. В конце полета важно выпрямить ноги вперед, чтобы улучшить результат прыжка. Приземление происходит перекатом с пяток, ноги в коленях сгибаются (рис. 52).

В момент отталкивания руки активным движением способствуют подъему тела вверх, верхняя часть туловища выпрямляется, сохраняется его устремленность вперед. В полете руки продолжают еще немного подниматься, а затем опускаться навстречу ногам по направлению вниз-назад. Во время касания ногами грунта ребенок снова активно посылает руки вперед, предупреждая падение назад, обеспечивая устойчивость приземления.

В начале обучения детей затрудняет отталкивание в точно указанном месте (линия, деревянный брусоч). Целесообразнее обозначить двумя линиями на расстоянии 40—50 см одна от другой ориентировочную зону отталкивания. Со временем зону отталкивания можно

выделять и кружком такого же диаметра.

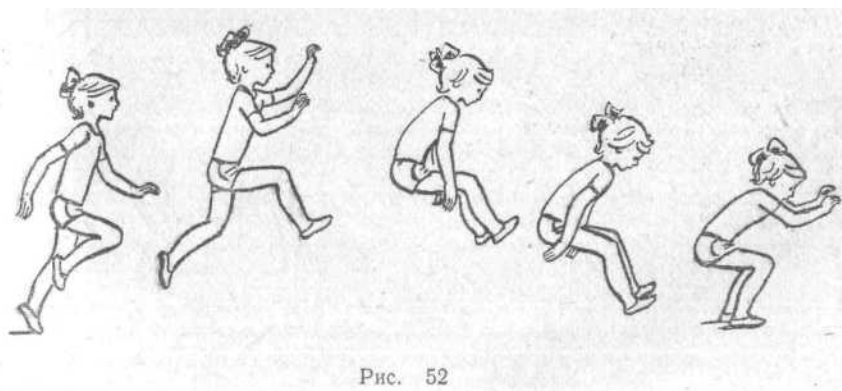


Рис. 52

Первые попытки совершаются детьми с короткого (5—7 шагов) разбега на средней скорости. На открытой площадке разбег увеличивается, осуществляется совершенствование прыжка.

Формировать у ребенка умение отталкиваться в обозначенном месте помогает бег на короткие дистанции (6—8 м) с преодолением низкого препятствия, расположенного поперек пути. Для этой цели удобны простые доски, лежащее на земле бревно (диаметр 10—20 см). Первые попытки выполняются с небольшого разбега в 3—4 шага. Наступив на препятствие, ребенок не останавливаясь бежит дальше.

Упражнения в прыжках в длину с разбега дети могут выполнять не только по одному (друг за другом), но и одновременно (если имеется широкая яма для прыжков или достаточное число матов для приземления). На одном занятии дети выполняют примерно 5—7 прыжков с естественными промежутками, во время которых они возвращаются на исходную позицию и выслушивают пояснения воспитателя.

В старшей группе приступают к систематическому разучиванию **прыжков со скакалкой**. Сначала дети осваивают упражнения с длинной скакалкой, которые состоят из пробеганий, перепрыгиваний, прыжков. Наиболее легкие из них — пробегания. В обучении они предшествуют перепрыгиваниям и прыжкам. При пробеганиях скакалку равномерно кружат в сторону занимающегося, сверху вниз. При этом в нижней точке она почти касается земли. Пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее, надо тотчас же после того, как она пройдет мимо лица ребенка по направлению к земле (рис. 53).

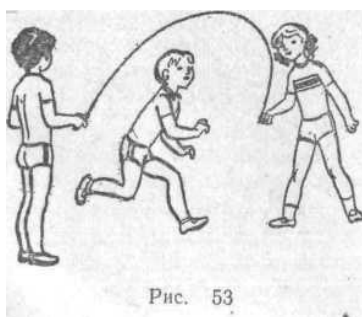


Рис. 53

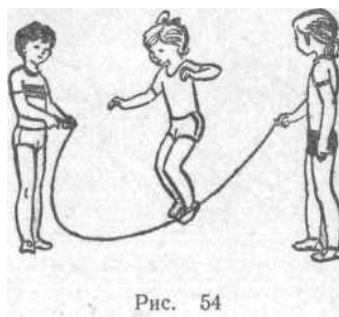


Рис. 54

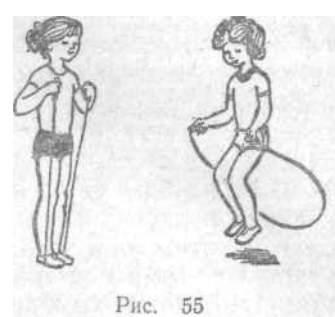


Рис. 55

После пробеганий переходят к разучиванию перепрыгиваний (рис. 54). Перепрыгивания представляют собой подготовительные упражнения для прыжка. Целесообразно вначале проводить перепрыгивания через неподвижную скакалку, подвешенную на высоте 3-5 см от земли (перешагнуть с места, перешагнуть с бега, прыгнуть с одной ноги на другую и т. д.). Такие же упражнения можно проделывать и через качающуюся скакалку. Затем переходят к перепрыгиваниям через вращающуюся скакалку. Скакалку вращают по отношению к занимающемуся вперед (от лица к ногам). Вбегать для перепрыгивания ребенок должен сразу после того, как скакалка начнет передвигаться к земле.

Прыжки через длинную скакалку проводятся с промежуточным подскоком или без него. Если во время прыжка ребенок заденет скакалку, ее надо немедленно отпустить.

Для индивидуальных упражнений нужны скакалки разной длины. Воспитатель помогает каждому ребенку подобрать скакалку по росту (рис. 55).

Разучивание прыжков начинают с кружения скакалки вперед. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Детям объясняют, что кружить скакалку следует непрерывно, задерживая ее у пола. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть ее ногами.

При прыжках ноги должны быть возможно меньше согнуты, носки вытянуты; туловище сохраняет прямое положение. Вращается скакалка в основном за счет движений кистей; руки не следует напрягать, держать их надо по направлению в стороны-вниз.

Вначале прыжки выполняются медленно, по мере их усвоения темп вращения скакалки (а соответственно и прыжка) увеличивается; усложняются и задания, вводится вращение скакалки назад.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети делали небольшие перерывы для отдыха. Продолжительность непрерывных прыжков со скакалками при систематических занятиях может быть доведена у старших дошкольников до 1,5—2 мин. Дышать во время прыжков надо равномерно, не задерживая дыхания.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Подпрыгивать на месте: одна нога вперед — другая назад, ноги скрестно — ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивать с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаясь вперед (через начерченные на земле линии, из кружка в кружок); перепрыгивать с места предметы высотой до 30 см; спрыгивать с высоты в обозначенное место. Подпрыгивать на месте на двух ногах 30—40 раз подряд (повторять 2 раза). Прыгать в длину с места; в высоту с разбега.

**2 полугодие.** Подпрыгивать на месте: с ноги на ногу; 1 раз низко, следующий повыше, 2 раза низко, следующий повыше; подпрыгивать с движениями рук вперед, в стороны; подпрыгивать на двух ногах на месте 40 раз (повторять 2 — 3 раза); на одной ноге 10—15 раз. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед не менее чем на 3—4 м, на одной ноге (правой и левой) — 2—2,5 м. Перепрыгивать на двух ногах последовательно 5—6 предметов (высотой 15—20 см); перепрыгивать боком в обе стороны невысокие и плоские препятствия (шнур, канат, мешочки с песком, кубики). Впрыгивать на возвышение в 20 см двумя ногами. Прыгать в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.

Прыгать со скакалкой. Перепрыгивать через неподвижную скакалку (высотой 3-5 см); перешагивать через скакалку с шага и бега; перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую с места; шагом и бегом; прыгать через скакалку вперед и назад на двух ногах; прыгать через скакалку вперед и назад на двух ногах с промежуточными подскоками. Перепрыгивать через качающуюся скакалку. Прыгать через вращающуюся скакалку.

**Ползание и лазанье.** Для старших дошкольников упражнения в ползании не менее полезны, чем для малышей. Особенно благоприятны они для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Дети с удовольствием упражняются в ползании и легко осваивают новые комбинации движений на полу, а также скамейке, лестнице и других пособиях.

Упражнения в ползании, переползании часто сочетаются с другими движениями. Например, детям предлагается подползти под 2—3 скамейки, поставленные параллельно, встать, повернуться и, перешагивая через скамейки, пройти в обратном направлении или подползти под веревку, натянутую между стойками, встать, разбежаться и перепрыгнуть с разбега через ту же веревку. Организация таких упражнений требует внимательного подхода воспитателя. Успешность упражнений зависит от подбора и расстановки пособий. Так, при переползании через несколько скамеек их следует ставить на расстоянии не менее 2 м одна от другой (рис. 56). В противном случае выполнение упражнения затрудняется. При упражнении в подползании с прокатыванием головой мяча следует заранее расставить ворота, дуги, чтобы дети катили мяч и ползли в определенном направлении. Для этого упражнения удобны набивные мячи массой 1 кг, так как резиновый мяч легок и катится от малейшего прикосновения.

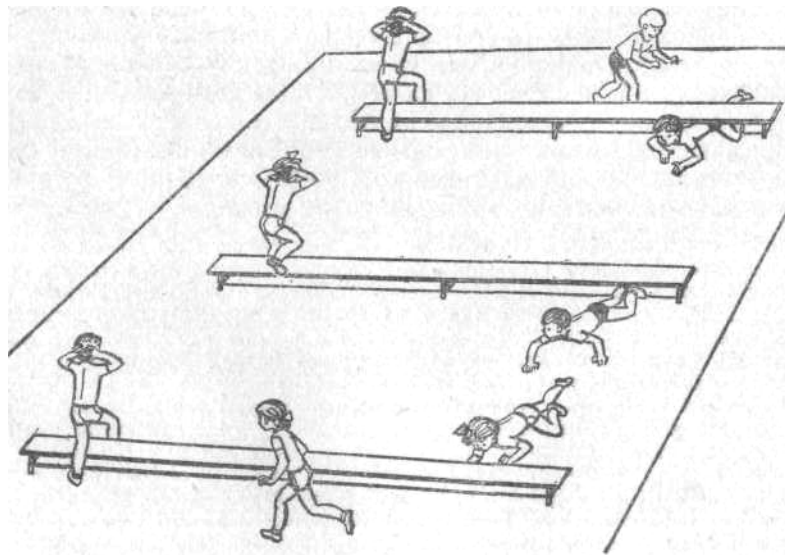


Рис. 56

Для подлезаний и пролезаний в старшей группе удобны приставные лестницы. Дети, например, пролезают между рейками поставленной на бок лестницы произвольным способом. Большой сноровки требует упражнение в попеременном подлезании и перешигивании реек лестницы, приподнятой на 50—60 см от пола (положена концами за сиденья стульев; одним концом на рейку гимнастической стенки, другим на куб и т. д.). Выполняя это и предыдущее задание, дети цепочкой движутся на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Одновременно используется несколько лестниц.

В старшей группе вводятся подтягивание на скамейке на коленях, передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. В этих упражнениях воспитатель особенно тщательно варьирует задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей, подсказывает каждому ребенку, когда ему закончить упражнение (не всегда оно должно быть выполнено до конца), следит, чтобы после упражнения дети расслабляли руки и плечи, делали несколько глубоких вдохов и выдохов.

На данном этапе значительно больше времени уделяется лазанью по вертикальным лестницам, трибункам, гимнастическим стенкам. Все дети должны уметь влезать до самого верха стенки, переходить с пролета на пролет приставным шагом на высоте 4—6 рейки и выше. Дети осваивают также переход с пролета на пролет с одновременным подниманием вверх по диагонали стенки (спускаются вниз вертикально по одному пролету). После того как будут освоены новые упражнения на вертикальной лестнице, можно разрешить упражняться одновременно 2—6 детям (в зависимости от количества пролетов стенки и характера упражнения). Многие дети хорошо лазают и нередко, стремясь обратить на себя внимание товарищей, отпускают руку, машут и т. п. Воспитателю следует пресекать подобные действия, требовать во время лазанья особенно хорошей дисциплины. Он должен постоянно иметь в поле зрения всех детей, находящихся на пособиях, и быть готовым помочь каждому.

Детей знакомят с лазаньем чередующимися шагами одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом в него включаются левая рука и правая нога и т. д. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. Ноги по заданию можно ставить на каждую рейку или через 1—2 рейки.

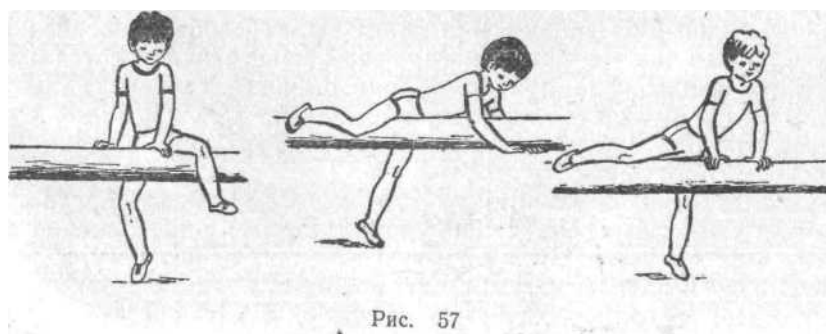
Для облегчения понимания этих способов детям предлагают сначала выполнить подводящие упражнения: 1) одновременно поднять вверх правую руку и согнутую в колене левую ногу, а потом левую руку и правую ногу; 2) одновременно поднять вверх правую руку и согнутую в колене правую ногу, а затем левую руку и левую ногу. Эти же упражнения можно проделывать на полу у стенки, стоя во весь рост, а также на четвереньках. Они помогают детям усвоить необходимую координацию движений при лазанье. Разучивание этих способов лазанья — длительный процесс, он продолжается в подготовительной к школе

группе. Используется и лазанье приставным шагом.

Дети уже различают разные способы лазанья. Они осознают свои ошибки, если на них указывает воспитатель, пытаются их исправить. Педагог показывает и объясняет последовательность движений рук и ног в лазанье чередующимся шагом. При этом он обращает внимание детей на правильное исходное положение, облегчающее необходимую координацию движений: одна нога, например левая, стоит на полу, другая — на первой, самой нижней рейке; правая рука охватывает рейку на уровне головы, левая — ниже, на уровне плеча. Такое исходное положение определяет перемещение разноименным способом. Для одноименного способа лазанья, т. е. лазанья с поочередным переносом с рейки на рейку одновременно одноименных руки и ноги, характерно другое исходное положение — если левая нога стоит на полу, то правая находится на первой рейке, но левая рука находится на уровне головы (выше), а правая охватывает рейку на уровне плеча.

Воспитатель поясняет детям, что при разучивании лазанья чередующимся шагом следует передвигаться спокойно, не спеша. Дети осваивают одноименный и разноименный способы лазанья. Они должны уметь их различать и применять сознательно по заданию педагога.

Дети упражняются в перелезании через верх стремянки, через заборчик, по очереди перешагивая их ногами и перехватывая руками. Воспитатель поясняет, что через бревно, если оно расположено на уровне пояса, легче перелезть, переваливаясь через него на животе. Иногда этот способ называют перелезанием перевалом. Если у ребенка достаточно сил, он может и не ложиться животом и грудью на препятствие, а переносить через него сначала одну, а потом другую ногу, не сгибая рук и опираясь на них (рис. 57).



В старшей группе необходимо создать условия для выполнения детьми подготовительных упражнений и ознакомления с лазаньем по канату. Прежде всего ребенку дается задание встать у каната, захватить его обеими руками на уровне груди и затем постепенно перехватывать по очереди руки вверх, как можно выше. Следующее задание: стоя у каната в глубоком приседе, захватить его руками, постепенно перехватывать их вверх, затем, подтягиваясь руками и выпрямляя ноги, переходить в вис стоя. Эти упражнения служат формированию умения захватывать канат руками и выполнять движения, сходные с теми, которые совершаются при лазанье по нему. Вместе с тем дети получают представление о тех усилиях, которые прикладываются, чтобы подтягиваться на руках. Одновременно развивается и сила рук, плечевого пояса, всего тела, особенно спины и живота. Не менее полезны следующие 2 упражнения: 1) захватить канат обеими руками на уровне груди и плавно выпрямить руки, перейти в положение вися стоя, попробовать в таком положении согнуть руки (кто сколько сможет); 2) захватить канат обеими руками, перейти в положение вися лежа, держась за канат, попробовать переступить ногами вперед, назад, в стороны, по кругу.

При лазанье по канату удерживаются не только руками, но и в не меньшей мере ногами. Захвату каната ступнями ног дети учатся, сидя на гимнастической скамейке, поставленной рядом с отвесно висящим канатом. Держась руками за канат, ребенок разводит колени, поворачивает ступни подошвами вовнутрь и зажимает канат передними частями ступней. Этот способ захвата каната ногами наиболее доступен для дошкольников. Но их надо ознакомить и с другим способом, чтобы при попытках лазать по канату каждый ребенок

умел выбрать наиболее удобный для себя вариант. Второй способ захвата каната ногами заключается в следующем: сидя у каната, ступню правой ноги повернуть носком внутрь и приложить наружной стороной к канату; ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной (сбоку) к канату с другой стороны; зажать канат ступнями. Упражняться в захвате каната ногами можно с веревкой, палкой, поставив ее вертикально между ногами на пол. В этом случае упражнение могут выполнять все дети одновременно.

В период подготовки детей к лазанью по канату используется еще одно упражнение. Приняв положение виса стоя, ребенок должен попробовать подняться на носки, захватить канат руками над головой повыше, затем, крепко держась за канат, оторвать ноги от пола, повиснуть на слегка согнутых руках и пробыть в этом положении немного—5—10 с. Если в том же исходном положении захватить канат руками немного ниже, примерно на уровне лица, то, оторвав ноги от пола, можно повиснуть на нем на согнутых руках. Для того чтобы занять положение виса на согнутых руках, взявшись за канат над головой, надо слегка подпрыгнуть и одновременно подтянуться. В том случае, если нет каната, можно все эти упражнения проделывать на шесте. Воспитатель находится у каната, оказывает детям помощь, поддерживает их, ободряет. Он разрешает желающим попробовать влезть на канат, обусловив высоту влезания. При этом педагог объясняет и показывает (с помощью ребенка из подготовительной к школе группы), как надо слезать с каната, опираясь на ноги и перебирая руками. Во время первых попыток влезания и спуска по канату воспитателю лучше всего удерживать его в неподвижном положении. Можно и закрепить его конец. Спрыгивать с каната детям не разрешается.

Не следует забывать, что любые упражнения в лазанье требуют от детей высокой организованности, дисциплины. Упражнения должны быть обеспечены страховкой воспитателя и проводиться в безопасных условиях. В то же время необходимо воспитывать у детей смелость, находчивость, умение не теряться в неожиданной, сложной ситуации. Во время занятий на открытом воздухе следует заботиться о лазанье в естественных условиях, использовать пособия разной конструкции и высоты.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ползти на четвереньках 3—4 м, толкая перед собой головой мяч; переползать через несколько предметов подряд; ползти 2—3 м назад на четвереньках и на животе; вползать и сползать по наклонной доске; вползти по наклонной доске и перебраться на гимнастическую стенку; влезать по наклонной лестнице, держась за станины; чередовать подлезание с перешагиванием реек приподнятой с обоих концов лестницы; ползти по скамейке на предплечьях и коленях; подняться на четвереньках (по-медвежьи) до середины качалки, встать и спуститься с нее шагом; переходить с пролета на пролет, поднимаясь по гимнастической стенке по диагонали, слезать вниз по одному пролету.

**2 полугодие.** Ползти на четвереньках «змейкой» между кеглями, толкая перед собой голову мяч; проползти по скамейке до конца, сползти с нее, опираясь руками о пол; переползти поперек скамейки, бревна; ползти на четвереньках по гимнастической скамейке назад; перейти с гимнастической стенки на наклонную доску и сползти по ней на пол; пролезать между рейками поставленной на бок лестницы; проползать под скамейкой; влезать по наклонной лестнице, держась за рейки; подтягиваться на скамейке на коленях (голени сомкнуты, хват руками за края скамейки); сесть на бревно, обхватить его ногами, продвигаться вперед при помощи рук и ног; влезать по лестнице, гимнастической стенке и слезать чередующимся шагом.

Выполнять упражнения, подготавливающие к лазанью по канату (шесту).

**Бросание, ловля и метание.** В старшей группе навыки катания предметов (мячи, шары, обручи) получают дальнейшее развитие. Прежде всего, закрепляются навыки, полученные в предыдущей возрастной группе. Вводятся и некоторые новые приемы прокатывания предметов. Так, дети упражняются в прокатывании шаров (мячей) в точно заданном направлении на значительное расстояние (4—5 м). Они совершают попытки энергичным толчком двух рук прокатывать мяч по доске или гимнастической скамейке до конца.

Умения соблюдать точное направление и соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами продолжают развиваться.



Дети учатся прокатывать мячи, шары, подталкивая их не только кистью руки, но и при помощи дощечки, лопаточки, палочки. Катание производится несильными частыми подталкиваниями. Чтобы придать мячу нужное направление движения или сохранить его, не следует сильно ударять по мячу и далеко «отпускать» его от лопаточки. Сначала мячи катают по прямой, потом вокруг кубов или набивных мячей, а потом уже и зигзагообразно между расставленными кеглями.

Эти упражнения требуют от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять усилия. Воспитатель поясняет, что, чем уже поверхность предмета, которым прокатывают мяч, тем труднее прокатывать. Желательно не использовать палки и лопатки разной длины, так как это усложняет задачу.

Дополнительные задания даются детям и при прокатывании обруча. Энергично оттолкнув обруч, ребенок бежит за ним и ловит. Кроме того, дети ходят и бегают, прокатывая обруч, придавая ему поступательное движение пальцами или ладонью руки.

В старшей группе разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей упражняют в передаче мячей из рук в руки, стоя в кругу, в шеренгах, в колоннах, сидя на гимнастических скамейках. Мяч передается вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо и влево, а также между расставленных ног с наклоном вперед. Упражнения эти несложные. Они очень эмоциональны, особенно если организовать соревнование небольших групп детей в передаче мячей на скорость.

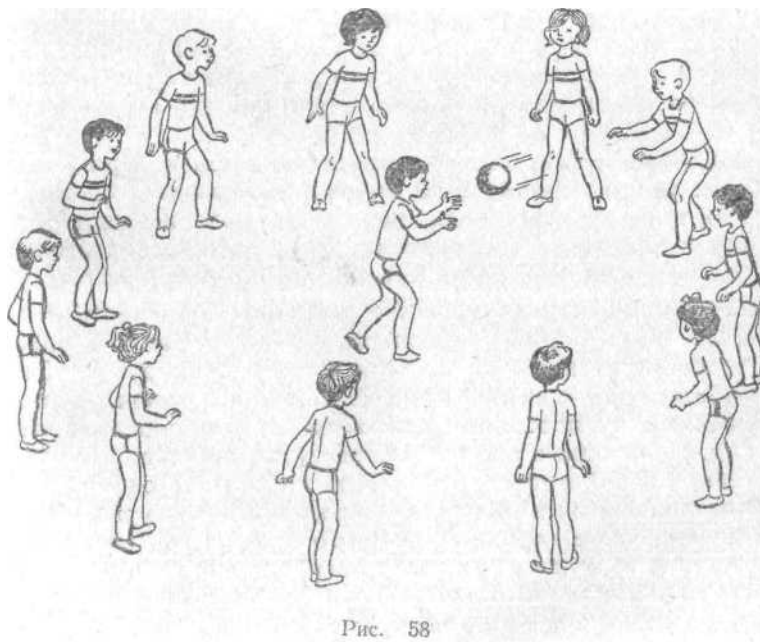


Рис. 58

Много времени в старших группах уделяется упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими и т. д. (рис. 58). Если перебрасывание мяча организуется в большом кругу, то в первый раз перебрасывают 1 мяч, а при повторении упражнения можно перебрасывать одновременно 2—3 мяча, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. Для упражнений в бросании мяча стоящему в центре круга группа строится в несколько кружков и в каждом выделяются водящие.

Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли.

Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача — погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. Движения рук следующие: когда мяч приближается к ловящему, руки свободно, ненапряженно вытягиваются вперед навстречу мячу; соприкоснувшись с мячом (примерно на расстоянии вытянутых вперед рук),

руки мягким плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди. В это время мяч захватывается кистями, пальцами (не следует прижимать его к груди). На таких же принципах основываются и другие приемы ловли предметов в любых положениях.

При ловле предмета чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подбежать вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть и т. п. (рис. 35).

В играх и упражнениях с мячом надо приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд.

Навыки ловли успешно формируются в упражнениях взрослого с каждым ребенком индивидуально. Надо почаще играть с детьми в мяч.

Хорошему владению мячом способствуют и разнообразные индивидуальные упражнения «школы мяча» (см. в разделе «Подвижные игры»). В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, воспитатель учит детей подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мячей одной рукой. Сначала дети подбрасывают мяч невысоко. Затем упражнения усложняют, увеличивая высоту подбрасывания, количество подбрасываний подряд и т. д. Необходимо при этом следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой рукой. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки.

Таковыми же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Тело ребенка слегка наклонено вперед, ноги согнуты. Поступательное движение мячу придают главным образом движения кисти и предплечья. Отталкивается мяч кончиками пальцев, которые слегка согнуты и разъединены. Движения пальцев и всей руки больше похожи на толчок, чем на удар. Мяч следует отталкивать несколько сбоку от себя так, чтобы к нему не надо было тянуться. Чтобы не ударить мяч о колено и носки ног, толчки должны быть равномерными, с передвижением.

Вести мяч вначале надо на небольшой скорости в прямом направлении, затем с поворотами, по кругу и т. п. Дети упражняются в ведении мяча правой и левой рукой. Они в состоянии понять различие приемов высокого и низкого ведения мяча (с. 208). Следует пояснить детям, каким способом лучше пользоваться в различных игровых ситуациях: при быстром перемещении по свободной площадке обводить мяч вокруг партнера, препятствующего передвижению, и пр.

В старшей группе детей упражняют в метании вдаль и в цель. Попадание в цель становится менее случайным, так как дети овладевают умением целиться и соразмерять свои движения с силой и направлением броска. Эффективности метания способствует умение занимать удобную подготовительную позу. Детей приучают самостоятельно следить за тем, чтобы при метании правой рукой впереди находилась левая нога (а при метании левой рукой правая нога), чтобы рука с мешочком или мячом проносилась сверху над плечом, а не сбоку.

При метании на дальность движения выполняются свободно с большей амплитудой. Если метание совершается простым отведением руки назад за плечо и прогибом туловища, то в исходной позе ноги ставятся параллельно носками вперед по направлению броска. Если замах совершается круговым движением руки через низ, то ноги располагают одну за другой вдоль линии направления броска. При метании правой рукой впереди всегда будет левая нога. Носок ее развернут несколько больше по направлению броска, чем носок стоящей сзади правой ноги. Пятки ног тоже находятся не на одной линии — они несколько смещены (правая чуть впереди, левая немного сзади). В исходной позиции масса тела равномерно распределена на обе ноги. При замахе она переносится преимущественно на правую ногу, которая немного сгибается. Рука в это время махом опускается вниз, правое плечо

опускается и разворачивается наружу, рука выносится назад до полного выпрямления.

В следующий момент начинается разворот плеч и ног по направлению броска; отставшая сзади правая рука несколько согнутым вперед локтем выносится над плечом вперед-вверх; совершается бросок. Масса тела переносится на левую ногу, правая подтягивается к ней либо переступает вперед. Важно, чтобы весь корпус участвовал в заключительной фазе броска. Большое значение для дальности и точности броска имеет завершающее движение кистью. Именно оно придает полету предмета необходимую траекторию. Все эти движения совершаются слитно, как бы наслаиваясь одно на другое (рис. 59). Важно, чтобы в метании на дальность в движениях ребенка не было скованности. Показывая и поясняя детям правильную технику метания вдаль, не следует рассчитывать на то, что вся группа быстро овладеет ею.

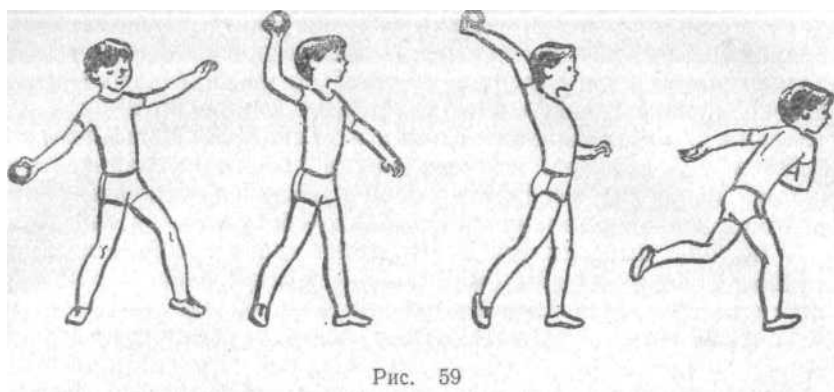


Рис. 59

Старшие дети должны правильно обхватывать всеми пальцами мешочек с песком, а не держать его при броске за кончик. Упражнения в метании желательно повторять не менее 4—5 раз подряд каждой рукой для закрепления мышечных ощущений движения.

На этапе совершенствования движений метания следует обратить внимание детей на то, что замах совпадает с вдохом, момент броска — с выдохом. В целом же дети дышат при выполнении упражнений произвольно.

В данной возрастной группе широкое распространение получают упражнения с набивными мячами массой 0,5—1 кг. Эти пособия используются для прокатывания, передачи, бросания, переноски и т. п. С набивными мячами, как и со всякими другими, проводятся многие общеразвивающие упражнения. Например, в скрестной стойке сесть и встать без помощи рук, держа в них мяч; стоя на коленях, наклониться, положить мяч как можно дальше от себя; в упоре сидя сзади приподнять мяч (зажатый ступнями), от пола ногами, переложить его в необходимую сторону.

Упражнения с набивными мячами (бросание из-за головы, снизу из разных исходных положений и др.) способствуют развитию силовых качеств, полезны для формирования осанки, стопы. Они приучают ребенка ощущать и представлять различие прилагаемых усилий в действиях с предметами разной массы, соотносить их с достигаемым результатом.

#### *Упражнения.*

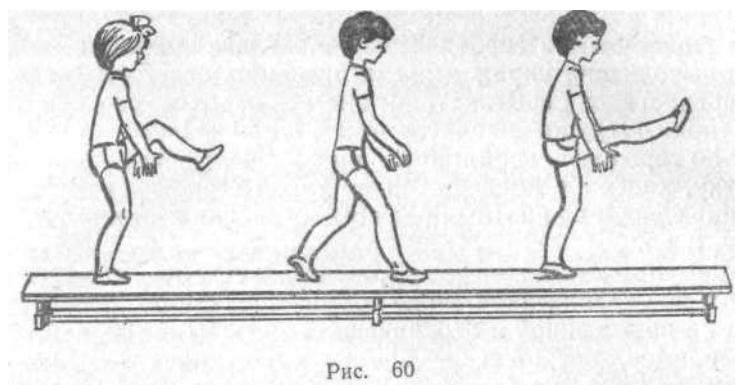
**1 полугодие.** Идти вдоль гимнастической скамейки, катить по ней мяч, направляя его движение рукой (правой и левой); катить мячи, шары, подталкивая их лопаточкой, дощечкой, палочкой; прокатить обруч вперед, побежать за ним и догнать его, прокатывать набивной мяч. Передавать мяч друг другу в разных направлениях стоя и сидя; отбивать мяч об пол на месте (10 раз); вести мяч (5—6 м); перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя и сидя разными способами, в разных построениях; бросать в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; бросать вдаль предметы разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.). //

**2 полугодие.** Прокатывать мячи по доске, скамье от конца до конца одним энергичным отталкиванием; ходить и бегать с обручем, прокатывая его отталкиваниями ладонью, пальцами. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую; подбрасывать и ловить мяч одной рукой 4—5 раз подряд; перебрасывать мяч через сетку; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, сидя бросать двумя руками из-за головы

набивной мяч; бросать вдаль мяч, мешочек с песком с широким свободным замахом, разворотом ног и плеч.

**Упражнения в равновесии.** Формирование навыков равновесия происходит как посредством специальных упражнений, так и в процессе разнообразных двигательных действий. Особое значение имеют движения, которые должны завершаться устойчивым статическим положением: устойчивое приземление после различных прыжков, подпрыгиваний, соскоков; сохранение устойчивого положения тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов и т. п. Формирование равновесия, таким образом, тесно связано с выполнением разнообразных упражнений в основных видах движений. Среди них широко распространены игровые задания типа «Лягушки и цапля», «Замри на черте», которые выполняются по сигналу воспитателя после бега, прыжков, кружений и пр.

В старшей группе сохраняют свое значение упражнения на пособиях: гимнастической скамье, бревне и пр. Сложность этих упражнений значительно возрастает. Многие проводятся с различными заданиями, например пройти по скамье, неся мешочек на голове, на тыльной стороне ладони, на локте и пр. (рис. 60).



Повышаются требования к точности движений и поз в упражнениях. Воспитатель следит, чтобы все дети шли указанным шагом, прямо держали корпус, смотрели вперед, а не под ноги, двигались не спеша, в заданном темпе.

Длительное сохранение определенных положений рук утомляет дошкольников, даже старших. Воспитатель не должен забывать о том, что надо предлагать детям менять положения рук при упражнениях в равновесии, чередовать последние с упражнениями, предусматривающими свободное балансирование руками.

При выполнении упражнений на пособиях старшим детям чаще всего предлагают спрыгивать с них, а изредка сходить шагом.

В старшей группе вводятся такие упражнения в равновесии, как бег по горизонтальной и наклонной доске, скамье, ходьба боком по бревну, ходьба с поддержкой по узкой стороне скамьи, балансирование вдвоем на противоположных станинах лестницы, лежащей на полу, и др.

Новые упражнения целесообразно разучивать в облегченных условиях, на ограниченной, но не повышенной опоре (доска, линия), а затем на повышенной и ограниченной опоре (скамья, куб и т. п.). Так, например, расхождение вдвоем осуществляется следующим способом: при встрече дети берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед и, поддерживая друг друга, оба одновременно поворачиваются плечом вперед на выставленной вперед ноге.

Для упражнения в равновесии используются ползание и ходьба на четвереньках в разных условиях; кружение, балансирование.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** После бега присесть на носках, руки в стороны; под счет сделать эти приседания, на «четыре» встать, выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, смотреть на них; идти по шнуру, рейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); то же, с мешочком на голове; входить и сходить по наклонной доске

приставным шагом, прямо и боком; стоять на гимнастической скамье на одной ноге; подниматься на носки и опускаться на всю стопу, стоя на скамье; ходить по скамье, перешагивая набивные мячи; поворачиваться кругом на гимнастической скамейке; пробегать по скамье; кружиться парами, держась за руки.

**2 полугодие.** После бега, прыжков остановиться, стоять на одной ноге; низко наклониться вперед 3 раза, затем выпрямиться и стоять на одной ноге; вбегать и сбегать по наклонной доске на носочках; идти по гимнастической скамейке; раскладывая или собирая мешочки с песком; идти по скамье, присесть на середине, коснуться руками скамьи, выпрямиться, идти дальше: расходиться вдвоем на лежащей на полу доске; идти по гимнастической скамье, прокатывая перед собой двумя руками мяч; идти по узкой рейке гимнастической скамьи с поддержкой; делать «ласточку».

**Общеразвивающие упражнения.** Многие исходные положения и движения рук, ног, туловища, головы хорошо известны детям; ребенок свободно ориентируется в действиях с разными предметами и без них. Накопленный опыт позволяет совершенствовать умения в выполнении движений отдельных частей тела, даже таких мелких, как кисть, стопа, пальцы. Улучшается координация движений, все более доступными делаются общеразвивающие упражнения без предметов. Становится возможным более высокое качество движений. От детей требуют точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных и конечных, но и промежуточных положений. Воспитатель требует, чтобы дети правильно обозначали положения рук вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за голову, к плечам; выпрямляли, если это надо, руки в локтях, сжимали и вытягивали пальцы; во время наклонов в стороны не сгибали ноги в коленях; не сгибались и не прогибались в пояснице; при приседаниях держали спину прямо, не опускали голову, держали пятки вместе; поднимая ноги, оттягивали носки (рис. 61).

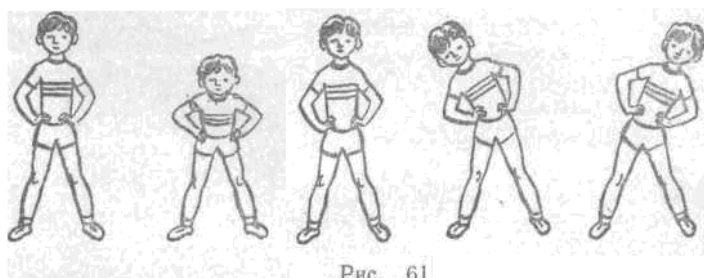


Рис. 61



Рис. 62

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны и т. п. В этих простых движениях достигается хорошая согласованность действий всей группы, одновременное начало и окончание упражнений, следование определенному подсчету воспитателя или музыкальному сопровождению, выполнение упражнений всеми детьми в одинаковом темпе и т. д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот и т. п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети четко согласовывали друг с другом свои движения. Темп выполнения подобных упражнений небыстрый, он должен ориентироваться на индивидуальные возможности каждого ребенка. Одно и то же упражнение при разучивании и при первых повторениях можно проделывать более медленно, чем в дальнейшем. Но надо учитывать, что некоторые упражнения выполнять в медленном темпе труднее, например: сесть из положения лежа на спине, опустить на пол прямые ноги, поднятые углом вверх, и др. Регулируя темп, воспитатель может обеспечить разную нагрузку на мышечные группы рук, ног, живота, спины. То же следует сказать и об амплитуде движений. Чем она больше, тем большая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы действующей части тела. Постепенно у детей вырабатывается определенная выносливость при выполнении упражнений.

Во второй половине года для поворотов туловища, наклонов, приседаний, кроме

основного исходного положения стоя ступни слегка расставлены и параллельны, применяется и основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Используются положения сидя, лежа, стоя на коленях и др. (рис. 62).

Все чаще встречается слитное непрерывное повторение одного и того же движения несколько раз: на счет «раз-два-три» наклоняться вперед все ниже, на «четыре» встать, выпрямиться, руки на пояс. В процессе счета интонацией голоса воспитатель акцентирует те моменты движений, которые должны быть выполнены резче, быстрее или более плавно, медленно. Подготовительная фаза движения может быть обозначена в счете «и». Подсчет во время упражнений почти всегда перемежается с поправками, подсказками по поводу последовательности и качества движений, указаниями на моменты выдоха и вдоха по ходу выполняемых упражнений.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют общеразвивающие упражнения не только по показу воспитателя, но и на основе объяснения. Этому способствует то, что ребенок уже умеет понять поставленную перед ним двигательную задачу, имеет достаточно четкие представления об основных направлениях движений (вверх, вниз, в стороны, вправо, влево), знает основные положения и движения всего тела в целом и отдельных его частей, может контролировать свои действия.

На занятиях гимнастикой используются различные предметы. Наиболее распространены палки, обручи, мячи, веревки, скакалки, косички (несколько сплетенных веревочек), большие кегли, кубы. Дети совершенно самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия.

Разнообразнее становятся способы держания палки: за концы, за середину, одной рукой за конец, а другой за середину и др. При всех этих способах кисти рук располагаются сверху либо снизу палки: хват сверху и хват снизу. Упражнения с палками дети дошкольного возраста проделывают в основном без перемены хвата.

Целесообразны упражнения с длинными палками (2,5—3 м), с большими обручами (диаметр 1,5 м). В этих упражнениях с одним пособием одновременно действует несколько или много детей. Каждому ребенку приходится согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Во время упражнений с предметами воспитатель добивается четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных, промежуточных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

Кроме обычных мячей, используются и набивные. Упражнения с набивными мячами должны предусматривать участие разных групп мышц. Наиболее типичны перекалывания, перекатывания, переноска, передача набивных мячей, различные наклоны, повороты туловища, приседания, держа мяч двумя руками. Перебрасывание набивных мячей, сопровождаемое ловлей, для старшей группы нехарактерно.

Для занятий в старшей группе подбирают примерно 5—8 упражнений общеразвивающего характера, каждое из которых повторяется до 6—8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1—2 совершенно новых упражнений. Воспитатель подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания; привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Выделяют некоторые типичные сочетания дыхательных движений с фазами общеразвивающих упражнений. В упражнениях на укрепление мышц плечевого пояса и рук вдох совпадает с разведением рук в стороны, отведением назад, подниманием вверх; выдох — с опусканием рук вниз, вперед из положения «руки вверх». Наклоны вперед сопровождаются выдохом, выпрямление — вдохом; то же и при наклонах сидя; наклоны назад совпадают с вдохом, выпрямление — с выдохом; в наклонах в сторону при последовательном выполнении выдох совпадает с наклоном в одну, а вдох — с наклоном в другую сторону. Аналогично согласуется дыхание с поворотами: при повороте совершается вдох, при возвращении в исходное положение — выдох.

В упражнениях для укрепления мышц ног и брюшного пресса дыхание осуществляется следующим образом: во время приседания — выдох, при выпрямлении ног — вдох; во время сгибания ног вперед (стоя, сидя, лежа) совершается выдох, вдох происходит при выпрямлении ног; при отведении ног в стороны — вдох, при возвращении в исходное

положение — выдох.

Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Следует иметь в виду, что частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки.

### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. И. п.: стать прямо, руки вниз. В.: размахивать руками вперед-назад, делая хлопки впереди и сзади себя. То же, в стороны, хлопок над головой.

2. И. п.: то же. В.: поднять руки за голову, пальцами касаться затылка, отвести локти назад, опустить руки.

3. И. п.: стать прямо, руки в стороны. В.: согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад, выпрямить руки в стороны, снова согнуть их (то же, стоя на коленях, сидя, лежа).

4. И. п.: стать прямо, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук одна на другой, ладонями вниз. В.: отвести 2—3 раза локти назад, развести руки в стороны, опустить вниз.

5. И. п.: стать прямо, руки вниз. В.: делать круговые движения прямых рук вперед-назад попеременно и вместе («Мельница»).

6. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. В.: поднять руки вверх, смотреть на них и подняться на носки, опустить руки и стать на всю ступню.

7. И. п.: то же, руки вниз, пальцы сцеплены в замок. В.: поднять руки вперед (вверх), кисти внутрь тыльной стороной, подняться на носки, вернуться в исходное положение.

8. И. п.: стать прямо, руки вниз, мяч, кегля в правой руке. В.: быстро передавать мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

9. И. п.: лежа на спине, руки в стороны или вниз, в одной руке мяч, кегля. В.: поднять руки вверх, не отрывая их от пола, переложить предмет из одной руки в другую, развести руки в стороны, опустить вниз.

10. И. п.: основная стойка, палка вниз. В.: поднять палку вверх, подняться на носки, хорошо потянуться; опустить палку вниз, стать на всю ступню.

11. И. п.: основная стойка, палка вперед. В.: сгибая и разгибая руки, прижать палку к груди, поднять вверх, снова опустить на грудь, вытянуть вперед (то же, сидя, стоя на коленях).

12. И. п.: лежа на спине, палка внизу на бедрах. В.: поднять руки вверх, опустить палку на пол, положить палку на бедра.

13. И. п.: стать прямо, обруч вниз хватом изнутри. В.: поднять обруч вверх, опустить его на плечи и ниже, до положения «руки вниз». Поднять обруч вверх, опустить в исходное положение.

14. И. п.: стать прямо, руки в стороны, обруч в правой руке. В.: опустить прямые руки вниз, передать перед собой обруч из правой в левую руку, поднять руки в стороны; опустить руки вниз, передать обруч перед собой из левой в правую руку, поднять руки в стороны.

15. И. п.: то же. В.: передавать обруч из одной руки в другую за спиной и перед собой поочередно, стать прямо.

16. И. п.: обруч вперед. В.: поворачивать обруч в руках, перебирая кистями, пальцами рук влево и вправо (обруч расположен в вертикальной плоскости).

17. И. п.: то же. В.: вращать обруч к себе и от себя вокруг горизонтальной оси, перебирая кистями, пальцами рук.

### **Упражнения для ног**

1. И. п.: стать, ноги вместе, руки вниз — В.: присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, выпрямиться.

2. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, одной рукой держаться за спинку стула, рейку

гимнастической стенки, другая на поясе. В.: присесть, колени развести шире, спина прямая. Встать, выпрямиться.

3. И. п.: стать, ноги слегка расставить, руки на поясе. В.: сделать 2—3 полуприседания, с каждым разом приседая все ниже, выпрямиться.

4. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. В.: выставлять попеременно ноги на носок вперед или в сторону, приставлять их. Голову не опускать.

5. И. п.: стать прямо, руки вниз. В.: поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу, опустить ногу, выпрямиться.

6. И. п.: стоя боком на палке, руки вниз. В.: передвигаться по палке вправо и влево приставным шагом, смотреть вперед. Прodelать то же, передвигаясь носками по полу, пятками по палке (канату) и наоборот, носками по палке, пятками по полу.

7. И. п.: стать, ступни параллельны, руки вниз. В.: приподняться на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся вперед-назад, сопровождая перекаты.

8. И. п.: основная стойка. В.: выпад правой ногой вперед (в сторону), поставить руки на пояс (поднять вперед, в сторону, вверх), приставить ногу, опустить руки. Прodelать выпад в другую сторону.

9. И. п.: стать, ступни параллельны, руки вниз. В.: взмахнуть прямой ногой вперед-вверх, сделать хлопок под ногой, опустить ногу, повторить движение другой ногой и т. д.

10. И. п.: то же, руки вниз, в одной руке кубик. В.: поднять ногу, согнутую в колене, переложить кубик из одной/руки в другую под ногой (то же, с мячом, кеглей).

11. И. п.: стать, ноги вместе, в руках палка. В.: поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, прижать колено палкой к туловищу; приставить ногу, руки опустить (то же, с обручем).

12. И. п.: то же. В.: присесть, палку поднять вперед, спина прямая, встать, палку опустить (то же, с обручем).

13. И. п.: то же. В.: приседая, перенести палку за плечи; встать, выпрямиться, палка вниз.

14. И. п.: стоя, ступни параллельны, палка вниз. В.: перешагивать через палку правой, левой ногой, вперед и назад, выпрямиться, не выпускать палку из рук (то же, с обручем).

15. И. п.: стать, ноги слегка расставить, обруч держать сверху, опустить вниз. В.: поставить ногу серединой стопы на нижний обод обруча, поднимать ногу вперед и опускать ее. То же, другой ногой.

16. И. п.: стоя (сидя, лежа на спине). В.: захватывать предметы, приподнимать и опускать, передвигать, перекладывать пальцами ног.

### Упражнения для туловища

1. И. п.: стоя у стены (без плинтуса), прижаться к ней затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками. В.: поднимать руки через стороны вверх, опускать вниз.

2. И. п.: стать, ноги вместе, прижаться спиной к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне бедер. В.: согнуть правую ногу, выпрямить ее, приставить. То же, левой ногой.

3. И. п.: то же. В.: поднять вперед прямую ногу, опустить. То же, другой ногой.

4. И. п.: стать прямо, ноги вместе, руки на пояс. В.: повернуться вправо (влево), правую (левую) руку выпрямить в сторону. Стать прямо, руку вернуть в исходное положение,

5. И. п.: стать, ноги вместе (стать на колени, сесть.), руки перед грудью (за головой). В.: повернуться вправо, развести руки в стороны; стать прямо, руки поставить перед грудью (за голову). То же, повернуться влево.

6. И. п.: основная стойка, руки вверх. В.: наклониться вправо, стать прямо, наклониться влево, выпрямиться. То же, стоя на коленях, сидя.

7. И. п.: стать, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. В.: наклониться вперед-вниз, не сгибая колен, энергично опустить руки вниз, выпрямиться («Дровосек»). То же, руки в замок за спиной.

8. И. п.: то же, руки вниз. В.: наклониться вперед, не сгибая колен, коснуться руками носков ног; выпрямиться. То же, коснуться пола ладонями.



9. И. п.: стать, ноги пошире, руки вниз, в одной руке мяч, кегля. В.: наклониться вперед-вниз, передать предмет из одной руки в другую за правой (левой) ногой; выпрямиться.

10. И. п.: то же, без предмета. В.: наклониться вправо, правая рука скользит вниз, левая вверх; выпрямиться, руки опустить. То же, в левую сторону («Насос»).

11. И. п.: стать лицом к гимнастической стенке подальше, наклониться и взяться руками за рейку на уровне пояса. В.: наклоняться вперед 3—4 раза подряд, прогибаясь, пружиня, выпрямиться, опустить руки.

12. И. п.: основная стойка. В.: принять упор присев, встать.

13. И. п.: упор присев. В.: перейти в упор присев на одной ноге, отводя другую в сторону, подтянуть ногу. То же, другой ногой.

14. И. п.: стать на колени. В.: сесть на пол справа от колен, подняться в исходное положение, то же, в левую сторону.

15. И. п.: сидя, ноги калачиком, в руках мяч (шарик). В.: передавать предмет рядом сидящему двумя руками вправо, влево, вперед, назад.

16. И. п.: сесть, опираясь руками сзади, ноги вытянуты. В.: поочередно поднимать и опускать прямые ноги (при опускании ног не ударять пятками об пол).

17. И. п.: сесть, ноги вытянуть, в одной руке мяч. В.: приподнять прямую правую (левую) ногу, передать мяч из одной руки в другую под ногой, опустить ногу. То же, поднимая обе ноги одновременно.

18. И. п.: сесть, ноги выпрямить. В.: захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, подтянуть к себе, согнув ноги, взять мяч руками. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

19. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. В.: попеременно поднимать и опускать прямые ноги (при опускании ног не ударять пятками об пол).

20. И. п.: то же. В.: приподнять ноги, двигать ими навстречу друг другу, скрещивая,, опустить ноги. То же, разводя ноги в стороны.

21. И. п.: то же. В.: подтянуть голову, согнутые ноги к груди, сгруппироваться, обхватив колени руками; опустить руки, лечь на спину.

22. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, опираются ладонями о пол на уровне груди. В.: выпрямить руки, перейти в упор лежа на бедрах, вернуться в исходное положение, согнув руки (отжимание).

23. И. п.: лежа на животе на гимнастической скамейке. В.: подтягиваться на руках.

24. И. п.: стать, ноги вместе, палка вниз. В.: наклониться вперед, положить палку на пол, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться.

25. И. п.: стоя на коленях, палка вниз. В.: потянуться, палка вверх, посмотреть на нес, опустить палку вниз,

26. И. п.; то же. В.: повернуться вправо (влево), поднять палку вверх, стать прямо, палку вниз.

27. И. п.: сесть, ноги врозь, палка у груди. В.: наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, выпрямиться, палку притянуть к груди («Гребцы»),

28. И. п.: то же, ноги втянуты, палка вниз. В.: притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, выпрямить ноги, руки опустить.

29. И. п.: сесть, ноги скрестно, палка у груди. В.: повернуться вправо (влево), руки выпрямить, стать прямо, палку прижать к груди.

30. И. п.; то же, палка за плечами. В.: повернуться вправо (влево), сесть прямо.

31. И. п.: сесть, палка на бедрах. В.: сгибая, приподнять и перенести через палку одну, затем другую ноги, опустить их на пол (палка под ногами), палку из рук не выпускать. Прodelать то же в обратном направлении.

32. И. п.: лечь на спину, руки вниз, в руках палка (под ногами). В.: поднять ноги, помогая палкой, опустить их на пол.

33. И. п.: лечь на живот, руки вверх, в руках палка. В.: приподнять палку вверх, от пола (ноги не отрывать от пола), прогнуться, опустить палку на пол.

34. И. п.: стать, ноги вместе, обруч вверх. В.: повернуться вправо (влево), потянуться, посмотреть в обруч, стать прямо, обруч опустить.

35. И. п.: руки согнуты, обруч перед грудью. В.: повернуться вправо, вытянуть руки

вперед, стать прямо, согнуть руки. Повернуться влево, вытянуть руки вперед, стать прямо, согнуть руки.

36. И. п.: стать, ноги пошире, обруч вниз. В.: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, положить обруч па пол, выпрямиться, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться.

37. И. п.: стать, обруч вниз горизонтально. В.: перешагнуть поочередно обеими ногами в обруч, высоко поднимая колени, не выпуская обруча из рук, выпрямиться, руки вниз, перешагнуть из обруча, выпрямиться.

38. И. п.: стать, ноги пошире, руки вниз, обруч висит на шее. В.: наклониться вперед, отвести руки в стороны, прогнуться, смотреть вперед, выпрямиться, опустить руки вниз.

39. И. п.: стать, держа обруч вниз обеими руками за верхний обод. В.: перешагнуть в обруч, а затем снять его с себя над головой, опустить вниз.

40. И. п.: стать, держа обруч правой (левой) рукой за верхний обод. В.: приседая и сгибаясь, перешагнуть нижний обод обруча правой (левой), затем левой (правой) ногой боком, перехватив при этом обруч из правой (левой) руки в левую (правую), встать, выпрямиться, держа обруч левой (правой) рукой.

41. И. п.: то же. В.: проделать то же, поворачиваясь под обручем вокруг для того, чтобы не выпустить его из правой (левой) руки. Встать, выпрямиться, снова взять обруч хватом сверху.

42. И. п.: сидя, ноги вытянуты, в руках обруч. В.: наклониться, зацепить обруч носками ног, приподнять ноги от пола, опустить ноги на пол. То же, на спине и животе.

### **Примерные упражнения с длинной палкой**

1. И. п.: стать лицом к палке, палка вниз. В.: поднять палку вверх, опустить.

2. И. п.: то же. В.: поднять палку вверх, одновременно подняться на носки. Опустить палку, стать на всю ступню.

3. И. п.: стать боком к палке, палка внизу в правой (левой) руке хватом снизу. В.: поднять палку вверх, передать над головой в другую руку, опустить с противоположной стороны.

4. И. п.: стать, ноги пошире, палка внизу в правой (левой) руке, свободная рука на поясе. В.: наклониться в левую (правую) сторону, поднять палку вверх, выпрямиться, опустить палку.

5. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, палка вниз, руки на ширине плеч. В.: наклониться, палка вперед (смотреть вперед, спина прямая, йоги не сгибать). Стать прямо, опустить палку.

6. И. п.: то же. В.: наклониться вперед, положить палку на пол; стать прямо, наклониться, взять палку.

7. И. п.: то же. В.: присесть, палку поднять вперед. Встать, опустить палку.

8. И. п.: то же, палка вперед на уровне пояса. В.: поднять согнутую в колене ногу, коснуться коленом палки, приставить ногу.

9. И. п.: стать на колени, палка вниз. В.: наклониться вперед, положить палку на пол как можно дальше от себя, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться.

10. И. п.: сесть друг за другом правым боком к палке, держать палку правой рукой хватом снизу, левой — хватом сверху. В.: поднять палку вверх, перенести ее над головой, опустить на пол с левой стороны. То же, в другую сторону.

11. И. п.: стать, палка в руках внизу. В.: не выпуская палки из рук, сесть, затем лечь на спину, поднять руки вверх, положить палку на пол, поднять палку от пола, перенести вперед перед собой, сесть, встать, принять исходное положение.

### **Примерные упражнения с большими обручами**

1. И. п.: стать, ступни параллельны, обруч вниз. В.: поднять обруч вверх, хорошо потянуться, посмотрев на обруч, опустить его вниз.

2. И. п.: то же. В.: поднять обруч вверх, посмотреть на него, подняться на носки,

опустить обруч, встать на всю ступню.

3. И. п.: стать правым боком к обручу, держать обруч в правой руке (вниз). В.: поднять обруч вверх, одновременно повернуться левым плечом вперед, пройти внутрь обруча, взять обруч левой рукой, правую руку опустить, сделать то же в другом направлении.

4. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, обруч вниз. В.: присесть, держась за обруч, спина прямая, встать, выпрямиться.

5. И. п.: то же. В.: поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, положить обруч на поднятую ногу, руки опустить, взять обруч руками, ногу приставить.

6. И. п.: стать, ноги пошире, обруч вниз. В.: наклониться вперед, положить обруч на пол, не сгибая колен, выпрямиться, наклониться, взять обруч, выпрямиться.

7. И. п.: стать, ноги пошире, правым (левым) боком к обручу, держа обруч в правой (левой) руке, свободная рука на поясе. В.: наклониться влево (вправо), обруч поднять вверх, стать прямо, обруч опустить.

8. И. п.: сесть (по 2—3 напротив друг друга), ноги вытянуты, обруч в руках. В.: одни дети тянут обруч к себе и отклоняются назад, сидящие напротив наклоняются вперед, держась за обруч.

9. И. п.: сесть, опираясь руками сзади, лицом к обручу, обруч лежит на полу. В.: поддеть обруч ногами и приподнять его от пола, опустить ноги, положить обруч на пол.

10. И. п.: сесть, опираясь руками сзади, лицом к обручу, ноги согнуты, обруч на полу у носков ног. В.: приподнять ноги от пола, разгибая, перенести их и поставить внутрь обруча; приподнять ноги, сгибая, перенести их наружу из обруча и опустить на пол.

11. И. п.: то же, у носков ног мешочек с песком. В.: захватить мешочек ступнями ног, переложить его внутрь обруча, вынуть мешочек с песком из обруча.

12. И. п.: обруч на полу, сесть, опираясь руками сзади, подальше от обруча (лицом к обручу), ноги согнуты, у носков ног мешочек с песком. В.: захватить мешочек ступнями ног и бросить его внутрь обруча, подняться, взять мешочек, сесть в исходное положение.

13. И. п.: лечь на живот, руки вверх, в руках обруч. В.: приподнять обруч от пола, прогнуться, не отрывая ног от пола, опустить обруч на пол.

**Подвижные игры** на занятиях в старшей группе используются главным образом с целью закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных, двигательных умений и навыков. Высокая активность детей в играх, которые проводятся в основной части занятия, способствует комплексному развитию физических способностей, повышению уровня двигательных качеств. С этой целью широко применяются игры бессюжетные, а также с элементами соревнования, в особенности игры-эстафеты.

Воспитатель заботится о том, чтобы правила игр стимулировали качественное выполнение действий («Сколько раз попадешь?», «Перепрыгни — ноги врозь», «Верхолаз»). В процессе коллективных соревнований следует приучать детей не только стремиться к достижению хороших результатов, но и четко выполнять условия и правила игры. Особенная требовательность нужна к соблюдению правил, определяющих взаимоотношения детей, способствующих воспитанию выдержки, честности, доброжелательности.

В старшей группе, помимо подвижных игр всех типов — сюжетных, бессюжетных и др., а также игровых упражнений, в содержание физкультурных занятий вводятся спортивные игры. У детей формируют навыки игровых действий в городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; знакомят с простейшими правилами этих игр.

**Танцевальные упражнения.** На 6-м г. жизни ребенок может довольно точно двигаться в соответствии с общим характером музыки, откликаться на ее образы выразительным исполнением движений. На данном этапе становится важным, чтобы дети учились четко соотносить свои действия со сменой частей произведений, передавать характер музыки в выразительных движениях. Как правило, старшие дошкольники с удовольствием импровизируют под ту или иную мелодию песни, танца, марша. Со временем варианты действий под музыку, комбинации танцевальных движений в предлагаемых воспитателем творческих заданиях становятся разнообразнее и интереснее, в них отражаются представления и знания ребенка об окружающей его действительности.

Двигательное творчество детей под музыку надо всемерно поддерживать в разных формах работы и видах занятий по физической культуре. Педагог предлагает воспитанникам использовать в свободных танцах, плясках знакомые им танцевальные движения, элементы несложных парных танцев, хороводов.

**Упражнения.** Начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой. Поочередно выставлять ноги на пятки, а потом притопывать. Выполнять приставные шаги с приседаниями. При кружении ступать одной ногой на носок, другую ставить на всю ступню. Отмечать простейший ритмический рисунок музыки хлопками; плавно поднимать руки вверх и опускать вниз, вытягивать их вперед и разводить в стороны. Расходиться и сходиться в парах.

**Спортивные упражнения.** Их включают в содержание занятий в соответствии с требованиями программы, с учетом реальных условий работы детского сада и проводят с опорой на методические особенности разучивания каждого вида упражнений. Прочно освоенные спортивные упражнения применяются для развития двигательных качеств. Например, медленное равномерное прохождение на лыжах 1—2 км содействует развитию выносливости, быстрое пробегание отрезков длиной 50—100 м — развитию скоростно-силовых качеств.

**Упражнения:** см. раздел «Подвижные игры и физические упражнения на прогулке».

**Методические указания к проведению занятий.** В старшей группе продолжается освоение детьми разнообразных двигательных действий, осуществляются целенаправленное развитие двигательных качеств, обогащение знаний и представлений ребенка, воспитание его нравственно-волевых качеств.

На данном этапе некоторые виды движений, такие, как прыжки с разбега в длину и в высоту, только начинают разучивать, т. е. происходит предварительное ознакомление детей с новым движением и выполнение его в целостном виде без вычленения деталей техники. Воспитатель должен правильно и доходчиво показать и пояснить упражнение и предложить ребенку его выполнить. Показ и объяснение, а также практическое опробование должны способствовать формированию представлений о движении. Для большей наглядности педагог старается во время показа и объяснения выразительно подчеркнуть наиболее важные пространственно-временные параметры движений (в прыжках с разбега — разбег, отталкивание, полет, приземление), обозначить моменты приложения основных усилий, последовательность и сочетание разных фаз движений и др..

Первые пробные попытки выполнения таких сложных упражнений, как прыжки с разбега, метание вдаль с замахом и др., играют очень большую роль в освоении движения. Они позволяют судить о том, как ребенок понял двигательную задачу, уточнить готовность к ее выполнению. Все это дает воспитателю возможность подобрать наиболее подходящие методические приемы, продумать, как их рациональнее сочетать (помощь, подводящие упражнения и пр.). Закреплению правильного понимания двигательной задачи способствует повторное выполнение упражнения сразу же после удачной попытки.

С самого начала разучивания движений можно своевременно предупредить типичные ошибки. Часто это достигается с помощью различных предметных заданий, которые известным образом вынуждают ребенка проделывать упражнение в необходимом направлении, размере. Например, дополнительный ориентир в виде флажка заставляет ребенка бросить мяч дальше, а веревка, натянутая на расстоянии 3—4 м от места метания, вынуждает его бросать предмет выше (чтобы перебросить через веревку). Это увеличивает траекторию полета и соответственно дальность метания.

По мере образования представлений о движениях создаются благоприятные условия для уточнения некоторых деталей упражнения, разучивания техники движений. Этап углубленного разучивания многих движений начинается с первых дней года и продолжается в следующей группе.

Нецелесообразно сосредоточивать внимание детей сразу на нескольких деталях движения. Лучше выделить лишь 1—2 элемента, которым они должны овладеть на данном этапе обучения. Надо учитывать, что процесс усвоения некоторых деталей техники Движения, связанный с тонкой дифференцировкой движений, представляет собой сложную

для ребенка задачу. Поэтому не надо спешить с исправлением допущенных детьми ошибок. Только многократное повторение упражнений в одних и тех же, а потом и несколько изменяющихся условиях (увеличение высоты, длины прыгалка, быстроты разбега, применение дополнительных ориентиров и т. п.) приводит к положительному результату.

В связи с этим на стадии углубленного разучивания того или иного вида движений желательно увеличивать количество повторений одного и того же упражнения на занятии до 5—8 раз. Но зато его можно реже (2—3 раза подряд) включать в очередные занятия; чем на начальной стадии разучивания, когда была необходимости в более частом повторении упражнений от занятия к занятию при меньшем количестве попыток на одном.

Успех в разучивании упражнений во многом зависит от активности занимающихся. Помимо создания конкретных условий для выполнения упражнений (использование ориентиров) и постановки узких двигательных задач (оттянуть носки, поднимая ноги вверх) эффективности обучения способствует применение соревновательного метода, предусматривающего задания на индивидуальную оценку. Такие задания могут ориентировать детей как на лучшее выполнение всего упражнения в целом, так и на четкое воспроизведение его отдельных частей (момент выбрасывания предмета при метании, слитность движений рук и ног при отталкивании в прыжках, точность наклонов и поворотов в общеразвивающих упражнениях и т. п.). Однако не следует увлекаться соревновательной формой упражнений — использовать ее надо лишь после того, как дети овладеют устойчивой основой двигательного навыка.

Активность ребенка на занятиях поддерживает его сознательное отношение к упражнениям. Способствуют этому также анализ и оценка качества движений со стороны педагога. Дети и сами тщательно следят за тем, чтобы их собственные действия и действия товарищей соответствовали образцу. Самый процесс усвоения двигательных навыков и умений вызывает у ребенка большой интерес. На 6-м г. жизни он начинает охотно упражняться в тех движениях, которые получаются не сразу; проявляя настойчивость и упорство, добивается хорошего выполнения. Воспитатель должен быть очень внимательным к каждому ребенку, оказывать ему необходимую помощь, не допуская перегрузки.

Развивая у детей критическое отношение к их действиям, воспитатель помогает ребенку устанавливать связь между усвоением умений и навыков и получаемым результатом. Важно отмечать положительные стороны действий ребенка. При оценке успехов неудач педагогу следует быть осторожным и исходить из индивидуальных возможностей каждого. Необдуманно резкая оценка воспитателя может повлечь чрезмерно критическое отношение неловкого, неумелого ребенка к себе, вызвать у него неудовлетворенность собой и нежелание упражняться, что навсегда может лишить его радости эмоциональной двигательной деятельности.

Детей приучают анализировать прделываемые движения; в ответах на вопросы, беседах, рассказах описывать их, оценивать их качество путем сравнения, замечать допущенные ошибки и исправлять.

Со временем оценка движений детьми приобретает все более развернутый и обоснованный характер. Ребенок начинает понимать, что от качества движения зависит не только его результат, но и красота и выразительность. Для ребенка становится важным, как он выполнил упражнение. Таким образом, повышается и самоконтроль детей.

Педагогу необходимо последовательно подводить детей к технически правильному выполнению всех осваиваемых движений, но требовать этого можно только от физически более подготовленных и обладающих хорошей координацией воспитанников.

Анализ и оценка движений даются в самые разные моменты занятия. Важно, чтобы они не занимали много времени и не снижали его плотности.

В условиях коллективных занятий необходимо приучать детей к дружелюбной, справедливой оценке действий друг друга, поощрять эмоциональное, положительно окрашенное общение, проявления взаимопомощи.

Образовательно-воспитательное и оздоровительное воздействие регулярных занятий физической культурой на данном возрастном этапе усиливается. Все большее влияние на успешное овладение детьми техникой движений, улучшение их качественных и количе-

ственных показателей оказывает осознанное проявление ребенком определенных морально-волевых усилий, настойчивости и упорства в достижении цели. На 6-м г. жизни ребенок способен осуществлять самоконтроль за принятой позой или производимым действием, сравнивать их в соответствии с заданием воспитателя, обнаруживать, допущенные ошибки. Это позволяет выдвигать более четкие требования к формированию осанки и укреплению стопы.

Формирование правильной осанки является неотъемлемой задачей каждого занятия физической культурой, любого физкультурно-оздоровительного мероприятия, а также всех без исключения форм общевоспитательной работы в процессе повседневной жизни. Важно приучать детей сохранять правильное положение тела при стоянии, ходьбе, беге, сидении; когда они спят, едят, рисуют, играют, занимаются конструированием, рассматриванием картин или читают.

На 6-м г. жизни ребенка такие недостатки, как некоторые наметившиеся изменения в развитии плечевого пояса, а также в области спины и поясницы — напряжение, сведение плеч вперед или опущение одного из них, отставание нижних углов лопаток; сутуловатость, не обладают еще устойчивым характером. Они имеют пока еще характер функциональных изменений и поэтому могут быть исправлены при помощи физических упражнений общеукрепляющего воздействия и ряда воспитательных мер. Ведущим условием для формирования умения и воспитания привычки правильно держаться является равномерное развитие всей мускулатуры, а особенно мышц, поддерживающих в нужном положении позвоночник, плечи и голову.

В программе для детского сада все упражнения, в особенности для рук, ног, туловища, подобраны с таким расчетом, чтобы они оказывали влияние на гармоничное укрепление мышечной системы ребенка, в том числе мышц спины, живота, шеи, плечевого пояса, стопы и др. Регулярное проделывание общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и занятиях — серьезная предпосылка формирования правильной осанки. Однако эти упражнения только содействуют развитию мышечной силы и других физических качеств, но и приучают ребенка оценивать положение своего тела, прилагать рациональные усилия, необходимые для экономного выполнения движения того или иного вида или поддержания той или иной позы. Все это подводит детей к осознанному управлению двигательным аппаратом, что в конечном итоге имеет решающее значение как для формирования правильной осанки, так и для совершенствования всех двигательных способностей.

Помимо упражнений общеукрепляющего характера, в старшей группе используют и некоторые специальные упражнения для формирования осанки. К ним относятся такие, которые помогают детям почувствовать правильную позу, понять, как ее удерживать и контролировать (фиксация тела в правильном положении у стены, потягивание, выпрямление, приседания, наклоны, повороты в упражнениях с палкой, балансирование с грузом на голове и др.), упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лежа, стоя в упоре на коленях, а также в смешанных висах, во время ползания, при плавании.

Не следует забывать, что даже правильная поза, если она поддерживается очень длительное время, может послужить причиной нарушения осанки. Поэтому детей приучают в процессе занятий и игр, самостоятельной деятельности менять положение тела, расслабляться, почувствовав усталость.

Нередко на осанку ребенка отрицательно влияет неблагополучное состояние стопы — плохое ее развитие, слабость или уплощение. Профилактика плоскостопия чрезвычайно важна (рис. 63). Упражнения для укрепления мышц стопы, развития ее сводов должны широко применяться во всех формах физической культуры, а не только во время занятий или утренней гимнастики.

Воспитателю следует добиваться заинтересованного, осмысленного отношения детей к упражнениям, оно является одним из источников активности ребенка во время занятий.

Деятельное участие детей в занятиях непосредственным образом связано с получаемой каждым ребенком дозой физиологической нагрузки, что важно для последовательного совершенствования функциональных качеств детского организма, повышения его общей

работоспособности.

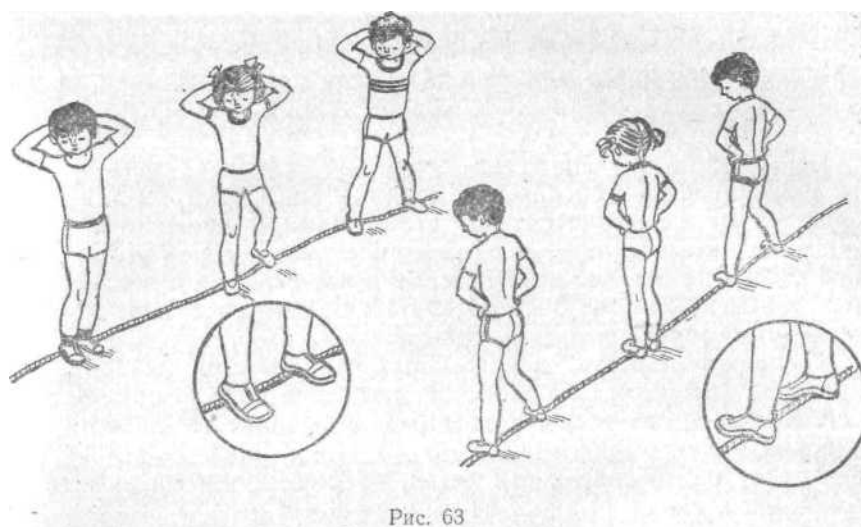


Рис. 63

Физические качества ребенка, координационные и другие способности (например, способность поддерживать определенный ритм, темп, амплитуду движения) постепенно и вместе с тем постоянно, одновременно с его ростом и развитием совершенствуются в процессе всей жизнедеятельности малыша. Однако этого недостаточно, и потому в программе для старшей группы рекомендуются, как уже говорилось выше, многие упражнения, методика применения которых специально направлена на увеличение физической работоспособности детей, воспитание двигательных качеств.

При подборе упражнений для занятия большое значение имеет правильное соотношение нагрузки и отдыха, чередование напряжений и расслабления. Воспитателю необходимо прежде всего определить количество повторений упражнений, их общую продолжительность и величину интервалов между ними. Слишком большая дозировка упражнений может привести к утомлению детей, перегрузке, перевозбуждению и потере интереса к занятию. Малая нагрузка не обеспечивает развития выносливости, силы, быстроты, тренировки мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других физиологических систем организма; кроме того, она снижает эмоциональность занятий.

Упражнения, требующие незначительных усилий (перебрасывание мяча с близкого расстояния, легкие подскоки и т. д.), повторяют большее количество раз, проделывают дольше и с более короткими интервалами, чем те, которые вызывают заметное напряжение (прыжки на двух или одной ноге с продвижением вперед; поднимание ног лежа на спине так, чтобы коснуться носками за головой пола; бросание набивного мяча).

Необходимо учитывать темп — частоту выполнения действий в единицу времени, от него зависит интенсивность упражнения. Во многих упражнениях, например циклических и требующих значительного силового напряжения, наблюдается следующая зависимость: чем выше темп, тем кратковременнее должно быть действие, длительнее интервалы для отдыха между повторениями и меньше количество самих повторений, короче говоря, вся продолжительность упражнения в целом.

Таким образом, определяя дозировку, следует иметь в виду, что упражнения интенсивные, выполняемые в быстром темпе или сопряженные со значительным статическим напряжением (удержание поднятых в упоре сидя сзади прямых ног под углом в  $45^\circ$ , упор лежа спереди, вис на канате, быстрый бег и др.), должны быть; кратковременными (от 3—5 до 10—15 с) и чередоваться с небольшими (1—3 мин) периодами отдыха.

Продолжительность непрерывных упражнений циклического характера (бег, ходьба на лыжах, плавание и др.), выполняемых в спокойном темпе в целях развития выносливости, должна быть довольно значительной — от 2—3 до 10—20 мин. Эти дозировки зависят от подготовленности детей, от степени интенсивности упражнений, а также условий их выполнения и отдыха.

Для развития у ребенка уверенности и ловкости в движениях полезны самые

разнообразные упражнения, а главное — вариативное выполнение двигательных действий в изменяющихся условиях. Особое значение имеют проведение упражнений в естественных природных условиях (перепрыгивание с разбега канавы, спрыгивание с бревна в яму с песком как можно дальше, метание снежков вдаль, вбегание на горку и сбегание с нее, взлезание на забор или ветвистое дерево и др.), подвижные игры, игры-эстафеты, преодоление дорожки препятствий.

На повышение эффективности занятия влияют такие факторы, как рациональное распределение упражнений с учетом их преимущественного влияния на те или иные части тела, группы мышц, чередование упражнений разной интенсивности, а также определенная смена нагрузки и отдыха. С точки зрения воспитания физических качеств наиболее благоприятно, если упражнения, направленные на развитие общей выносливости, проводятся в начале занятия, когда происходит постепенная активизация всех физиологических систем, обеспечивающих двигательную деятельность ребенка.

Задания, ориентированные на развитие функции равновесия, требуют от детей внимания, сосредоточенности, волевых усилий. Поэтому целесообразно, чтобы те из них, которые проводятся на пособиях в условиях повышенной и уменьшенной опоры и небезопасны, предшествовали упражнениям, направленным на развитие быстроты и силы. Последние же эффективнее использовать во второй половине занятия.

Следует стремиться к постепенному нарастанию физической нагрузки на занятиях в течение всего года. Это одно из условий для повышения тренированности детского организма и увеличения его работоспособности.

Треть занятий по физической культуре проводится на открытом воздухе в течение круглого года. Содержание их зависит от сезона. В зависимости от состояния погоды место этих занятий в общем недельном плане может меняться (см. с. 125). Например, при неблагоприятной погоде, в случае неожиданного сильного дождя, нецелесообразно организовывать занятие в помещении, лучше перенести его на более позднее время прогулки или даже на вторую половину дня. И только в крайних случаях занятия, запланированные на время прогулки, можно проводить в помещении.

По необходимости может быть заменено намеченное содержание занятия. Так, в случае внезапной оттепели вместо лыжной подготовки организуют занятие, состоящее из подвижных игр или других упражнений. Следует подчеркнуть, что на улице работа с детьми чаще всего организуется так, чтобы разные подгруппы одновременно выполняли разные задания (одни дети упражняются в катании на велосипеде, другие — набрасывают кольца на колышки и пр.). Подобная форма организации требует от педагога дополнительных усилий, тщательной подготовки (выбор места, подбор и проверка инвентаря, одежды и обуви детей и т. п.), умения привлечь к этому самих воспитанников. Как правило, занятия на открытом воздухе проходят непринужденно, детям предоставляется большая самостоятельность, чем в помещении, а это вызывает у них эмоциональный отклик и радость.

Если занятия на воздухе включают упражнения, предполагающие значительное физическое напряжение (бег на скорость, прыжки в длину или в высоту с разбега на результат и др.), нацеленные на воспитание физических качеств или связанные со сложной координацией движений и требующие особой концентрации внимания (езда на самокате «змейкой» между кеглями, игра в настольный теннис, забрасывание мяча в кольцо после разбега и т. п.), то в первой, вводно-подготовительной части осуществляется целенаправленная подготовка детей к выполнению упражнений основной части. В таких случаях подбирают уже известные детям упражнения, с помощью которых можно подготовить их к интенсивной работе, «размять» те мышцы, которые будут действовать особенно активно, со значительным напряжением, «разогреть» системы энергетического обеспечения.

В содержание вводно-подготовительной части занятия включаются построения и перестроения; упражнения в ходьбе, легком, достаточно продолжительном беге; прыжки, повторяемые слитно, сериями; задания на внимание, а также ряд гимнастических упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела.

В занятия на открытом воздухе гораздо чаще, чем в занятия, которые проводятся в помещении, входят не только гимнастика и подвижные игры, но и спортивные упражнения,



элементы спортивных игр, соответствующие времени года. Следует еще раз подчеркнуть, что организация и методика занятий на открытом воздухе зависят от метеорологических условий, наличия необходимого инвентаря достаточного количества комплектов нужной одежды и обуви, а также от подготовленности детей и воспитателя и т. д.

В целях увеличения плотности занятия применяются разнообразные способы организации детей (фронтальный, групповой, индивидуальный), а также большое количество однотипных пособий. При хорошей подготовке детей нецелесообразно разделять их на 2—3 подгруппы, каждая из которых выполняет свое задание. Метод групповых заданий применяется чаще всего в основной части занятий для углубленного разучивания и совершенствования навыков в основных видах движений. Воспитатель находится с той группой, которая выполняет наиболее сложное или новое задание. Другая группа повторяет уже знакомое ей задание под руководством ребенка, выделенного педагогом. Через некоторое время группы меняются местами. Важно предусмотреть целесообразное сочетание двигательных заданий для подгрупп. Дети должны действовать или все одновременно, или поочередно. В подвижной игре, заключающей основную часть занятия, участвуют все.

Для закрепления определенных движений, развития ловкости и других качеств часто применяется последовательное выполнение нескольких двигательных заданий разного характера. Переходя от пособия к пособию, дети поочередно проделывают указанные движения: проходят по гимнастической скамье с мешочком на голове, затем перебрасывают мешочек за другую скамейку, поставленную поперек движению, проползают под ней на животе, берут мешочек и, прыгая вперед на двух ногах, несут его на ладони к исходной позиции перед гимнастической скамейкой (рис. 64).

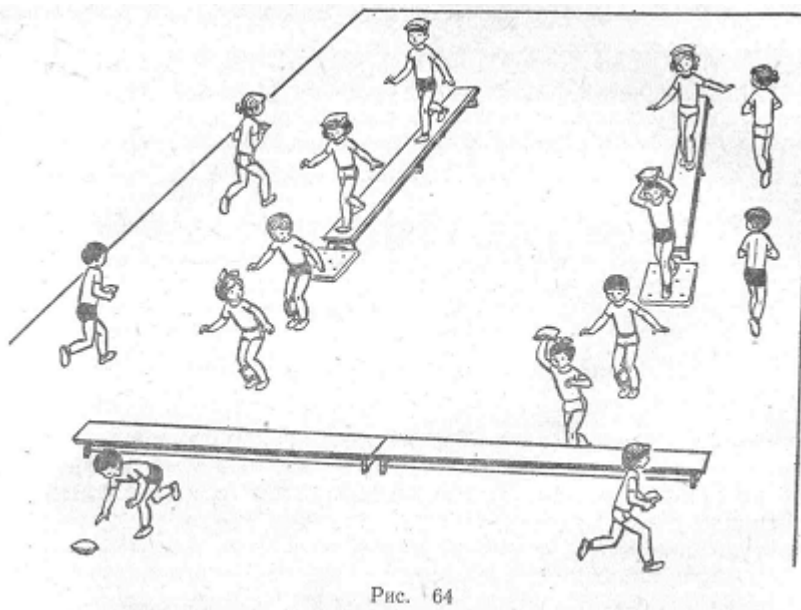


Рис. 64

План занятия на открытом воздухе составляется с учетом общих требований к построению занятия.

### Примерное занятие (в помещении)

Задачи: повторить перестроение в пары в движении; разучивать прыжок в длину с разбега (с отталкиванием одной ногой).

Оборудование: маты для прыжков, сантиметровая лента, палки.

I. Ходьба на носках, затем в полуприседе. По сигналу шаг прямого галопа и построение в пары (повторяются 3 раза). Медленный бег — 2 мин. Ходьба в колонне по одному и перестроение в звенья. Раздача палок.

II. 1) Общеразвивающие упражнения с палками:

И. п.: стать прямо, ступни параллельны, палку опустить. В.: поднять палку вверх,

подняться на носки, потянуться. Опустить палку вниз, стать на всю ступню. Повторить 8 раз.

И. п.: то же. В.: поднять палку вверх, опустить на плечи. Поднять палку вверх, опустить вниз перед собой. Повторить 4 раза в медленном, 4 раза в быстром темпе.

И. п.: ноги вместе, палка за плечами. В.: повернуться вправо, стать прямо. Повернуться влево, стать прямо. Повторить по 6 раз в каждую сторону. Не опускать голову.

И. п.: то же, ноги врозь. В.: наклониться вперед, прогнуться. Выпрямиться. Повторить 8 раз.

И. п.: стать, ноги вместе, палку опустить. В.: глубоко присесть, бесшумно положить палку на пол, встать. Присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой. Опустить палку вниз. Повторить 6—8 раз.

И. п.: лечь на спину, палка в выпрямленных руках вверх, за головой. В.: одновременно поднять обе ноги и руки, коснуться ногами палки. Снова лечь на спину. Повторить 4-6 раз.

И. п.: стать у одного конца лежащей на полу палки лицом к ней, ноги вместе, руки на поясе. В.: на двух ногах прыгать, продвигаясь вперед, до другого конца палки (справа от нее), возвратиться прыжками назад (слева от палки) к исходному положению. Повторить 4—5 раз.

2) Повторить прыжок в длину с разбега (3—5 шагов) 6—9 раз. Сочетать разбег с толчком одной ноги.

3) Подвижная игра «Караси и щука».

III. Спокойная ходьба с движениями рук вверх, в стороны, за голову. Игра «Угадай по голосу».

### **Примерное занятие (на физкультурной площадке)**

Задачи: разучивать передачу мяча ногой друг другу в парах; закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов; развивать ловкость.

Оборудование: мячи (по числу детей), бревно (заборчик для перелезания).

I. Ходьба в колонне с мячами в руках (удерживать мяч одной рукой) на носках, в полуприседе. Медленный бег (1,5—2 мин). Ходьба, построение в круг, поворот лицом к центру круга.

II. 1) Общеразвивающие упражнения с мячами:

И. п.: основная стойка мяч у груди, локти в стороны. В.: поднять мяч вверх, подняться на носки, потянуться, смотреть на мяч. Опустить мяч к груди, стать на всю ступню. Повторить 8 раз.

И. п.: стойка ступни вместе, руки с мячом опущены. В.: поднять мяч вверх, опустить за голову (согнуть руки), поднять вверх, опустить вниз перед собой. Повторить 6 раз медленно.

И. п.: то же. В.: повернуться вправо, мяч поднять вперед, стать прямо, мяч опустить вниз перед собой; повернуться влево, мяч вперед, стать прямо, мяч опустить вниз. Повторить 6 раз.

И. п.: стойка ноги врозь, мяч сзади (руки выпрямлены). В.: наклониться вперед как можно ниже, поднять мяч вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

И. п.: стойка на одной ноге, другая согнута, опирается на мяч, положенный на землю рядом с опорной ногой, руки на поясе. В.: выпрямлять и сгибать ногу, прокатывая мяч вперед и назад (не отпуская мяч). Повторить по 6 раз с каждой ногой.

И. п.: основная стойка руки с мячом опущены. В.: присесть, мяч положить между носками ног, встать. Присесть, взять мяч, выпрямиться. Повторить 8 раз.

И. п.: ноги скрестно, мяч в руках произвольно. В.: сесть на землю (не помогая руками), встать. Повторить 4—6 раз.

И. п.: основная стойка руки с мячом опущены. В.: поднять мяч вперед, опустить. Повторить 8—10 раз.

2) Ходьба и бег по периметру площадки, обведение мяча ногой между и вокруг встречающихся на пути препятствий («змейкой»).

Деление на пары. Передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой (расстояние 2—3 м). Уборка мячей на место.

3) Игра-эстафета с перелезанием через бревно (заборчик).

III. Спокойная ходьба. Игра «Кто летает?»

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Указания к организации. Подвижные игры и физические упражнения воспитатель организует ежедневно утром и после дневного сна во время прогулок. Продолжительность игр и упражнений на утренних прогулках составляет 25—30 мин в те дни, когда нет физкультурных занятий, и 10—12 мин в остальные дни. На вечерней прогулке упражнения и игры, организованные педагогом, продолжаются 10—15 мин.

Содержание и организация подвижных игр и физических упражнений могут быть самыми разнообразными. Они соотносятся со временем года, состоянием погоды, местом проведения, периодом прохождения определенного раздела программного материала. Необходимо также учитывать интересы и желания детей, их подготовленность. Важно, чтобы круглый год в любую погоду дети имели возможность поиграть и поупражняться на открытом воздухе, удовлетворяя свою потребность в движении, совершенствуя свои двигательные навыки в основных видах движений, подвижных и спортивных играх и спортивных упражнениях. Педагог привлекает их к подготовке условий для игр и упражнений. Тому, кто в этом недостаточно инициативен, воспитатель дает поручения, побуждающие ребенка к проявлению активности, самостоятельности. Готовясь к прогулкам, воспитатель исходит из того, что подвижные игры и физические упражнения на них являются обязательными для каждого ребенка ежедневно.

Стремясь привлечь к участию в играх и упражнениях всех детей, воспитатель с уважением должен относиться к детскому игровому, творчеству. И если кто-то увлеченно занят реализацией своих игровых замыслов в другом виде игры, не следует настаивать на немедленном включении ребенка в двигательную деятельность. С ним можно поиграть и поупражняться несколько позже, индивидуально. Однако нужно следить, чтобы такой, хотя и обоснованный, отказ от участия в коллективной подвижной игре не превращался у ребенка в привычку.

Необходимо гибко сочетать фронтальную и групповую организацию детей. При этом упражнения и игры, выполняемые небольшими группами, могут совпадать по времени (одни дети катаются на велосипеде, другие играют в «классы») и не совпадать (например, сначала на велосипеде катается одна часть детей, затем — другая), но для подвижной игры, особенно игры-эстафеты, желательно объединять всех детей. Коллективные подвижные игры целесообразно проводить во второй половине дня.

В старшей группе не приходится тратить много времени на организацию подвижных игр. Дети любят эти игры, и с ними можно уже заранее договориться о том, что по условному сигналу все соберутся, помогут воспитателю подготовить необходимый инвентарь, освободить площадку и т. п.

Проводя подвижные игры и упражнения на прогулке, воспитатель использует методические приемы, соответствующие каждому их виду.

Игры-забавы и различные аттракционы чаще всего организуются также во второй половине дня. С течением времени дети все шире привлекаются к организации игр.

**Методические указания к руководству подвижными и спортивными играми.** В этой возрастной группе содержание подвижных игр еще более усложняется в связи с расширением кругозора детей. В них включаются новые сюжеты и образы, которые знакомы детям из книг, рассказов воспитателя и родителей, кинофильмов. В некоторых играх отражаются действия и взаимоотношения людей разных профессий («Пожарные на учении», «Охотники и зайцы»).

В творческих ролевых играх нередко воспроизводятся яркие события современной общественной жизни. Дети любят играть в космонавтов, запускают ракету на Луну, путешествуют по разным странам. Эти игры насыщены активной двигательной деятельностью, что делает их ценными для физического воспитания.

В играх дети могут делиться на группы («Чье звено скорее построится?»), а также

выполнять уже несколько разных ролей (пастух, волк и гуси в игре «Гуси-лебеди»).

Большое место в старших группах начинают занимать бессюжетные игры типа «Ловишки», а также игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит до флажка?», «Попади в обруч» и т. д.). На первых порах имеет место индивидуальное соревнование, а затем и коллективное.

Правила в играх становятся сложнее и требуют большей точности в их выполнении, большого внимания детей, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы, произвольно ограничивать свои Действия (убегать в определенном направлении; будучи пойманным, отходить в сторону и т. д.). Правила игры способствуют формированию у ребенка умения управлять своим поведением.

Продолжается процесс объединения детей в группы для участия в подвижных играх. При этом часто более сильные дети стремятся играть вместе с такими же сильными, мальчики с мальчиками, а девочки только с девочками. Там, где такие группировки могут повлиять на ход и результат игры, например в играх с соревнованием коллективного характера, воспитатель при распределении детей в звенья соединяет подготовленных с более слабыми, мальчиков — с девочками.

У детей формируются положительные привычки поведения, развивается инициатива в самостоятельной реализации игрового замысла сообразно интересам других играющих. Дошкольники привыкают договариваться между собой об игре. Воспитатель приучает их справедливо оценивать действия друг друга и свои.

Ответственные роли в игре выполняют сами дети. Непосредственное участие воспитателя не обязательно. Он руководит ходом всей игры, напоминая правила и внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей. Однако иногда участие педагога в игре бывает необходимо. Он может взять на себя ответственную роль и показать, как быстро должен действовать ловишка, чтобы поймать много детей, как выполняется то или иное движение. Участие воспитателя оживляет игру, способствует созданию эмоциональной атмосферы.

Распределение ролей происходит чаще всего при участии воспитателя, особенно в тех случаях, когда необходимо создать равные силы в звеньях. Для распределения ролей применяются считалки:

Аты-баты,  
Шли солдаты.  
Аты-баты,  
На базар.  
Аты-баты,  
Что купили,  
Аты-баты,  
Самовар!

Среди белых голубей  
Скачет шустрый воробей,  
Воробышек-пташка.  
Серая рубашка,  
Вылетай:ка, не робей,  
Откликайся, воробей...

Белый снег,  
Белый мел,  
Белый заяц,  
Тоже бел.  
А вот белка  
Не бела,  
Белой даже  
Не была

Выбрать водящего можно и таким способом. Дети стоят по кругу, воспитатель называет имя ребенка, а тот, сделав шаг вперед, должен очень быстро назвать любое число в пределах десяти и добавить, в какую сторону вести счет — направо или налево. В соответствии с этим ребенок идет по кругу и считает до нужной цифры. Тот, на кого падет названное число, — водящий.

Объяснение игры в старшей группе в отличие от предыдущих групп чаще всего дается не только в ее ходе. Воспитатель рассказывает детям все содержание игры от начала до конца, особенно обращает внимание на правила. Успешность игры во многом зависит от того, как дети поймут правила. Объясняя особенно сложные правила, педагог показывает, как их выполнять. Так, в игре «Караси и щука» дети часто путают, где должен встать карась — впереди или за камешком. Эта деталь осваивается до начала игры.

Педагог с помощью вопросов, предложения повторить правила, самостоятельно рассказать содержание убеждается, что воспитанники поняли игру, ее ход и правила. При повторении известной детям игры воспитатель предлагает рассказать ее содержание и напомнить основные правила. По ходу рассказа он направляет детей, помогает путем наводящих вопросов вычленить главные игровые действия и правила.

Контроль за действиями играющих как со стороны педагога, так и осуществляемый самими детьми обычно приводит к хорошему выполнению правил.

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат. Им хочется, например, знать, кто прыгнул дальше всех, кто больше поймал зайцев и т. д. Поэтому в конце игры педагог кратко подводит ее итог. Он отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо, какие нарушения были допущены. Подведение итогов имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил не приведет к выигрышу.

Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное ее проведение, объективный анализ результатов помогают воспитанию у ребенка более сознательного отношения к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.

## СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### Игры сбегом

**Мышеловка.** Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Оли изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели,  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки.  
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями — игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

**Мы, веселые ребята.** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или

выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

**Ловишки.** Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

*Указания.* Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

**Карусель.** Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле  
Закружились карусели,  
А потом кру-гом, кру-гом,  
Все бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2—3 раза воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите!  
Раз, два, раз, два,  
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась! игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. занимают свои места па карусели. Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Воспитатель может дать детям указание по условным сигналам быстро становиться в круг при повторениях игры. Игрок, не успевший занять место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании на карусели, а ожидает следующей посадки.

**Гуси-лебеди.** На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

*Пастух.* Гуси, гуси!  
*Гуси* (останавливаются к отвечают хором). Га, га, га!

*Пастух.* Есть хотите?

*Гуси.* Да, да, да!

*Гуси.* Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

*Пастух.* Так летите, как хотите, Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3—4 раза.

Вначале роль волка исполняет воспитатель.

**Затейники.** Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно, вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

*Указания.* Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

**Сделай фигуру.** Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее.

*Указания.* К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры — парам)!, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

**Караси и щука.** Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный воспитателем, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие — караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу воспитателя «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2—3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

**Перебежки.** Кто сделает меньше шагов? На площадке чертят 2 линии на расстоянии 6—8 м. Несколько играющих (2—3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

**Пробеги тихо.** Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6—8 из них тихо перебегают с одного конца на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» — и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

**Поспеши, но не урони.** Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6—10 человек перебегают, с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

**Парный бег.** Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т. п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

**Встречные перебежки.** Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее , шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

**Хитрая лиса.** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» — будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2—3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5—6 раз.

*Указания.* Если лиса выдала себя чем-нибудь, воспитатель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого \* поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

**Уголки.** Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, воспитатель произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.

*Указания.* Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

## **Игры с прыжками**

**Не оставайся на полу.** Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных, и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.



*Указания.* Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

**Удочка.** Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга воспитатель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

*Указания.* Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1—3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

**С кочки на кочку.** Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки — кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по нескольку детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

*Указания.* Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

## **Игры с лазаньем**

**Кто скорее добежит до флажка?** (С подлезанием.) Дети делятся на 3—4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4—5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.

*Указания.* Игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

**Медведи и пчелы.** Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

*Указания.* После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

**Пожарные на учении.** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «раз, два, три — беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в

конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правилу выигрыш не засчитывается.

### **Игры с метанием, бросанием и ловлей**

**Охотники и зайцы.** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

*Указания.* У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

**Брось за флажок.** Дети стоят в 2 шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

*Указания.* Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

**Попади в обруч.** Дети стоят по кругу диаметром 8—10 м, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

*Указания.* Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

**Сбей кеглю.** Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линию, в 3—5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

*Указания.* Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т. п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2—3 кегли для каждого ребенка.

**Сбей мяч.** На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5—6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

**Варианты.** Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретах. Можно распределить играющих в команды и так: все первые — одна команда, все вторые — другая команда и т. д.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой — правой или левой.

**Школа мяча.** Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1—3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

**Мяч водящему.** Провести 2 линии. Расстояние между ними 2—3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

**Указания.** Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае играющим удобно стать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

**Серсо.** Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3—4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

## **Игры малой подвижности**

**Кто летает?** Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Ворона летает, стол летает; самолет летает» и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Указания.** На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром.

**Свободное место.** Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания.** Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

**Игры-эстафеты** являются наиболее приемлемой формой командных соревнований в этой возрастной группе. В них могут сочетаться самые разнообразные двигательные задания: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах на исходную позицию к стартовой черте; взять лыжи, донести их до старта, надеть, пробежать на лыжах до обусловленной цели, обогнуть ее 3 раза, вернуться назад, повернуться кругом и поднять руки вверх; катиться на самокате, отталкиваясь правой ногой, до расставленных на одной линии кеглей, проехать между ними «змейкой», доехать до обозначенного места, остановиться, сойти с самоката, повернуть его, вернуться к стартовой линии, катясь на самокате и отталкиваясь левой ногой. Подобных сочетаний движений для эстафет может быть придумано воспитателями огромное множество. Эстафету проводят и на полосе пре-

пятствий.

Планируя эстафету, надо руководствоваться следующими правилами: включать в ее содержание движения, которые хорошо усвоены детьми; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и избранной оценки результата эстафеты зависят величина и характер физической нагрузки; эстафета должна быть интересна и полезна детям; организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание правильных взаимоотношений между детьми и их нравственно-волевого поведения. В команды следует включать одинаковое количество возможно более равных по силам детей. Нецелесообразно разбивать группу более чем на 3—4 команды.

Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Выполнение правил игры-эстафеты обязательно для всех ее участников. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов.

**Эстафета парами.** Дети становятся в 2 колонны парами на одной стороне площадки за линию. Количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6—8 м) расставлены или разложены какие-либо предметы: кубы, булавы, мешочки с песком, набивные мячи. По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к предметам, расположенным напротив, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут линию старта, убегают следующие, вторые пары. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не примут участие все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание.

*Указания.* Во время бега нельзя разъединять руки.

**Забрось мяч в кольцо.** Дети делятся на команды по 4—5 игроков. Каждая колонна становится на расстоянии 2 м от кольца. У первых каждой колонны в руках мяч. Воспитатель подает сигнал, по которому первые в колонне бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый, бросив мяч, ловит его и передает его следующему в колонне; возвращается из-под кольца бегом, оббегает кегли и становится в конец своей колонны. По очереди эти действия повторяют все, стоящие в колонне, т. е. вся команда. Выигрывает та команда, которая в установленное время забросит в корзину больше мячей.

*Указания.* Игру можно изменять, например, забросив мяч в корзину и поймав его, игрок выходит на условленное место и передает мяч следующему ребенку и т. д. Очередные игроки повторяют те же действия, становятся в конце колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все ее участники не забросят мяч в корзину.

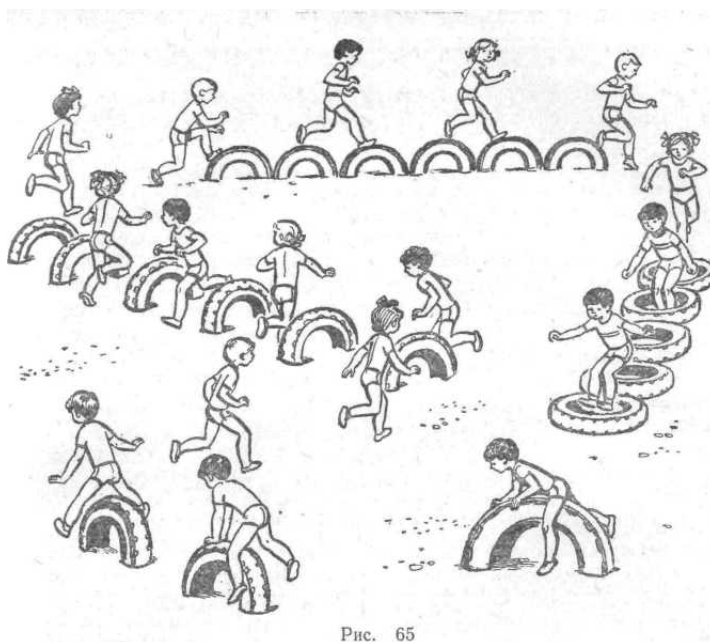


Рис. 65

Передача эстафеты осуществляется либо путем действительной передачи предмета из рук в руки, либо легким прикосновением до ладони или плеча принимающего ее. Не разрешаются резкие действия.

Для проведения эстафеты целесообразно использовать стационарную дорожку препятствий (рис. 65). Преодоление несложной полосы препятствий служит совершенствованию навыков и умений детей, комплексному развитию двигательных качеств. Особенно ценно, что ребенок получает возможность использовать свои умения в новых нестандартных условиях, действовать в соответствии со своей подготовленностью, сообразно своим силам, проявляя определенные волевые усилия.

В зависимости от условий, материальной обеспеченности детского учреждения, наличия соответствующего инвентаря и оборудования, подготовленности детей и воспитателей можно подбирать разные сочетания двигательных заданий для дорожки препятствий. Наиболее приемлемое их количество — 3—5. Например, допрыгать на двух ногах до гимнастической скамейки (2—3 м), взойти на нее, пройти по скамейке, перешагивая разложенные на ней 3—4 набивных мяча; дойдя до конца скамейки, спрыгнуть с нее и бегом вернуться на исходную позицию, совершив на пути перелезание через стремянку.

В дорожках препятствий можно использовать разнообразные виды упражнений, составляющие содержание программного материала, в том числе общеразвивающие упражнения, элементы спортивных игр. Например, ведение и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, дозированные приседания, прыжки со скакалкой и т. п. Последовательность заданий целесообразно менять, так как этот простой прием создает новые, непривычные условия для выполнения заданий, что способствует развитию гибкости навыков, воспитанию у детей ловкости.

**Спортивные игры.** В старшей группе дети успешно овладевают способами действий, подготавливающими их к участию в таких спортивных играх, как городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Необходимо заблаговременно позаботиться о приобретении нужного инвентаря и подготовке мест для этих игр.

**Городки.** Для игры требуются палки биты и городки. Биты должны быть длиной 50—60 см, городки—12—20 см; сечение городков — 3—4 см, биты — 5—6 см. На земле чертят квадрат, сторона которого—1—1,5 м. Это город. На расстоянии 4—6 м от города проводят линию, с которой играющие бросают биты. Эта линия называется кон. Городки в виде различных фигур (письмо, колодец, пушка, самолет, рак, забор, коза, бочка) поочередно составляют на лицевой линии города. Каждый игрок получает 2 биты и бросает их подряд, одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, а затем, когда из фигуры выбьют хотя бы один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полукона — с расстояния 3—4 м. После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура. По правилам спортивной игры соблюдается определенный порядок фигур (в игре дошкольников он не имеет значения).

Выигрывает тот, кто выбьет городки всех фигур партии, совершив меньшее количество бросков. Для игры дошкольников количество фигур в партии может быть произвольным — от 2 до 4. Детям 6—7 лет не рекомендуется играть подряд более 2—3 партий.

Детям нужно показать 2 вида броска биты. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой, другой — почти прямой рукой, не поднимая биты до уровня плеча. Дети пользуются этими способами по желанию. При бросании биты становятся на линию кона лицом к городу. При броске правой рукой левую ногу ставят вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу. При замахе тяжесть тела переносится на правую ногу.

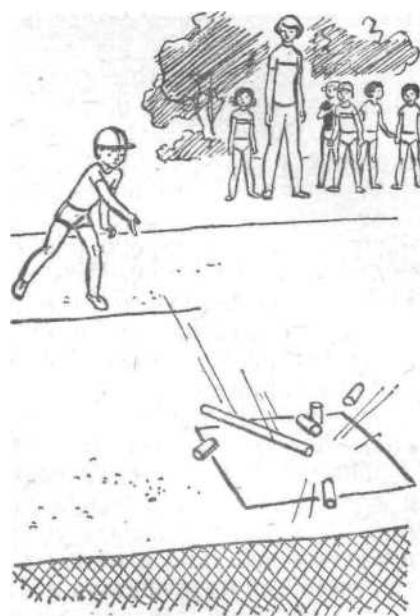


Рис. 66

Вместе с броском биты происходит энергичный поворот туловища в левую сторону. Бросать биту надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение.

Площадка для игры в городки должна располагаться в стороне от других игровых площадок. Для задержания бит перед городом на расстоянии не менее 1—1,5 м ставится сетка или забор высотой примерно 1 м. Для того чтобы играющий не задел случайно кого-либо битой при замахе и броске, дети должны быть внимательными, не подходить к товарищу близко, особенно со стороны той руки, которой совершается бросок. Участникам игры, ожидающим своей очереди для броска, и остальным присутствующим лучше всего располагаться сзади-сбоку, со стороны свободной руки (рис. 66).

**Баскетбол** — игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой — 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 мин.

Цель игры состоит в том, чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры (они описаны на с. 268). Правила обуславливают поведение игроков, точность их действий.

Для ведения игры по правилам обязательно наличие соответствующей площадки с разметкой, оборудования и инвентаря. Для старших дошкольников наиболее удобна площадка 15X8 м с плотным грунтом, асфальтовым или деревянным покрытием. Последнее наиболее целесообразно: от деревянного покрытия хорошо отскакивает мяч, он быстро сохнет после дождя, его легко содержать в порядке.

Все размеры, разметка площадки, ее оборудование подробно описаны в кн.: Адашкявичене Э. И. Баскетбол для дошкольников (М., 1984, с. 79). Там же изложены методика обучения этой игре и ее правила. Площадку ограничивают нанесенные краской боковые и лицевые линии. В центре площадки отмечается круг диаметром 1,8 м для розыгрыша спорных мячей.

Стойки с укрепленными на них щитами (120X90 см) и корзинами (диаметр 45 см) устанавливаются за лицевой линией (1 — 1,5 м) по ее центру. Целесообразно использовать стойки такой конструкции, которая обеспечивает предупреждение возможных травм у детей. С этой же целью площадь участка на расстоянии 1—2 м от площадки следует освободить от твердых предметов (физкультурного оборудования, деревьев, крупных камней и т. п.).

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18—20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пола. Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

Дошкольников учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке, как и во многих подвижных играх, осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Во время бега ноги довольно сильно сгибаются в коленях. Руки двигаются свободно, они полусогнуты и расслаблены. При передвижении приставными шагами воспитатель следит, чтобы дети не подпрыгивали, а делали плавные скользящие шаги.

Важным элементом техники перемещения являются остановки. Они разучиваются в подготовительной к школе группе.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Многие из них уже хорошо знакомы детям (см. раздел «Бросание, ловля, метание» настоящей главы). Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше удерживать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости.

При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Поймав мяч, желательно не удерживать его долго в руках, а быстро передавать партнеру или бросать в корзину.

Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении,

одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками, постепенно повышая требования к соблюдению точности способа действия и направления передачи мяча.

В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз — на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед. Предупреждая ошибки, воспитатель следит за тем, чтобы дети не разгибали преждевременно ноги, не разводили широко локти, а прикасались ими к туловищу, сопровождали полет мяча движением рук и взглядом.

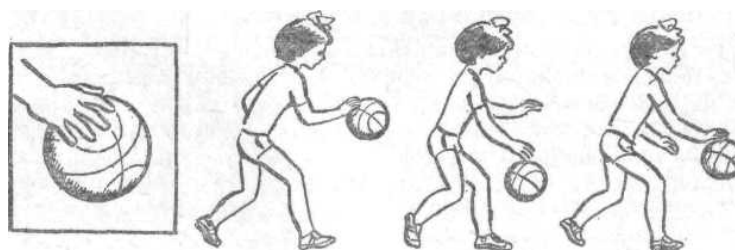


Рис. 67

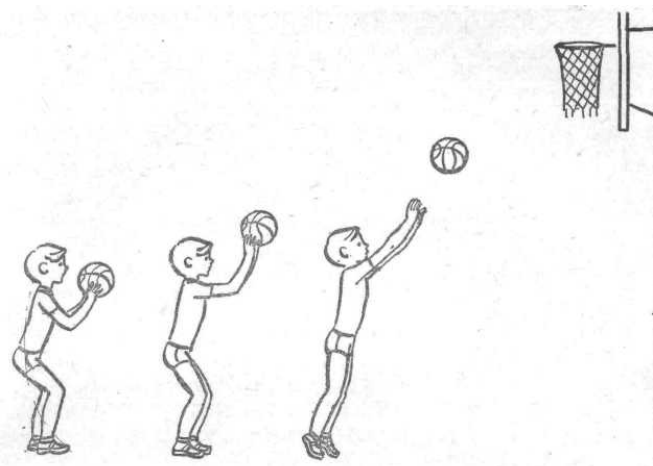


Рис. 68

Так же постепенно происходит формирование действий, подготавливающих ребенка к усвоению правильной техники ведения мяча (рис. 67) и броска в корзину.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх-вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Вначале удобнее бросать мяч в корзину с небольшого расстояния — 1—1,5 м. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается до 150—170 см (рис. 68). Воспитатель поясняет, какое значение для точности попадания имеет траектория полета мяча и как она зависит от силы и направления броска, сопровождает свое пояснение конкретными примерами.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом. Для этого широко используются не только упражнения, но и подвижные игры, подготавливающие

дошкольников к игре командами.

**Вызови по имени.** Дети делятся на 4—5 подгрупп и образуют круги. Выбирают водящих. Они становятся в центр круга с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч вверх (повыше) и называют по имени того, кто должен успеть поймать мяч, прежде чем он упадет. Поймавший мяч занимает место водящего. Выигрывает группа, которая уронит мяч на землю меньшее количество раз.

*Указания.* Величину круга следует постепенно увеличивать. Нужно обращать внимание на то, как важно каждому из них уметь согласовывать свои действия с действиями товарищей, нести ответственность за успех или неудачу команды.

**Займи свободный кружок.** В разных местах площадки на расстоянии 1,5—2 м один от другого чертятся кружки диаметром 50 см. Назначается водящий. Дети становятся в кружок и перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между кружками. Передвигаясь, он старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если ребенку это удастся, воспитатель свистит в свисток. По сигналу дети меняются местами в кружках, а водящий старается занять любой из них. Водящим становится тот, кто не успел занять кружка. Игра продолжается.

*Указания.* Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (назначение на эту роль педагогом не засчитывается). Дети играют небольшими группами.

**Обгони мяч.** Играют несколько команд. Игроки каждой команды становятся в круг. Один ребенок выбирается водящим. У него мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мячи игрокам, стоящим справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и возвращаются на свои места. В это время те, у кого мячи, передают их следующим игрокам справа, а сами бегут влево и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему.

*Указания.* Дети не должны нарушать порядок, выбегать из круга раньше времени. При повторении игры дети могут передавать мяч влево, обегая круг вправо.

**Чья команда больше?** Две команды по 4—5 игроков становятся в колонны на расстоянии 1,5—2 м от корзины. У первых в колоннах — мячи. После сигнала воспитателя они бросают мячи в корзину. Каждый, кто бросил мяч, ловит его и передает следующему игроку команды, после чего сам оббегает «змейкой» расставленные на площадке за каждой командой 3 кегли и становится в конец колонны. То же проделывают все игроки по очереди. Выигрывает команда, забросившая в установленное время больше мячей в корзину.

**Бадминтон.** В эту игру играют с ракеткой и воланом. Сперва дети проделывают подготовительные упражнения, знакомящие их с особенностями полета волана — неравномерностью, зависимостью от силы и точности удара ракеткой, легкой подверженностью направления его полета к изменениям (от ветра и пр.). Так дети подбрасывают волан одной рукой вверх и ловят его в воздухе. Два ребенка перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю. Дети перебрасывают волан поочередно из правой руки в левую, из левой в правую. Это же они проделывают на ходу, а потом на бегу. Можно предложить им постараться попасть воланом в цель. Эти упражнения очень полезны для развития глазомера, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. После них дети легче осваивают действия с воланом и ракеткой.

Воспитатель показывает и поясняет, как удобнее держать ракетку, как ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении. Рукой надо охватить рукоятку ракетки так близко к ее концу, чтобы можно было свободно двигать кистью во время ударов. При этом большой и указательный пальцы руки охватывают рукоятку так, что вершина угла между ними находится на ее более узкой верхней грани. Для того чтобы проверить хват, руку вытягивают вперед так, чтобы головка ракетки оказалась расположенной перпендикулярно поверхности площадки. По волану ударяют справа и слева, сверху и снизу. Положение ракетки в руке при этом не меняется. Удары справа и сверху выполняют лицевой стороной ракетки, слева — обратной стороной, снизу — и лицевой и обратной стороной, т. е. как кому удобно.

Наиболее удобна и правильна такая поза, при которой ноги игрока, слегка согнутые в



коленях, расставлены на ширину плеч, левая выдвинута на полступни вперед (при игре правой рукой), правая на носке. Рука с ракеткой при этом направлена вперед-вверх (обод почти на уровне плеч, перпендикулярно к земле). Из этого положения при приближении волана следуют замах и удар нужным способом. Сила удара зависит от активности и точности действий руки и всего корпуса. Неравномерность полета волана требует от играющих особого внимания и сноровки, надо уметь быстро подбегать к летящему и падающему волану, подольше держать его в воздухе.



Рис. 69



Рис. 70

Овладевая действиями с воланом и ракеткой, дети упражняются по одному? 1) ребенок подбивает волан ракеткой, стоя на месте или перемещаясь шагом, медленным бегом, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть; 2) ребенок подбивает волан ракеткой, поворачивая ее для следующего удара другой стороной; 3) ребенок подбивает волан ракеткой, перехватывая ее из одной руки в другую; 4) ребенок ударяет по волану, подвешенному на веревке, справа, слева, снизу, сверху; 5) ребенок старается направить ракеткой волан точно в цель, перебросить через сетку (рис. 69). После этих упражнений переходят к игре парами. Сперва воспитатель должен поиграть в паре с ребенком, подкидывая волан как можно точнее (рукой и ракеткой). Потом двое детей становятся в паре друг против друга на расстоянии 3—4 м, у одного из них ракетка, у другого — волан. Один подбрасывает волан, другой должен отбить его ракеткой. Затем они меняются ролями. Когда дети в достаточной мере овладеют основными навыками, они могут играть в паре друг с другом.

**Футбол.** В старшей группе детей знакомят с действиями, подготавливающими к игре в футбол. Для того чтобы научиться владеть мячом, направляя его ногой, необходимо много упражняться. Полезны следующие упражнения: подошвой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге; проделывать то же, одновременно поворачиваясь вправо, влево и кругом; жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги; подкинуть мяч руками, а подбить бедром, подъемом; подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать; подцепить мяч носком и подкинуть его вверх, стараясь перебросить через веревку, планку.

В этих и многих других действиях дети упражняются индивидуально, каждый со своим мячом. Постепенно они овладевают умениями прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стараясь попасть в кеглю: закатывать в ворота, в сетку. Ограничивая расстояние для прокатывания мяча, воспитатель сдерживает стремление ребенка ударять по мячу сильно.

Важно приучить детей, перемещаясь с мячом по площадке, слегка подбивать его одной ногой или обеими поочередно так, чтобы он не откатывался далеко, а все время находился у ног ведущего (рис. 70). Ведя мяч, дети огибают расставленные в разных местах площадки кубы, кегли и другие предметы.

На первых порах дошкольники испытывают определенные затруднения, выполняя задание отбить мяч о стенку несколько раз подряд. Перед тем как отбить мяч, его надо задержать ногой и остановить. Поэтому ребенку приходится соразмерять свои усилия со скоростью отскока мяча от стены и направлением его движения. Практическим путем дети узнают, с какой силой надо ударять по мячу, чтобы он откатывался от стены на необходимое расстояние (3—4 м). Педагог предлагает воспитанникам передавать мяч друг другу,

прокатывая его по земле ударом правой и левой ноги. Чтобы научить детей рассчитывать силу удара, посылать его точно, воспитатель дает им задания остановиться то на одном, то на другом расстоянии (от 1 до 8 м).

Все удары ногой по мячу дети старшей группы совершают внутренней стороной стопы, так называемым ударом «щечкой». Катящийся мяч останавливают внутренней стороной стопы и подошвой. Эти приемы показывает воспитатель.

В описанных упражнениях участвуют не только мальчики, но и девочки, ими должны овладеть все дети.

**Хоккей.** В хоккей можно играть в любое время года. Весной, летом и осенью — на площадке, на лугу, на полянке старшие дошкольники играют в хоккей на траве клюшкой и мячом. Зимой в хоккей с мячом дети играют на укатанном снегу, не пользуясь коньками. На снегу без коньков можно организовать хоккей с шайбой. А на льду в хоккей с шайбой лучше играть, передвигаясь на коньках. В детском саду желательно иметь инвентарь для обоих видов хоккея.

Приемы игры в хоккей с шайбой в соответствии с программными задачами описаны в главе «Подготовительная к школе группа». На данном этапе детей необходимо научить владеть клюшкой в игре с мячом.

В период начальной подготовки детям предлагаются следующие упражнения: 1) перекладывать клюшку из одной руки в другую, поднимать и опускать, замахиваться, вращать ее вперед и назад, сбоку и перед собой, удерживая двумя руками; 2) действовать с клюшкой и мячом индивидуально — прокатывать мяч по прямой, вокруг себя, обводя предметы; 3) прокатывать мяч клюшкой друг другу в парах, в шеренгах, в колоннах, по кругу, стоя на месте; 4) отбивать клюшкой мяч о стенку: задерживая и останавливая его, многократно без фиксированной остановки; 5) проделывать то же в движении: шагом, на медленном ходу, бегом, во время быстрого бега; 6) закатывать мяч клюшкой в лунку, попадать мячом в кеглю и сбивать ее; 7) перебрасывать мяч клюшкой через невысокое препятствие; 8) закатывать и забрасывать мяч клюшкой в ворота; 9) стоя в воротах, защищать их, ловить мяч, брошенный партнером; 10) обходить защитника, делать это вдвоем.

Навыки игровых действий с клюшкой и мячом совершенствуются в разнообразных игровых упражнениях, эстафетах с ведением, передачей и забрасыванием мяча в ворота. После длительной предварительной подготовки воспитатель организует игру вначале одной, а потом двумя командами с соблюдением правил.

Для игры выбирается ровная площадка размером 20 X 10 м, края ее отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют 2 команды по 6 человек.

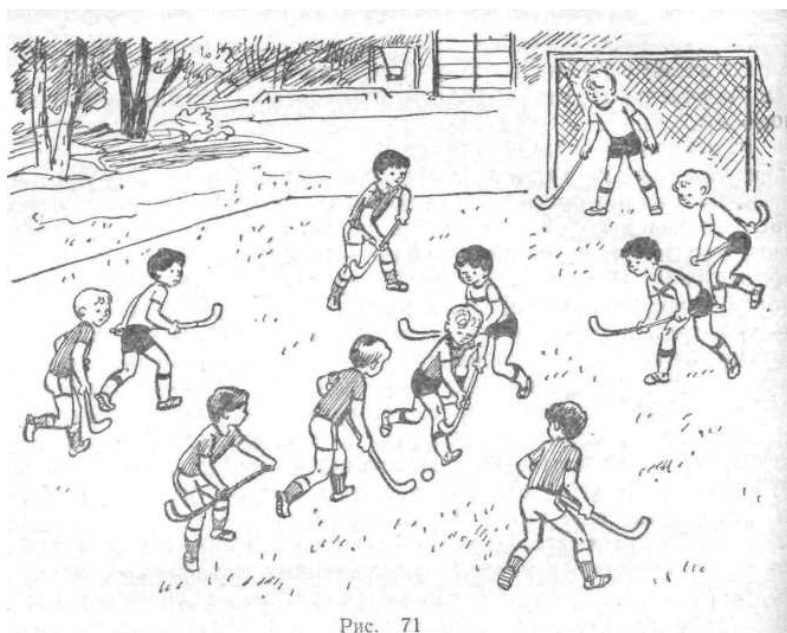


Рис. 71

В центре поля становятся 2 игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, каждый стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, тот ведет его в сторону ворот противника либо передает товарищу по команде (рис. 71).

Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 мин с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды.

Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлететь выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ножку, громко кричать, спорить с судьей (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко.

Тем, кто уже умеет кататься на коньках, педагог разрешает играть на льду в хоккей с шайбой. Желательно, чтобы в хоккее дружно играли и мальчики и девочки.

**Методические указания к руководству спортивными упражнениями.** В старшей группе программой предусмотрены катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, купание с подготовкой к плаванию.

**Катание на санках.** В предыдущих группах дети уже овладели простейшими навыками катания на санках и освоили правила поведения при спуске с горки. Старшим дошкольникам разрешается спускаться с более крутых и длинных естественных горок, на которых развивается большая скорость спуска. Дети катаются с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий вперед держится за шнур и натягивает его перед собой, а сидящий сзади держится руками за товарища примерно на уровне пояса. Дети размещаются на санках так, чтобы каждому хватило места и было удобно сидеть. При повторном спуске или через несколько спусков (по уговору) они меняются местами. Поднимаясь после спуска на горку, дети поочередно ведут санки.

**Скольжение.** В самостоятельном скольжении по слегка наклонной ледяной дорожке и горизонтальной дорожке после разбега детям дается задание выполнить дополнительные движения или занять определенную позу. Например, скользить, поставив руки на пояс, за спину и т. п. Полезными для овладения навыком эластичного сгибания ног являются ритмичные приседания и выпрямления во время скольжения, а также скольжение в глубоком приседе (рис. 72). Чтобы выполнить это задание, дети сначала стараются добиться в упражнениях свободного скольжения после разбега на расстоянии 3—4 м. Воспитатель объясняет и показывает, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания.



Рис. 72

**Ходьба на лыжах.** Дети овладевают разнообразными приемами лыжной подготовки. Они самостоятельно берут лыжи из стоек и ставят их на место, скрепляют и разбирают их. Воспитатель показывает, как надо переносить скрепленные лыжи на плече.

В строю дети ставят скрепленные лыжи пятками на снег у носка правой ноги, скользящими поверхностями вперед (от себя), и придерживают правой рукой за грузовые площадки. Каждый ребенок должен не только уметь самостоятельно проделывать все эти действия, но и помогать товарищу надевать и снимать лыжи, складывать и переносить их. Дети по собственной инициативе, без напоминаний очищают лыжи от снега веником или тряпочкой и выполняют другие действия по самообслуживанию. Надо научить их справляться с передне-задним креплением (мягким или полужестким), которое целесообразно применять в работе со старшими дошкольниками, так как оно создает условия для надежного управления лыжами.

В этой группе совершенствуются навыки передвижения скользящим шагом. Воспитатель объясняет и показывает, как правильно отталкиваться ногой, полностью ее выпрямляя и приподнимая задний конец лыжи перед выносом ее вперед для скольжения. Он рассказывает детям, что руками надо размахивать широко и свободно вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шага.

Дошкольников приучают передвигаться на лыжах на достаточно согнутых ногах, свободно покачиваясь и пружиня на неровных местах лыжни. Для того чтобы ребенок сильнее сгибал ноги, полезно выполнять попеременное скольжение на сильно (больше, чем необходимо) согнутой ноге с акцентированным подседанием на опорной ноге перед толчком.

Для совершенствования навыков в скользящем шаге можно дать упражнение, в котором дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину, слегка нагнувшись вперед и перенося массу тела с ноги на ногу с незначительным наклоном в сторону опорной ноги (как на коньках).

С детьми разучивают и некоторые виды поворотов на лыжах. Уже знакомый им поворот на месте переступанием можно выполнять и переступая вокруг носков лыж. Тогда во время переступания к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. (Если поворот производится с палками, то палки переставляют вместе с перестановкой одноименной ноги.)

Поворот переступанием в движении тоже доступен ребенку 6-го г. жизни. Надо предварительно перенести массу тела на ногу, противоположную стороне поворота. Затем приподнять внутреннюю ногу (т. е. ногу, одноименную стороне поворота), отвести носок лыжи в сторону и, резко отталкиваясь опорной ногой, поставить лыжу в новое положение. Перенести на нее массу тела и приставить к ней наружную ногу. Поворот переступанием в движении сначала разучивается на ровной лыжне, а потом при спуске с отлогой горки.

С горки дети спускаются в основной и низкой стойках (сильно согнув ноги). При этом важно следить за тем, чтобы они эластично сгибали ноги в коленях и держались непринужденно. Надо пояснить им, что спуск на слишком широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами и нарушает равновесие. Чтобы ребенок научился сводить ноги при спуске и держать их расставленными на ширину стопы, ему предлагают проехать со склона по проложенной взрослым на мягком снеге неширокой лыжне, стараясь скользить по ней точно след в след. Другое задание: дети, спускаясь с небольшого склона, должны поставить лыжи возможно ближе одну к другой и выдвинуть для устойчивости одну из них немного вперед, настолько, чтобы пятка передней ноги находилась у середины стопы задней ноги. Подобные задания приучают детей держать ноги ближе, произвольно сдвигая и раздвигая их. Эти навыки необходимы не только для, выполнения спусков, но и для разучивания торможений, а также при совершенствовании всех лыжных ходов.

Во время обучения спускам необходимо ознакомить детей с техникой преодоления различных неровностей на склоне: ямок, бугорков и пр. (рис. 73). Она построена на изменениях стойки за счет плавного сгибания и разгибания ног, сопровождающихся наклонами и выпрямлениями корпуса и балансирующими движениями рук. Если на спуске повстречалась впадина, то для наиболее мягкого и без потери скорости преодоления ее надо выпрямиться. При въезде на бугорок, наоборот, следует сильнее присесть, как бы

покачиваясь на согнутых ногах.

Детей знакомят и с некоторыми способами торможения (см. главу «Подготовительная к школе группа»).

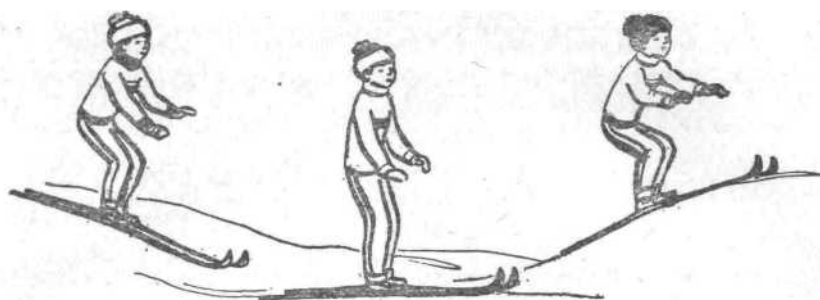


Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

Необходимо продолжать разучивать разные способы подъемов в горку, например подъем «елочкой» (рис. 74). Надо объяснить детям, что этим способом можно пользоваться, если крепление плотно удерживает ногу на лыже. Подъем «елочкой» производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами; задний конец перенесенной вперед лыжи опускается на склон против ботинка стоящей на снегу ноги.

На крутых и обрывистых склонах, при переходах через овраги используют способ подъема «лесенкой» (рис. 75). Он заключается в следующем: ребенок становится боком к склону и располагает лыжи поперек склона в горизонтальном положении параллельно одна другой; переставляет вверх по склону лыжу, стоящую выше, делая шаг в сторону подъема и опуская лыжу резким движением на внешнее ребро так, чтобы она не проскальзывала; следующим движением приставляет к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком порядке последовательно повторяются все остальные движения, до тех пор пока не будет преодолен весь подъем.

Более всего полезно для дошкольников упражняться в ходьбе на лыжах по пересеченной местности. Целесообразнее всего организовывать ее в лесу, парке. В целях воспитания выносливости детям старшей группы следует почаще давать задания проходить в спокойном темпе дистанцию сперва в 1—1,5 км, а со временем в 2 км.

Умения и навыки передвижения на лыжах закрепляют в играх. Вот несколько из них.

**Догони!** На снегу по кругу диаметром 25—30 м прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. Воспитатель подает сигнал, по которому они бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Тот, кто догонит товарища, считается выигравшим. Следующая пара бежит в другую сторону. Если дети слишком долго не могут догнать друг друга, игру следует прервать и обоих назвать

победителями.

**Слалом.** На ровном месте расставляют по прямой 5—7 лыжных (или любых других) палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах «змейкой», совершая правые и левые повороты.

*Указания.* Палки надо огибать поочередно то с правой, то с левой стороны. Если в игре участвует несколько детей, можно провести соревнования. Выигрывает прошедший дистанцию быстрее других и ни разу не задевший палку.

**Кто первый повернется?** Трое-четверо детей становятся на одной линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на 90, 180 и 360°. Выигрывает закончивший поворот первым.

*Указания.* Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнить либо вокруг пяток, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

**Подними предмет.** Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет (варежка, яркая ленточка, шишка). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

*Указания.* Поднимая предмет, надо присесть, согнув сильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

**Катание на велосипеде.** В старшей группе у детей закрепляют и совершенствуют навыки самостоятельной езды на двухколесном велосипеде, особенно езды по повороту влево и вправо и катания по прямой. Детей приучают ездить с разной скоростью. Воспитатель поясняет, что при медленной езде на велосипеде труднее удерживать равновесие, чем при быстрой.

**Купание (подготовка к плаванию).** Во время купания дети, играя и плескаясь, повторяют упражнения, разученные в прошлом году. Новыми задачами обучения являются разучивание выдоха в воду, овладение навыками скольжения на груди и на спине, а также движения ног.

Ознакомление с приемами выдоха в воду начинается на берегу. Важно научить ребенка совершать полный выдох через сомкнутые губы. С этой целью проводится подводящей упражнение: на ладонь руки, расположенной на уровне рта, кладут легкий предмет (листок, перышко и пр.); делая выдох, ребенок сдувает его с ладони. Чтобы дети не задерживали дыхания, им следует перед вдохом еще раз напомнить о предстоящем выдохе.

При обучении выдоху в воду дети выполняют ряд упражнений, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. (Упражнения проводят при глубине воды по пояс.) Ребенок располагает губы на уровне поверхности воды и дует на нее, как на горячий чай. Потом опускает губы в воду и вспенивает ее при выдохе. Далее погружается в воду до уровня глаз, делает выдох. Такая предварительная подготовка подводит ребенка к выдоху с погружением в воду всей головы.

Дошкольники предпочитают совершать выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны. Так им легче сохранять равновесие в воде. Упражняют детей в выдохе в воду ежедневно, а иногда даже и по несколько раз на одном занятии. Без перерывов дети выполняют на одном занятии подряд 3—4 выдоха в воду.

Обучение скольжению, т. е. умению соблюдать горизонтальное положение тела в воде и сохранять равновесие, происходит вначале на суше. Дети поднимают руки вверх и встают на носки, голову держат между рук, смотрят прямо, потягиваются, выпрямляются так, чтобы быть прямыми, как стрела.

После этого переходят к освоению техники скольжения в воде (рис. 76). Ребенок входит в воду по пояс, присаживается и вытягивает руки вперед. Оттолкнувшись от дна одновременно двумя ногами, он скользит по воде. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты, голова опущена в воду. Направление скольжения — вдоль берега или к берегу. Его можно выполнять и на спине, вытянув руки вдоль бедер или подняв вверх.

Старшие дошкольники хорошо осваивают технику скольжения. На одном занятии они выполняют его 6—8 раз. Нежелательно, чтобы дети двигались навстречу друг другу, так как это небезопасно.

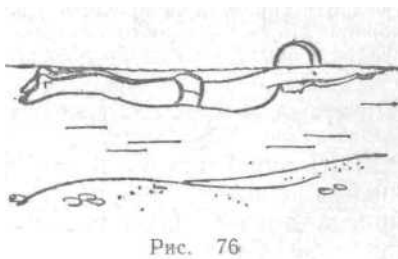


Рис. 76

В начале обучения плаванию дети овладевают правильными движениями ног. Именно эти движения в большой степени помогают держаться на поверхности воды. Упражнения для ног ребенок проделывает сначала сидя на берегу, а потом лежа в воде на мелком месте. Он ложится на воду и вытягивает ноги так, чтобы на поверхности слегка показались носки (если ребенок лежит на спине) или пятки (если он лежит на животе). Опирается можно на предплечья или (на более глубоком месте) на прямые руки. Стопы ног раздвигают примерно на 30—40 см. В этом положении ногами плавно двигают вверх-вниз. Движения производятся почти прямыми ногами от бедра спокойно и ритмично. При правильном движении пятки (в упоре спереди) или носки (в упоре сзади) слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Надо следить за тем, чтобы колени не сгибались слишком сильно.

Затем движения ног совершенствуют, упражняя детей в продвижении на руках по дну вперед («Крокодилы»). Это упражнение очень нравится дошкольникам и полезно им. Оно напоминает плавание способом кроль без выноса рук.

Навыки и умения, приобретенные в подготовительных к плаванию упражнениях, закрепляются в играх.

**Фонтан.** Трое-четверо играющих входят в воду и на мелком месте, держась за руки, образуют круг. Затем дети опускают руки, садятся на дно, опираются сзади руками и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг. Дети учатся в этой игре не бояться брызг.

**Коробочка.** Ребенок приседает в воде и охватывает руками голени, подбородок он держит на поверхности воды. Сделав глубокий вдох, он задерживает дыхание и опускает голову под воду — «у коробочки закрыли крышечку», затем быстро поднимается.

**Море волнуется.** Дети входят в воду по пояс и становятся в колонну по одному или в круг. По команде «Море волнуется!» все разбегаются, окунаются в воду, поднимают руками волны. После слов взрослого «Ветер стих, море успокоилось» дети быстро становятся в колонну (круг).

**Сядь и встань.** Дети входят в воду по колени или по пояс. Нужно сесть, а затем встать, не помогая себе руками (не опираясь, руками о дно).

**Воробышки в воде.** На мелком месте дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь, чтобы ноги во время прыжка были выше поверхности воды.

**Качели.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой и делают выдох в воду. Воспитатель контролирует выполнение задания.

**Поезд в туннеле.** Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Они опускают руки на поверхность воды. Чтобы пройти через туннель, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как поезд пройдет, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда отделяются от него и образуют новый туннель. Воспитатель следит, чтобы изображающие туннель не задерживали группу под водой.

**Поймай воду.** Дети стоят на месте в одну шеренгу или в кругу. По команде воспитателя «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти

рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью воды. Воспитатель проверяет наличие воды в руках. Если вода течет из рук, он говорит: «Ой, какие руки дырявые, ну-ка зачерпни водички еще раз».

**Волны на море.** Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук; руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды. Одновременно с поворотом туловища вправо дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону (ладони поворачиваются по направлению движения рук) — образуются волны. Движение продолжается беспрерывно в разные стороны.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

В старшей группе на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, с большой сосредоточенностью внимания, с подчас большой умственной нагрузкой, проводятся физкультурные минутки. Задачами этой формы работы являются предупреждение и снятие у детей утомления, создание условий для активного отдыха, благоприятного для восстановительных процессов нервной системы.

На занятиях у ребенка 5—6 лет утомление наступает примерно на 15—17-й мин. Утомление сказывается на поведении детей. Они начинают отвлекаться, невнимательно слушают воспитателя, смотрят по сторонам, разговаривают. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что воспитанники устали, что необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой, активный вид деятельности.

Утомление лучше всего предупреждать. Отчасти это достигается тем, что методика некоторых видов занятий предусматривает включение в их содержание двигательных компонентов. Например, во время занятия счетом дети по заданию педагога встают из-за столов, чтобы отыскать в комнате нужное количество определенных предметов или выполнить указанное количество движений (поскоков, хлопков, шагов и т. п.). В таких случаях физкультминутка не требуется — ее роль выполняют двигательные задания, составляющие органическую часть занятия.

Если же игровые задания двигательного характера не предусматриваются, целесообразно провести физкультурную минутку (примерно на 12—14-й мин).

Содержание физкультминутки составляют 3—4 несложных упражнения для рук, туловища, ног. Они должны быть направлены на то, чтобы по возможности снять статическое напряжение мышц, активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения выполняют из положения стоя или сидя.

Первыми целесообразно давать упражнения в потягивании, с подниманием рук вверх, вперед, в стороны, с сгибанием, потряхиванием, сжиманием и разжиманием пальцев; за ними должны следовать наклоны или повороты туловища, наклоны, вращения головы, сгибания и разгибания ног, приседания. В физкультминутку могут быть включены недлительные упражнения в ходьбе, беге, поскаках на месте. Упражнения для физкультминутки подбирают простые, удобные для проведения в групповой комнате у стола или на небольшом свободном пространстве.

Каждое упражнение выполняется с хорошим напряжением мышц и повторяется 4—6 раз. Продолжительность физкультминутки — не более 3 мин.

### **Примерные комплексы физических упражнений для физкультминутки.**

I. 1) Сидя на стуле, поднять руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть на них, сделать глубокий вдох. Опустить руки, выдох; 2) встать у стула, снова сесть на него; 3) стоя у стола (сбоку), наклониться вперед, смотреть вперед, руки отвести назад, выдох. Выпрямиться, руки опустить.

II. 1) Сидя на стуле, поставить руки за голову: локти развести, потянуться; 2) сидя на стуле, руки на поясе, повернуться влево, сесть прямо; 3) стоя у стула, поднять левую ногу, согнутую в колене, опустить, то же, правой ногой; 4) легкие подскоки на месте—10—20 раз.

III.1) стоя у стола (сбоку), пальцы рук сцепить в замок, поднять руки над головой,



вывернуть ладони вверх, опустить руки; 2) руки вниз — в стороны, потрясти руками, «как птички крылышками», стараясь расслабиться; 3) легко побегать на месте или вокруг столов, взмахивая руками, подражая разным птицам. Встать в проходах между столами парами лицом друг к другу, одному положить руки товарищу на плечи, другому — на пояс.

IV. 1) Покачаться вправо и влево, как маятник; 2) несколько раз присесть и встать; 3) потанцевать на месте, покружиться, приплясывая.

V. Выйти из-за столов на свободное пространство двумя подгруппами. Подвижная игра «Коршун и наседка» (или другая, например «Угадай, кто дотронулся», «Море волнуется»); забавы.

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

Физкультурный досуг организуется 1—2 раза в месяц во второй половине дня по возможности на свежем воздухе. Продолжительность досуга — от 30 до 45 мин.

Во время физкультурного досуга необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

В содержание досуга старшей группы включаются игры и упражнения, требующие от детей ловкости, сноровки, координированности движений. Это чаще всего игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых дети разбиваются на команды, соревнующиеся между собой.

Игры и упражнения необходимо чередовать так, чтобы в одних участниками являлись команды или группы в полном составе, в других — по несколько представителей от команды. Целесообразно чередовать игры-эстафеты с физическими упражнениями с мелкими предметами (флажки, ленты, цветы и т. п.), с общегрупповыми, знакомыми детям подвижными играми, хороводами, танцами.

Важно подбирать материал так, чтобы каждому ребенку пришлось использовать свой двигательный опыт, проявить творчество, умение преодолевать препятствия, активно действовать в различных коллективных развлечениях.

При проведении досугов надо стремиться к созданию атмосферы дружелюбия, веселья, неподдельной радости, обстановки, в которой дети выполняли бы задания непринужденно, с удовольствием.

Очень важно при подборе заданий учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников. Детям, слабее владеющим двигательными навыками, следует предлагать задания доступные, соответствующие их возможностям. Необходимо, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях.

К проведению досугов следует готовиться заранее: отобрать содержание, составить программу, продумать организацию.

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК**

Физкультурные праздники являются своеобразной формой показа достижений детей в различных видах движений, в проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, инициативность, настойчивость, находчивость, смелость. Физкультурные праздники старших дошкольников могут проходить в виде соревнований между группами, перемежающимися веселыми играми, плясками, песнями, отгадыванием загадок, аттракционами.

Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими переживаниями, вызывает приподнятое настроение, надолго остается в памяти.

Физкультурные праздники в детском саду целесообразно организовывать не менее 2 раз в течение года. В середине года — зимний праздник. Его, как правило, связывают с проводами зимы. Летний праздник можно провести в период выпуска детей в школу или приурочить ко Дню физкультурника, Дню защиты детей. Физкультурные праздники следует организовывать на открытом воздухе и лишь в отдельных случаях — в физкультурном зале,

бассейне. Длительность праздника не должна превышать полутора часов.

Содержание программы праздника зависит от сезона года, от условий, в которых он будет проводиться, а также от подготовленности детей, от творчества и фантазии взрослых, принимающих участие в подготовке. В программе зимнего праздника должны преобладать физические упражнения и игры, характерные для зимних условий (катание с гор на санках, ледянках, игры и соревнования на лыжах и коньках, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу и т. п.). Летний праздник включает различные веселые игры, соревнования в беге, прыжках, метании, катании на велосипедах, самокатах, роликах; упражнения с мячами, скакалками и другими предметами; элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон), игры-эстафеты, веселые аттракционы (бег в мешках, перетягивание каната и др.).

Сценарий физкультурного праздника следует продумывать и составлять заранее. В нем предусматривается такое чередование разнообразного материала, которое обеспечит достаточную физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными возможностями и подготовленностью детей.

Подготовка к физкультурному празднику, как и к любому другому, должна вестись в процессе всей работы с детьми. Игры, упражнения, разнообразные построения разучивают постепенно на физкультурных занятиях, во время прогулок и повторяют на утренней гимнастике. Однако некоторые игры, аттракционы могут быть включены в программу праздника без предварительного ознакомления с ними, как сюрпризный момент. При этом следует стремиться к тому, чтобы движения, на которых основаны эти игры, были сравнительно легки для выполнения. Например, проведение с небольшой группой детей таких игр-аттракционов, как «Кто скорее переоденется?», «Бег в мешках», «Кто скорее?» (бег в больших галошах с зонтиком), вносит оживление, доставляет радость, удовольствие не только их участникам, но и всем присутствующим на празднике.

При подготовке к празднику назначается ведущий из взрослых (воспитатели, родители), продумывается порядок участия разных групп, команд детей, а также взрослых. Ведущий должен стремиться к тому, чтобы праздник проходил живо, интересно. Он поддерживает активность всех детей, эмоциональную атмосферу.

Старшим дошкольникам доступны и интересны несложные командные соревнования. Важно приучать их сопереживать успехам и неудачам друг друга, поддерживать хорошие взаимоотношения с товарищами.

Следует заранее продумать формы поощрения детей. Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды. Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма.

Дети должны активно участвовать в подготовке к физкультурным праздникам. Они вместе с воспитателями и родителями могут приготовить различные поделки для украшения площадки, зала, где будет проходить праздник, расчистить площадку, залить каток, ледяные дорожки, горку, помочь взрослым подготовить костюмы для отдельных персонажей, расставить различные пособия и т. и.

## **ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

В режим детской жизни, как форма физкультурно-оздоровительной работы, входит День здоровья. Его рекомендуется проводить не реже 1 раза в квартал.

В этот день отменяются все учебные занятия, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух. В холодное пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. В День здоровья организуются простейшие туристские походы, прогулки за пределы участка детского сада — на стадион, в парк, в лес, на луг, к реке, озеру, на берег моря и т. п. Во время пеших походов наиболее целесообразно продвижение в одну сторону в течение 30—40 мин. Общая продолжительность похода не должна превышать 2—2,5 ч. На привале в соответствии с целью похода либо организуется активный отдых (игры и упражнения в

природных условиях, загорание, купание, игры-забавы), либо осуществляется ознакомление детей со знаменательными местами, с событиями, со знатными людьми родного города, села, поселка, с представителями разных профессий и т. п.

Воспитатель со своими помощниками (не менее двух взрослых — няня, медсестра, заведующая, кто-либо из родителей, старшие сестры и братья) заранее продумывают маршрут и содержание похода, готовят вместе с детьми необходимое оснащение (рюкзаки, корзины, пакет неотложной медицинской помощи, фляга с питьем и т. п.), соответствующую одежду, обувь, головные уборы — желательно яркие, одного цвета для всей группы, чтобы легко было отличить своих, эмблемы, отличительные флажки для дежурных, обеспечивающих безопасность перехода через проезжую часть улиц, дорог. Желательно проводить поход в виде увлекательной тематической игры, одной из задач которой является развитие навыков самоорганизации, таких качеств, как дисциплинированность, дружелюбие, чувство товарищества.

Это относится и к лыжным походам (продолжительность — до 1,5 ч), которые рекомендуется совмещать с ходьбой по пересеченной местности, катанием с гор.

В День здоровья целесообразно организовывать несложные соревнования (например, «Самые ловкие, быстрые», «Мы молодцы — мы выносливые», «Веселая гимнастика», «День лыжника», «Поиграем вместе с мамой (папой, бабушкой и дедушкой)», «Встречаем наших друзей — воспитанников соседнего детского сада, школьников, юных спортсменов, шефов»). Соревнования должны быть тщательно организованы, обеспечены объективным и справедливым судейством. Недопустимо выпячивание успехов отдельных детей. Оценка должна способствовать воспитанию у каждого ребенка умений выполнять правила, действовать в интересах коллектива (команды, группы), не допускать неуважения к отставшим, побежденным. На примере улучшения результатов в ловкости, выносливости, силе, быстроте и в технике движений разных видов следует показывать и пояснять детям роль систематического повторения упражнений, значение таких качеств, как упорство, настойчивость. Несмотря на игровую форму соревнований, дошкольников приучают к серьезному и ответственному отношению к ним, полному и осмысленному проявлению физических и волевых усилий.

Успешность любых соревнований зависит от четкости их организации. Созданию праздничного настроения служат красочное оформление, соблюдение определенных ритуалов (торжественное начало и заключение с выносом вымпелов соревнующихся команд; представление участников соревнований; приветствие командами друг друга, оповещение зрителей; выражение командами благодарности арбитрам, ведущим и другим организаторам праздника, уважения и признательности зрителям).

Не следует стремиться к расширению круга участников соревнований. Лучше всего, если последние проходят внутри одной или нескольких возрастных групп одного детского сада. В некоторых случаях соревнования могут быть организованы для двух или нескольких дошкольных учреждений микрорайона. Нецелесообразно проводить их в масштабе крупного района, а тем более города. Нельзя допускать специальной подготовки детей к соревнованиям и отбора сильнейших — участниками должны быть все воспитанники группы.

В дни здоровья деятельность детей не должна ограничиваться участием в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных играх. В эти дни целесообразны разные формы трудовой деятельности (например, коллективная уборка территории детского сада, работа на огороде, помощь взрослым в сборе урожая и т. п.), а также творческой художественной деятельности (конкурс танца, рисунка, слушание музыки, игра на музыкальных инструментах).

## **РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ**

В старшей группе деятельность детей все больше насыщается играми и упражнениями, требующими интенсивного движения, проявления ловкости, быстроты, самостоятельного

выбора способа действия, определенных волевых усилий, смелости, находчивости.

Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок как утром, так и вечером. Воспитатель следит за тем, чтобы на прогулке дети играли в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно-ролевые, чтобы они участвовали в спортивных упражнениях. Важно интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными.

Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество скакалок, кольцобросов, мячей, обручей, серсо и др. Для упражнений с этими предметами отводятся определенные места, чтобы дети не мешали друг другу.

Движения, которые дошкольники используют в самостоятельной деятельности, становятся значительно разнообразнее и сложнее: включаются бег с ловлей и увертыванием, метание, лазанье на трибунки, прыжки.

Утром до завтрака обычно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Нередко такие игры насыщены весьма интенсивными движениями. Хорошими средствами организации детей, введения их в обычный ритм являются подготовка к утренней гимнастике и участие в ней.

В утреннее время педагогу удобно уделить внимание и отстающим в движениях воспитанникам. Учитывая их индивидуальные особенности, с одними он играет в мяч, другим показывает приемы прыжков со скакалкой и т. д.

В старшей группе дети уже могут самостоятельно организовывать хорошо знакомые им подвижные игры («Ловишки», «У медведя во бору»), упражнения и спортивные игры (баскетбол, футбол, бадминтон).

Педагог предлагает детям самостоятельно объединяться в небольшие группы для подвижной игры по интересам, помогает выбрать ведущего, напоминает правила, поощряет продолжение начатой игры, стимулирует участие в ней спокойных, застенчивых воспитанников. Как и прежде, необходимо заботиться о целесообразной смене разных видов деятельности, активизации одних детей и снятии излишнего возбуждения у других.

Нередко между детьми в небольших группах возникают соревнования. Воспитатель стимулирует их, тактично предупреждая возникновение чрезмерно азартного стремления во что бы то ни стало быть первым. В старшей группе педагогу необходимо заботиться о том, чтобы содержание самостоятельной двигательной деятельности мальчиков и девочек не отличалось значительно, чтобы они дружно упражнялись и играли вместе.

## **ЗАДАНИЯ НА ДОМ**

Отношение родителей к физическому воспитанию, к увеличению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и увлечений. Об этом воспитатель должен постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями.

Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от интересов больших и маленьких, желания заниматься теми или иными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в тех или иных состязаниях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми, исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получают хуже.

Желательно, чтобы у ребенка дома были перекладина для подтягивания, набивной мяч, гантели массой 0,2 кг, канат для лазанья, облегченный эспандер и другие простейшие тренажерные устройства, а также инвентарь для спортивных игр. Во дворе, в саду, на близлежащем стадионе, в лесу целесообразно иметь ориентиры, соответствующие дистанциям определенной величины для пробегания или ходьбы на лыжах с медленной и средней скоростью. Советы по дозировке упражнений педагог дает с учетом индивидуальных особенностей развития воспитанников, подчеркивает, что необходимо

учитывать самочувствие ребенка. Родителям не следует стремиться к нагрузкам, значительно превышающим те, которые указаны в программе. Важно, чтобы тренированность ребенка возрастала постепенно.

Для предупреждения у ребенка переутомления от активных занятий физической культурой родителям следует вести контроль за его самочувствием (сон, аппетит, частота пульса, желание Упражняться). Вялость, раздражительность, плохой аппетит, беспокойный сон, слабость, головокружение — симптомы непосильной физической нагрузки. При их появлении нагрузку нужно снизить. В то же время надо иметь в виду, что тренировочный эффект имеют лишь те занятия, в которых дети испытывают некоторое утомление, где им приходится проявлять определенные волевые усилия, настойчивость.

Многие дети 5—6 лет принимают участие в различных соревнованиях типа «Папа, мама, я — вместе дружная семья!» «День лыжника», «День бегуна» и др. Воспитатель должен пояснить родителям, что в соревнованиях создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитания морально-волевых качеств: выдержки, решительности, чувства ответственности перед коллективом, чувства радости за успехи своих товарищей, спокойного критического отношения к неудаче, проигрышу; развивается уверенность в своих силах; воспитываются уважение к товарищу, стремление помочь, организаторские способности. Соревнования повышают интерес ребенка к физическим упражнениям.

В то же время пользоваться соревнованиями надо осторожно, иначе у детей может наблюдаться сильное нервное возбуждение, отрицательно сказывающееся на их самочувствии и поведении. Причем надо иметь в виду, что ребенка возбуждает не только участие в соревнованиях, но и длительное пребывание в роли зрителя, болельщика. Поэтому надо тщательно регламентировать соревновательный момент в зависимости от возраста, самочувствия, физической подготовленности дошкольников.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 7-го г. ЖИЗНИ**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они

целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ко времени поступления в школу ребенок должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, достаточным объемом навыков и привычек в выполнении гигиенических закаливающих процедур, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни, связанный, помимо всего прочего, с необходимостью длительного сидения в однообразной позе за партой и напряженной интеллектуальной деятельностью на уроках.

Особое внимание уделяется подготовке детей к успешному участию в учебной деятельности на уроках по физической культуре. Следует добиваться развития у детей ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, чувства равновесия и хорошей пространственной ориентировки, а также умения проявлять выносливость и силу во время упражнений. Становится возможным запоминание ребенком последовательности нескольких сложных по координации движений. Необходимо воспитывать у детей выразительность движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения.

В подготовительной к школе группе детей приучают к точному выполнению физических упражнений не только на основе наглядного образца, но и по словесному указанию. Продолжается воспитание способности оценивать в форме развернутых высказываний качество сваях движений, соответствие их правилам подвижной игры. Детей учат использовать самостоятельно знания, умения и навыки, усвоенные на занятиях, в практической деятельности, быту, творческих играх.

Необходимо также воспитать у ребенка потребность ежедневно проделывать утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярно заниматься физической культурой, играть в подвижные игры, бегать, прыгать и т. д. Детям нужно дать простейшие сведения о целесообразной организации режима, о необходимом чередовании видов деятельности, разных по характеру, о разумном сочетании физического напряжения и отдыха.

Детей приучают участвовать в соревнованиях, достигать наилучших результатов в движениях не ради своих личных интересов и демонстрации своих успехов, а ради достижения успеха в общей коллективной задаче. Это помогает воспитанию ответственности за результаты совместной деятельности, формированию дружеских отношений, взаимопомощи. Важно предупреждать возможные случаи зазнайства, высокомерного отношения к менее расторопным сверстникам. Надо приучать детей быть великодушными к проигравшим, относиться с уважением к соперникам, быть справедливыми и честными в спортивной борьбе.

Необходимо уделять особое внимание тем, кто отстает в физической подготовленности. Даже незначительное отставание может в дальнейшем прогрессировать и повести к слабой успеваемости по физической культуре в школе.

Хорошая двигательная подготовка ребенка является залогом его заинтересованного отношения в своем дальнейшем физическом совершенствовании. Она доставляет ребенку радость владения своим телом, умения действовать ловко, смело, решительно; вызывает

уверенность в своих силах. Все это способствует сознательному участию детей в разнообразных формах физической культуры в школьные годы.

Поддерживая стремление ребенка проявлять двигательную активность, важно приучать его разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности, совмещать высокую подвижность с хорошей усидчивостью, сосредоточиваться при выполнении трудовых обязанностей и решении сложных умственных задач.

В процессе физического воспитания продолжается формирование трудовых умений и навыков. Детей учат самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы; осуществлять мелкую починку.

Очень важно поддерживать у ребенка интерес к ярким событиям физкультурной и спортивной жизни страны. Это воспитывает патриотические чувства, расширяет и углубляет представления о дружбе народов страны и всего мира.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**Указания к организации.** Подготовка к утренней гимнастике и сбор детей могут быть поручены в этой группе дежурным. Воспитатель наблюдает за сборами детей на утреннюю гимнастику, дает советы, делает краткие указания, добиваясь высокой организованности. Продолжительность утренней гимнастики— 10—12 мин. Утреннюю гимнастику целесообразно сочетать с гигиеническими процедурами — обтиранием, обливанием, душем, купанием. Там, где есть условия, утреннюю гимнастику следует проводить в течение круглого года на открытом воздухе.

**Содержание.** Комплексы утренней гимнастики существенно не отличаются от комплексов в старшей группе. Несколько увеличиваются темп и количество повторений общеразвивающих упражнений (6—8 раз). Усиливается интенсивность бега за счет увеличения его продолжительности: 2—3 мин на 300—400 м при медленном темпе и на 160—200 м при среднем (после выполнения обще-развивающих упражнений). В случае необходимости после беговых упражнений проводятся несколько дыхательных упражнений, спокойная ходьба, которую можно чередовать с бегом.

Возрастают количество подпрыгиваний, завершающих утреннюю гимнастику (не менее 30—40 раз с двумя, четырьмя повторениями после небольшого перерыва), их разнообразие и сложность ритмического рисунка (1 подскок повыше, 2 междускока; 5 подскоков на месте, на 6-й — поворот кругом и т. п.). Вводятся разнообразные движения и положения рук при подскоках, например подскоки с перепрыгиванием веревки вправо и влево, руки за голову. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием, предметами естественного окружения (палки, скакалки, набивные мячи, скамейки, стенки, бревна, деревья). Упражняясь, дети действуют энергично, четко, уверенно, выдерживая возрастающие физические нагрузки.

Таким образом, в целом усиливается функциональное воздействие утренней гимнастики, каждый комплекс которой, как и ранее, повторяется в течение 2 нед.

### **Примерный комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба друг за другом (на ходу дети берут скакалки). Ходьба с перешагиванием через скакалку. Легкий бег трусцой с кружением скакалки — 3 мин.

Перестроение тройками на бегу. Ходьба на месте, размыкание.

2. Ноги вместе, скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу. Поднять руки вверх, опустить скакалку на плечи, поднять вверх, опустить (8—10 раз).

3. Ноги слегка расставлены, руки со скакалкой сзади. Наклониться вперед, шею вытянуть, голову и руки поднять вверх (8 раз).

4. Пятки вместе, носки врозь, руки со скакалкой поднять вверх, присесть (10 раз).

5. Стоя на коленях, наклониться, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола подальше (6—8 раз).

6. Стоя на коленях, скакалка впереди. Прогнуться назад, руки вверх, выпрямиться (6 раз).
7. Лежа на спине, скакалка натянута на ступни ног, руки разведены широко в стороны. Поднять прямые ноги с одновременным отведением рук за голову (8—10 раз).
8. Прыжки через скакалку (4 раза по 30 прыжков).
9. Спокойная ходьба.

**Приемы руководства.** У детей уже должно быть выработано положительное эмоциональное отношение к утренней гимнастике. Их приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. Дети способны проделывать упражнения по слову воспитателя, запомнить и самостоятельно воспроизводить последовательность упражнений в комплексе. Они могут сами назвать, показать и пояснить упражнение. Чтобы проверить, все ли воспитанники знают последовательное сочетание упражнений комплекса, помнят ли исходные положения, педагог прибегает к приемам, побуждающим детей выполнять упражнения самостоятельно, например: вызывает одного или нескольких детей и ставит их впереди группы; предлагает одной шеренге детей показать весь комплекс упражнений; в привычном для детей построении поворачивает их налево, направо или кругом, изменяя направляющих в колоннах и ориентацию для равнения. Это заставляет каждого ребенка активно участвовать в утренней гимнастике, постоянно быть готовым стать направляющим в шеренге, колонне, действовать без подсказки.

От ребенка 7-го г. следует требовать хорошего качества движений на утренней гимнастике: он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, точно, с нужной амплитудой проделывать упражнения, сохраняя заданные позы, акцентировать внимание на главном, выпрямлять ноги, руки, спину, оттягивать носки, совершать движения с определенным напряжением. Все это благоприятно для укрепления разных мышечных групп, формирования осанки.

Приемы объяснения, показа упражнений, регулировки дыхания и т. п. в подготовительной к школе группе не имеют особой специфики, в большинстве случаев они аналогичны подобным приемам руководства утренней гимнастикой в предыдущей возрастной группе.

Ежедневное участие в утренней гимнастике на протяжении ряда лет при правильном руководстве воспитывает у ребенка потребность по утрам размяться, после сна, поупражняться. Постепенно у него вырабатывается сознательное отношение к этой полезной и увлекательной деятельности.

## **ЗАНЯТИЯ**

**Указания к организации.** Занятия по физической культуре организуются 3 раза в неделю. Наиболее целесообразно проводить их в первой половине дня. Воспитатель должен продумать, как они будут сочетаться с занятиями по формированию умственной деятельности. Продолжительность физкультурных занятий — 30—35 мин.

Проветривание и влажная уборка зала перед занятиями проводятся по указанию воспитателя няней. Дежурные с помощью других детей готовят необходимое для занятий оборудование, выполняют разметку зала. По окончании занятий дежурные следят, чтобы все было убрано на свои места, чтобы зал оставался в образцовом порядке. Перестановкой оборудования, раздачей пособий и т. д. во время занятий руководит педагог, привлекая к этому дежурных и других воспитанников.

Одно из занятий постоянно в течение круглого года организуется на открытом воздухе. Если оно проходит в часы прогулки, место его в режиме дня может быть различным. Оно зависит от сезона года и погодных условий. В теплую погоду летом занятие лучше всего проводить в начале утренней прогулки, пока температура воздуха еще особенно не повысилась. В жаркие дни, когда температура воздуха к полудню достигает +25° и выше, желательно организовывать занятие как можно раньше. Если же оно посвящено обучению плаванию, следует провести его перед обедом или во второй половине дня после дневного



сна.

В зимнее время в холодную пору физкультурные занятия целесообразно проводить в конце прогулки. Тогда по ее окончании дети могут сразу же вернуться в группу, переодеться и подготовиться к обеду. Тем самым экономится время на переодевание и снижается опасность охлаждения после физической нагрузки.

Прогулка во второй половине дня используется для занятия в том случае, если утром она была отменена из-за неблагоприятной погоды. Перенос всех занятий в помещение допускается лишь в крайних случаях. С наступлением погожих весенних дней все 3 занятия по физической культуре следует проводить на открытом воздухе (рекомендации по их проведению изложены в разделах для других возрастных групп).

**Содержание занятий.** Приемы обучения и упражнения. Программное содержание занятий по физической культуре усложняется за счет некоторого количества новых, более трудных упражнений. Это становится возможным благодаря автоматизму некоторых приобретенных детьми навыков. Развиваются также устойчивость навыков и умений, способность сохранять знакомую форму движения в усложненных, измененных условиях, например на значительной скорости, в разнообразных ситуациях подвижных игр, в соревновательной обстановке. Увеличивается возможность выбора наиболее удобных и целесообразных для достижения разных целей способов движений. Все это способствует развитию двигательных качеств, оказывает огромное воспитательное воздействие.

Педагог добивается заинтересованного, ответственного отношения детей к занятиям. Он пользуется методическими приемами, помогающими развивать детскую инициативу, волевые качества воспитанников, их двигательное творчество.

**Построения и перестроения.** В этой группе закрепляются умения и навыки выполнения освоенных ранее упражнений.

Разучиваются некоторые новые упражнения. Дети учатся равняться в шеренге (команда «Равняйся!»), поворачивая голову и ориентируясь на грудь третьего (не считая себя) ребенка. Правофланговый стоит в это время по стойке «смирно». Выполнив задание, дети поворачивают голову прямо. Носки у всех должны находиться на одной линии.

По команде «Смирно!» дети принимают основную стойку: стоят подтянуто, ровно, но без лишнего напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, колени выпрямлены; голова прямо, плечи слегка отведены, руки свободно опущены и выпрямлены, пальцы полусогнуты, большой палец на середине бедра. В положении «смирно» нужно стоять недолго, это промежуточное положение-перед поворотами, началом движения и т. п. По команде «Вольно!» ребенок, не сходя с места, расслабляется, переносит тяжесть тела на одну ногу, а другую слегка сгибает в колене.

Дети осваивают простейший расчет на первый-второй. По команде воспитателя «На первый-второй рассчитайся!» правофланговый поворачивает голову влево и произносит: «Первый», следующий за ним — «Второй», третий снова говорит: «Первый» и т. д.

После того как дошкольники научатся рассчитывать на первый-второй, им показывают перестроение из одной шеренги в 2. Перестроение совершается по команде «Вторые номера, делай два (три или более) шага назад, марш!» или «Первые номера, делай два (три и т. д.) шага вперед, марш!». В обоих случаях дети встают в шеренги в шахматном порядке. Если надо построить их друг за другом, дается команда делать шаг вправо или влево.

Проводится упражнение в ходьбе «змейкой» в колонне по одному и парами. По одному и парами дети расходятся в разные стороны после прохождения через середину зала. Воспитатель указывает: «Пара — налево, пара — направо!» и т. д. Образуются колонны, движущиеся парами по залу в разные стороны. Встретившись у середины противоположной стены, они по указанию воспитателя: «Четверками через середину зала марш!» — соединяются в шеренги по 4 — первая пара одной колонны с первой парой другой колонны и т. д. — и идут до конца зала, где либо снова расходятся парами налево и направо, либо идут вокруг зала четверками. Воспитатель объясняет и показывает, что во время поворотов на углах идущие, ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края — более широкие, чтобы шеренга оставалась ровной и не ломалась.

Из построения в 3 колонны разучивается размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Для этого воспитатель обозначает колонны соответствующими номерами: первая, вторая, третья. Вторая остается на месте при размыкании. Первая и третья колонны получают задание сделать определенное количество приставных шагов влево и вправо. Размыкание производится по команде «От середины на три шага Приставными шагами разом-кнись! Раз, два — три!». Для смыкания подается команда «К середине приставными шагами сомкнись!».

Дошкольники должны освоить правильный поворот на углу зала во время движений. Этот поворот совершается на носке наружной по отношению к середине зала ноги, а следующий шаг вперед делается противоположной ногой.

Детям показывают и повороты на месте направо и налево по разделениям. На счет «раз» надо повернуться на пятке правой ноги (при повороте вправо) и носке левой ноги, а на счет «два» левую ногу приставить к правой. Но четкого исполнения поворотов на месте от детей еще не требуют.

Не следует добиваться от детей умения ходить в ногу. Но учить останавливаться после ходьбы всем одновременно целесообразно. После команды «На месте!» дети продолжают идти на месте. По команде «Стой!» они делают еще один шаг, а затем приставляют ногу. Так же совершается и остановка во время передвижения. Когда воспитатель скажет: «Группа, стой!» — все делают на «раз» один шаг на месте, на «два» приставляют ногу.

Дети очень любят эти простейшие строевые упражнения, владение соответствующими навыками значительно повышает организованность занятий, облегчает проведение праздников.

#### ***Упражнения.***

**1 полугодие.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по 1, по 2, в круг, в несколько колонн, в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в кругу. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Выполнять повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй; перестраиваться из одной шеренги в 2.

**2 полугодие.** При построении в 3 колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Ходьба** ребенка 7-го г. жизни достаточно экономична и красива. К большинству детей можно предъявить высокие требования: положение тела должно быть ненапряженным, туловище и голова держатся прямо, плечи слегка отведены назад; движения рук и ног свободны и естественны, чередуются они перекрестно; толчковая нога сзади выпрямляется, после отталкивания нога сгибается в колене, выносится вперед и мягко «шагает» на пятку с последующим перекатом на всю ступню и носок, в момент постановки ноги на почву колено слегка сгибается, амортизируя толчок. Все движения легкие, точные и энергичные.

Только у некоторых детей наблюдаются отдельные недостатки в ходьбе. Основными из них являются небрежное, расслабленное положение корпуса, вялые движения рук и неправильная постановка стоп (одни дети косолапят, другие чрезмерно разворачивают носки наружу), очень редко встречаются несогласованные движения рук и ног.

Кроме повторения и закрепления упражнений, разученных раньше, вводятся новые, способствующие еще большей свободе и координации движений, гибкости стопы, легкости походки: ходьба выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, ритмические притоптывания и прихлопывания в такт ходьбе.

Для овладения движениями рук впервые используются некоторые специальные упражнения: свободное раскачивание руками со сгибанием их при движении вперед так, чтобы ладонь поднималась до уровня пояса и не заходила за среднюю линию тела; то же, поднимая руки до уровня груди; раскачивание прямыми руками вперед и назад вдоль туловища и в направлении за туловищем. Упражнения проводятся на месте и во время ходьбы.

Приобретаются навыки ходьбы с постановкой стопы с носка. Как и прежде, все упражнения в ходьбе проводятся в форме коллективных одновременных заданий для всей

группы или ее части.

В подготовительной группе воспитатель объясняет детям, как правильно дышать. Режим дыхания должен быть примерно следующим: глубокий вдох совершается сравнительно быстро через нос (на 3—4 шага), и сейчас же приступают к выдоху. Выдох должен быть более длительным (на 4—5 шагов), совершается через нос, а при усиленном дыхании — через нос и рот одновременно. Важно сделать полный выдох, так как именно им побуждается последующий вдох.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Ходьба: гимнастическим шагом; обычная; скрестным шагом; спиной вперед; ритмические притопывания во время ходьбы.

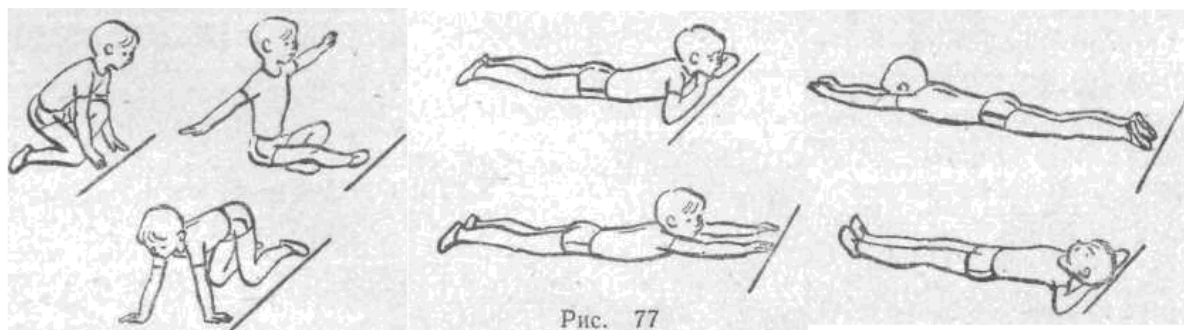
**2 полугодие.** Ходьба: выпадами; с закрытыми глазами; приставными шагами назад; в приседе; с различными движениями рук; в разных построениях.

Многие упражнения на равновесие (ходьба по шнуру, доске, горизонтальному и наклонному бревну и т. д.) тоже могут использоваться в качестве упражнений, совершенствующих навык ходьбы в разных условиях.

**Бег** детей 7-го г. достаточно правилен и красив. Поза при беге непринужденная, голова приподнята, плечи почти не разворачиваются. Движения рук и ног хорошо согласованы. Ребенок владеет разными способами бега. Беговые шаги характеризуются равномерностью, энергичностью. Бег становится сравнительно легким и стремительным. Основная задача обучения — продолжение работы над беговым шагом.

Осваивается вынос колена и голени маховой ноги вперед и эластичная постановка опорной ноги на грунт с передней части стопы; начинается разучивание забрасывания голени маховой ноги назад перед выносом ее вперед. Для отработки этого элемента движения применяются некоторые несложные упражнения, которые легко усваиваются детьми благодаря своей динамичности и эмоциональности. Например, дается задание бежать, сгибая ноги в коленях так сильно назад, чтобы пятками ударить по ягодицам. Задание выполняется двумя способами: 1) колено остается опущенным, бедро даже несколько отводится назад; 2) движение голени назад производится при поднятом вперед колене. Упражнения эти предусматривают большую нагрузку, длительность их выполнения ограничивается 10—15 шагами, которые повторяют с перерывами 3—4 раза подряд.

Не менее важной задачей обучения бегу в подготовительной группе является разучивание активных движений рук, содействующих повышению скорости бега. Воспитатель объясняет и показывает правильные движения. Руки бегуна движутся вперед-вверх примерно до уровня груди или плеч. Кисти рук со свободно согнутыми пальцами направляются несколько внутрь к средней линии бега. После взмаха вперед руки должны активно отводиться назад — в стороны локтями, при этом рука в локте незначительно разгибается. Дети опробуют это упражнение, стоя на месте в шеренгах, а затем в перебежках поперек зала.



Но самыми главными задачами становятся совершенствование бега при использовании его в различных условиях, тренировка в беге на скорость и на выносливость. Помимо разнообразных подвижных игр, этому содействуют упражнения. Особенно целесообразна их организация в условиях естественной местности (вбегание на горку, сбегание с нее; пробегание по поваленному дереву и спрыгивание с него и т. п.). В зале и на площадке

детского сада рекомендуются упражнения, содействующие развитию ловкости и быстроты реакции детей: бег с прямыми ногами, бег с преодолением препятствий, бег спиной вперед, бег из разных исходных положений (рис. 77) и т. п. Эти упражнения не только полезны, но и очень увлекательны. Их следует шире использовать в разных частях занятий.

Использование беговых упражнений в занятиях с целью повышения функциональных возможностей организма ребенка, развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств подчиняется определенным правилам. Следует помнить, что физическая нагрузка при беге регулируется выбором способа бега, величины дистанции, количества и частоты ее повторного пробегания. Физическую нагрузку при беге можно дозировать, увеличивая или уменьшая продолжительность бега, интервалы отдыха между забегами, изменяя величину дистанции, скорость бега. Приступая к занятиям, воспитатель напоминает детям, в чем состоят особенности техники каждого из видов бега — медленного, быстрого, со средней скоростью.

В подготовительной группе для развития общей выносливости рекомендуется бегать медленно непрерывно 2—3 мин. Пробегать медленно на открытом воздухе (желательно по пересеченной местности) \ в начале года надо 260—320, в середине — 300—340, затем 340—360 и, наконец, 360—400 м.

В беге со средней скоростью дистанцию увеличивают также последовательно: 60—80, 80—100 и 100—120 м. Кроме того, изменяются количество повторов, (от 2 до 4) и длительность пауз для отдыха, во время которых рекомендуется использовать спокойную ходьбу и упражнения на расслабление.

Со средней скоростью дети могут пробегать в начале года 200 м (за 1 мин 20 с), а во втором полугодии — 300 м (за 1 мин 55 с). Главное для развития двигательных качеств упражняться в беге систематически — 2—3 раза в неделю, соблюдая определенную последовательность.

Для развития скорости бега применяются повторное быстрое пробегание отрезков в 20—30 м (2—3 раза с естественным перерывом на возвращение к стартовой линии ходьбой спокойным шагом); бег на 30 м с постепенным ускорением, групповые соревнования в беге и челночный бег. Целесообразно, чтобы длительность быстрого бега в подвижных играх составляла примерно 4—6 с и чтобы он повторялся в игре 5—6 раз. Скорость бега достигается всей системой последовательных тренировочных занятий. Формирование быстроты бега без работы над его техникой недопустимо.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Бегать: сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени (стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук); с различными положениями и движениями рук; разучивать движения рук при беге; тройками и четверками; выбрасывая прямые ноги вперед; на бегу остановиться, присесть (лечь, сесть, покружиться на месте), бежать дальше; двумя кругами друг другу навстречу; преодолевая препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см). Бегать медленно непрерывно до 2—3 мин, пробегать медленно 300—360 м. Пробегать со средней скоростью 80—100 м 2—4 раза, 200 м 1—2 раза. Пробегать быстро 20 м 2—3 раза с перерывами; челночный бег 3—4 раза по 10 м. Бегать наперегонки. Пробегать как можно быстрее 30 м. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.

**2 полугодие.** Бегать: широкими шагами (прыжками) с линии на линию, из кольца в кольцо; пробежать 10 м. наименьшим числом шагов; из разных исходных положений (лежа на животе ногами по направлению к движению; сидя по-турецки; лежа на спине, головой к направлению бега и др.); спиной вперед; наперегонки группами; со скакалкой; с ускорением (30 м). Пробегать медленно до 400 м по пересеченной местности; со средней скоростью 100—120 м 2—4 раза, а также 300 м 1—2 раза. Челночный бег 4—5 раз по 10 м. Соревноваться в скорости бега в играх-эстафетах.

**Прыжки.** Дети упражняются в разнообразных видах подпрыгиваний, достигая легкости и ритмичности движений.

Спрыгивания нередко завершают упражнения в других видах движений. Высота предметов, с которых дети спрыгивают, не должна превышать 30—40 см.

Систематические упражнения в прыжках в длину с места позволяют достичь хороших результатов. Продолжается отработка некоторых дополнительных элементов техники. Воспитатель показывает, например, что наиболее удобным для прыжка исходным положением является такое, когда немного расставленные ноги согнуты настолько, что колени и носки находятся примерно на одной линии. Дети сами и с помощью воспитателя контролируют правильность занимаемого положения в упражнениях.

В подготовительной группе у детей значительно улучшаются согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличиваются полетность и дальность прыжка. Результат прыжка во многом зависит от энергичного выноса обеих ног маховым движением подальше вперед. Важна также устремленность всего корпуса и рук в направлении прыжка и непринужденное держание головы.

Чтобы приучить детей отталкиваться сильнее и прыгать дальше, применяются разнообразные ориентиры — черта, флажок, до которых ребенок должен постараться допрыгнуть или перепрыгнуть через них. Увеличению силы отталкивания содействуют прыжки на двух ногах с зажатым между ног мешочком с песком или набивным мячом. Помогают акцентировать внимание ребенка на достаточной высоте взлета преодоление в прыжке невысокого (10—15 см) препятствия, вспрыгивание на 2 положенных друг на друга мата (или другое возвышение) обеими ногами одновременно или одной (рис. 78). Иногда достаточно энергичный и далекий прыжок ребенка в момент приземления оканчивается падением назад (ребенок садится). Чтобы этого не случилось, необходимо сразу после касания грунта ногами снова активно вынести руки вперед (при приземлении они вначале отводятся вниз-назад). Одновременно вперед подается весь корпус.

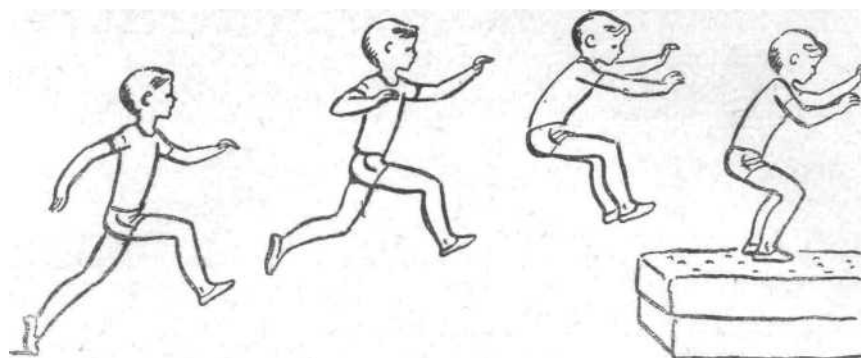


Рис. 78

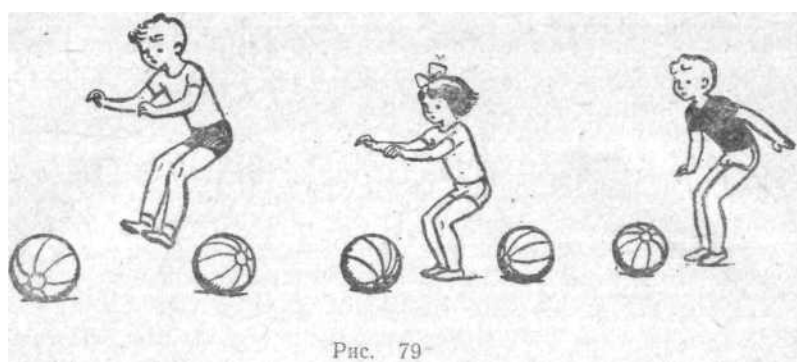


Рис. 79

В прыжках в высоту и в длину с разбега целесообразно отбатывать такие качества разбега, как энергичность с нарастанием стремительности к его концу. При этом делается акцент на достижении особенной четкости и активности последних трех шагов перед отталкиванием. Повышаются требования к более точному попаданию ногой на место отталкивания и к слитности отталкивания с разбегом. Нужно следить, чтобы ребенок отталкивался не задерживаясь, энергично, по возможности своевременно помогая себе резким взмахом рук и маховой ноги. Детей учат принимать в полете более плотную группировку, выпрямляя в конце него ноги для приземления. Приземление становится более

устойчивым.

В качестве дополнительных упражнений целесообразны прыжки через разложенные на полу примерно на расстоянии 60—80 см друг от друга (а при беге — на 100 см) малые набивные мячи или большие мешочки с песком (рис. 79). Дети последовательно прыгают через 6—8 мячей на двух йогах вместе либо шагами с ноги на ногу. Бег через мячи помогает ребенку научиться более энергично выполнять последние шаги разбега и выпрямлять до отказа толчковую ногу. Ритм последних шагов разбега воспитатель может обозначить меловыми отметками. Шаги ребенок должен выполнять с ускорением. На последнем шаге можно предложить ему резко оттолкнуться и прыгнуть вперед-вверх на мат.

Прыжки с разбега как в высоту, так и в длину являются технически сложными упражнениями. Качества, необходимые для эффективных прыжков с разбега, развиты у детей еще недостаточно хорошо. Они формируются в школьные годы. Поэтому в детском саду не следует добиваться полной отработки техники этих движений. Нецелесообразно стремиться и к достижению максимальных результатов прыжков в повседневных занятиях. Пока нужно лишь заложить правильные основы техники всех жизненно важных движений.

Необходимо добиваться легкости и ритмичности прыжков с длинной и короткой скакалками, самостоятельного владения скакалкой каждым ребенком. В программу обучения входит повторение всех видов прыжков, освоенных детьми в старшей группе. На данном этапе содержание прыжков в целом становится сложнее и многообразнее, вводятся упражнения, требующие высокой координированности движений, согласованности действий, ловкости, выносливости, развитого чувства ритма, например бег со скакалкой, вбегание под вращающуюся длинную скакалку и др.

#### *Упражнения.*

**1 полугодие.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; подпрыгивать, смещая ноги вправо-влево; подпрыгивать на месте с движениями рук из положений руки к плечам, руки за голову; подпрыгивать подряд 30—40 раз (повторить 3 раза); прыгать, продвигаясь вперед по гимнастической скамье; прыгать, продвигаясь вперед и перепрыгивая линию, веревку боком; спрыгивать с пособий в указанное место; прыгать с места в длину и в высоту; подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, подняв другую коленом вперед и взмахнув одной рукой назад, а другой вверх, затем на другой ноге; впрыгивать на предметы высотой 30 см с разбега в 3 шага; вверх из глубокого приседа; прыгать в длину и в высоту с разбега.

**2 полугодие.** Подпрыгивать на месте 40 раз (повторить 4 раза). Подпрыгнуть на месте, во время прыжка развести ноги вперед и назад и снова свести их; подпрыгнуть на месте, сгруппироваться, а затем выпрямить ноги; прыгать, продвигаясь вверх и вниз по наклонной доске; впрыгивать на невысокие предметы (40 см), спрыгивать с них спиной вперед; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; прыгать, продвигаясь вперед с зажатым между ног набивным мячом или мешочком с песком (0,5—1 кг); перепрыгивать линию, веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; прыгать в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

Прыгать с короткой скакалкой: прыгать на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгать с ноги на ногу; бегать со скакалкой; прыгать через обруч, вращая его, как скакалку. Прыгать через длинную скакалку; пробегать под вращающейся скакалкой; перепрыгивать через вращающуюся скакалку с места; вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбежать; пробегать под вращающейся скакалкой парами и тройками. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Ползание, лазанье.** В результате упражнений достигается закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов этих движений. Значительно возрастает уверенность детей в них, становятся возможными произвольный выбор способа движения, наиболее подходящего для перемещения в определенных условиях, а также регуляция его темпа и скорости. Последнее во многом зависит от улучшения согласованности в движениях рук и ног в разных видах влезания, слезания, перелезания и т. п. и увеличения силы и ловкости детей. Они учатся различать приставной и попеременный шаг в лазанье, объяснять и показывать их отличия.

Дети не разучивают новых способов ползания. Они упражняются в уже знакомых движениях при более сложных условиях, например ходьбе на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой от пола на 50 см и более, проползают по гимнастической скамье спиной вперед на четвереньках. Дети пробуют скользить по скамейке на спине. В этом упражнении они или отталкиваются руками от края скамейки на уровне пояса, или берутся за скамейку подальше за головой и подтягиваются руками. Сначала ребенок может помогать скольжению, отталкиваясь ногами. Затем упражнение усложняется: он держит ноги неподвижными. Как и во всех предыдущих группах, ползание сопровождается заданиями на выпрямление и расслабление.

Во время лазанья по наклонным и вертикальным лестницам продолжается усвоение одноименного и разноименного способов чередующегося шага. Некоторым детям они даются с большим трудом. Поэтому, как и в других видах движений со сложной координацией, не следует постоянно обращать внимание ребенка на его ошибки, форсировать усвоение правильной координации. Систематические упражнения в лазанье помогут постепенно наладить нужное чередование движений рук и ног.

В подготовительной группе дети переходят с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Кроме того, дошкольники разучивают перелезание через верх стенки на другую сторону. Это упражнение проводится чаще всего на участках, где имеются пособия для лазанья, размещенные так, что обе стороны лестницы открыты для свободного подхода к ним. Для страховки детей воспитателю целесообразно находиться со стороны спуска с лестницы.

В подготовительной к школе группе продолжается разучивание приемов лазанья по канату или шесту. На первых порах, для того чтобы ребенку было легче захватить канат в висе стоя, воспитатель придерживает конец каната. Ребенок, стоя лицом к канату, держится за него двумя руками вначале на уровне лица, а затем выше головы. В этих положениях он отрывает ноги от пола и захватывает канат передней частью стоп (подошвенной стороной) и пальцами. Потом снова опускает ноги на землю. В следующем упражнении дети держатся за канат руками (повыше над головой), затем захватывает канат ступнями ног и одновременно выпрямляют ноги и сгибают руки, как бы подтягиваясь. Кроме того, дошкольников упражняют в перехватывании каната руками вверх из согнутого положения на уровне плеч, лица до их полного выпрямления над головой. Прodelывая это задание, ребенок держится за канат ступнями выпрямленных ног. После того как дети освоят описанные упражнения и повторят те, которые были разучены в предыдущей группе, можно приступать к осуществлению попыток лазать по канату из положения виса стоя на прямых руках следующим способом: первый этап — согнуть ноги, подтянуть их повыше, захватить канат наружными поверхностями стоп ног и коленями, руки слегка согнуть; второй — упираться ногами в канат, сжимая его, выпрямить ноги, согнуть руки (руки остаются на том же месте); третий — сохраняя захват каната выпрямленными ногами, поочередно перехватить кисти рук как можно выше. Затем весь цикл движений повторяется снова. Воспитатель страхует и подбадривает ребенка, подсказывает, как ему действовать. Точно так же взбираются дети на шест (рис. 80). При спуске с каната действия производятся в обратной последовательности. Вначале ребенок перехватывает руки пониже, опираясь о канат выпрямленными ногами; затем сгибает ноги и выпрямляет руки, далее выпрямляет, спускает вниз ноги, слегка согнув руки. Не следует разрешать детям съезжать по канату. При спуске желательно поддерживать ребенка. Первые попытки лазанья по канату должны производиться индивидуально. Когда дети освоят приемы лазанья, можно использовать сразу несколько пособий.

Навыки ползания и лазанья совершенствуются в подвижных играх.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Пройти на четвереньках по гимнастической скамейке туда и обратно; проползти по

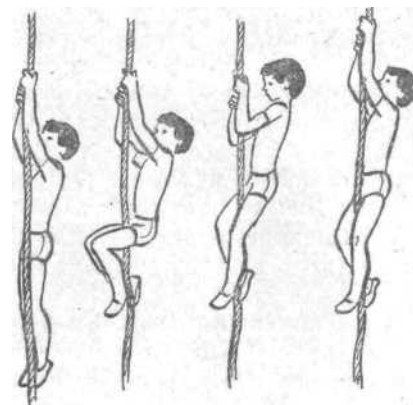


Рис. 80

гимнастической скамейке на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взойти на четвереньках, держась за рейки, на качалку, повернуться на середине и спуститься; пройти на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом; влезть по гимнастической лестнице до верха, слезть; перелезть с пролета на пролет по диагонали; влезать на стенку и слезать с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способами. Лазать по веревочной лестнице. Выполнять упражнения на канате: захватить канат ступнями ног в висе стоя (воспитатель придерживает конец каната); захватить канат ступнями ног, выпрямить ноги, одновременно сгибать руки, перехватывать канат руками вверх до выпрямления рук (ноги выпрямлены).

**2 полугодие.** Пройти на четвереньках с опорой на кисти рук и ступни ног по бревну; лечь поперек бревна, гимнастической скамьи, при помощи рук повернуться кругом (ноги неподвижны); проползти по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками хватом за головой; то же, отталкиваясь у пояса; сидя на полу, продвигаться вперед без помощи рук (ноги приподняты от пола); перелезть на другую сторону стенки через верх. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро. Повторять подготовительные упражнения на канате; влезать по канату на доступную высоту.

**Метание.** На занятиях и в самостоятельных играх у детей 7-го г. совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает и ловит.

Передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты. Применяются в упражнениях и не тяжелые (не более 1 кг) набивные мячи.

Совершенствуются и навыки ловли мяча. Теперь воспитатель подбрасывает мяч умышленно неточно, заставляя ребенка приседать, подпрыгивать и т. п., быть внимательным, ждать мяча с неизвестной стороны.

Детей приучают также ловить предметы разной массы: мешочки с песком, большие и малые мячи, набивные мячи (до 1 кг), кубики, шишки и пр. Широко используются упражнения из «школы мяча».

Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет воспитателя. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах.

В подготовительной к школе группе начинается разучивание перебрасывания большого мяча друг другу одной рукой от плеча. (Мяч выносится назад двумя руками за голову.) Пальцы бросающей руки широко расставлены, руку с мячом выносят мимо уха, сопровождая мяч до тех пор, пока он не скатится с кончиков пальцев. Бросок получается энергичнее и дальше, если ногой, противоположной бросающей руке, сделать шаг вперед. Ловить мяч партнер может двумя руками или одной.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительное расстояние (20—30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. Например, ведя мяч, пробежать «змейкой» между расставленными кеглями: перебегая через зал, провести мяч вокруг стула и т. п. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Надо приучить детей смотреть во время ведения мяча вперед. Чтобы проверить степень владения мячом, ребенку можно предложить вести мяч с закрытыми глазами, а также вести низко, у самого пола.

Продолжается освоение техники метания на дальность. Дети привыкают правильно ставить ноги в исходном положении, хорошо замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. Надо приучать ребенка бросать предмет выше, так как при более высокой траектории полета он летит, дальше. Для этой цели надо давать задания бросать мячи, мешочки с песком через веревку, натянутую несколько выше уровня головы ребенка,



бросать шишки, камешки через кусты, снежки через сугробы.

Известных успехов достигают дети в метании в горизонтальные и вертикальные цели. По мере освоения упражнений их усложняют: увеличивают расстояние до цели, уменьшают цель (до 10—15 см), используют движущиеся цели. Детям предлагаются такие игры, как кольцоброс, городки, серсо, основанные на различных видах метания в цель. В них используются разнообразные примеры метания.

При обучении детей метанию очень важен правильный показ упражнений педагогом. Только с помощью наглядности у ребенка сложится правильное представление об этом сложном движении. Кроме того, в процессе упражнений воспитатель должен напоминать детям, как надо выполнять движения, оказывать помощь. Опыт показывает, что при правильном обучении дети быстро осваивают движения. Особенно удаются метания мальчикам, их движения более ловки, броски энергичны. Следует чаще привлекать девочек к играм и упражнениям в метании.

Большинство детей и взрослых лучше метают правой рукой. Поэтому надо чаще упражнять детей в метании левой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на обе стороны тела ребенка; детский организм будет развиваться гармоничнее.

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог перед началом упражнения предлагает ребенку объяснить, как он намерен бросать предмет и почему именно так, а не иначе.

В качестве упражнений, развивающих глазомер, ловкость движений и тем самым подготавливающих детей к разнообразным действиям с мячом и к метанию, используют упражнения в прокатываниях, ведении мяча, передаче его ногами. В этих упражнениях ребенок слегка подталкивает мяч внутренней стороной стопы или носком с опущенными вниз пальцами. Детям предлагаются главным образом индивидуальные и парные задания на точность (попасть в кеглю, закатить мяч в лунку, прокатить в воротца и т. п.). Сильно ударять по мячу не разрешается. Останавливают катящийся мяч внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.

#### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз (одной рукой не менее 10 раз). Передавать и перебрасывать мяч друг другу, сидя по-турецки, лежа на животе и на спине; прокатывать и перебрасывать друг другу набивные мячи; катать обруч палочкой; перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками и от плеча одной рукой; передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; бросать в цель из положения стоя на коленях и сидя; бросать вдаль до указанных ориентиров и через сетку; забрасывать мяч в баскетбольную корзину; то же, в прыжке двумя руками сверху.

**2 полугодие.** Катать мячи правой и левой ногой (по прямой, между предметами, в цель, друг другу); вести мяч по кругу, продвигаясь между предметами; вести мяч с дополнительными заданиями (поворотами, передачей мяча другому); перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли; перебрасывать мячи друг другу от груди во время ходьбы и бега; то же, с отскоком от земли; подбросить мяч вверх и поймать его в прыжке; метать в движущуюся цель: в катящийся мяч, обручи, бегущего ребенка; метать мешочки с песком вдаль на соревнование.

**Упражнения в равновесии** остаются очень разнообразными. Увеличивается объем упражнений, требующих известных силовых усилий и значительной ловкости, вводятся упражнения с закрытыми глазами. Большинство упражнений состоит из комбинации динамических и статических движений, которые выполняются на пособиях (например, при ходьбе по гимнастической скамейке перешагнуть палку вперед и назад, не выпуская ее из рук). Дети действуют на них смело и уверенно, выполняя задания чисто и четко, сохраняя правильное положение туловища, головы, оттягивая носки ног и пальцы рук.

При выполнении упражнений на повышенной опоре воспитатель обеспечивает надежную страховку. Особенно она нужна в момент выполнения наиболее сложных элементов упражнений (поворотов, подпрыгивания да скамье и т. п.). Спрыгивание с пособия производится на мат и заканчивается четкой, устойчивой позой, обусловленной заданием, например: спрыгивая, приземлиться с носка на всю стопу, устоять на месте, руки вынести

вперед; выпрямляясь, поднять руки вверх, прогнуться, опустить руки, сойти с мата вперед.

### **Упражнения.**

**1 полугодие.** Сесть и встать без помощи рук с мешочком на голове; подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч; стоять на носках, стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, на кубике, на гимнастической скамейке; идти по линии спиной вперед; идти по гимнастической скамейке, посередине перешагнуть палку, обруч, веревку; то же, пройти в обруч, под натянутую над скамейкой веревку (50—60 см); пройти по гимнастической скамейке, неся мешочек с песком на спине; то же, на четвереньках; подпрыгнуть, стоя на скамейке, мягко приземлиться на скамейку; идти по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходить по узкой стороне скамейки прямо и боком. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться и принимать заданную позу.

**2 полугодие.** После бега, прыжков, кружения с закрытыми глазами остановиться, сделать «ласточку»; прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; балансировать на большом набивном мяче (3 кг); идти по-медвежьему по шнуру; сесть на гимнастическую скамейку поперек, опереться руками сзади, приподнять и опустить прямые ноги; встать на скамейку, сесть, лечь на спину, сгруппироваться, выпрямиться, встать; лечь поперек скамейки на живот, партнеру держать ноги у пола за щиколотки, прогнуться, поднять руки вверх; идти по скамейке, посередине присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; идти по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; идти по гимнастической скамейке, на середине перепрыгнуть ленточку, идти дальше; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной доске, гимнастической скамейке; поймать мяч, стоя на гимнастической скамейке; пройти по рейкам качалки, положенной выпуклой стороной вниз; «бой петухов»; пройти по гимнастической скамейке спиной вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Следует отметить высокий уровень исполнения общеразвивающих упражнений детьми 7-го г. Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно следя за правильностью необходимых поз, четкостью направлений, добиваются хорошей амплитуды движений, согласованности действий в коллективных упражнениях. Особенно хороших результатов достигают дети в упражнениях с музыкальным сопровождением. Развивается выразительность и пластичность движений. Все это свидетельствует о растущих возможностях ребенка произвольно управлять своими движениями, действовать в четком соответствии с полученным двигательным заданием.

Надо иметь в виду, что хорошо отработанные гимнастические упражнения не утрачивают своего тренировочного эффекта только в том случае, если физиологическая и эмоциональная нагрузка не остаются неизменными. Вот почему следует чаще варьировать подбор упражнений, менять амплитуду и темп движений, использовать оценку упражнений, соревнование и т. п.

Все эти методические приемы помогают поддерживать у детей устойчивый интерес к общеразвивающим упражнениям. Кроме того; дети понимают, что физические упражнения полезны, нужны. Нет необходимости стремиться к постоянному усложнению движения, введению элементов акробатики, силовых упражнений. Использование новых средств физической культуры невозможно без тщательного врачебно-педагогического обоснования. В подготовительной группе продолжается разучивание и совершенствование упражнений, развивающих в известной мере избирательно мышечные группы, суставы и связки разных частей тела: рук и плечевого пояса, ног, туловища, шеи (рис. 81)

Наряду с одиночными упражнениями дети должны выполнять ряд упражнений без всяких интервалов между ними. Ребенок уже способен запомнить последовательность довольно значительного количества различных по координации общеразвивающих упражнений.

Следует чаще применять задания, которые выполняют сразу двое детей. В парных упражнениях оба ребенка активны. Характер их деятельности может быть однотипным (оба ребенка стараются сидя перетянуть ногами каждый на свою сторону лежащую между ними

палку или веревку). В других случаях дети помогают друг другу (один придерживает ноги другого, а тот прогибается на гимнастической скамейке, лежа поперек). Совместные упражнения приучают детей распределять свои усилия, учитывая определенное сопротивление (рис. 82).

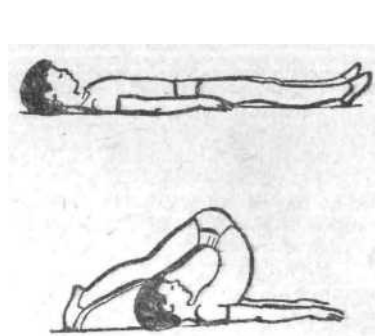


Рис. 81



Рис. 82

Более широко используются упражнения с набивными мячами. Вводятся перебрасывание их и ловля, балансирование на набивном мяче, переноска их на спине, зажатые между ногами и т. п.

Для занятий в подготовительной группе подбирают не более 6—10 упражнений общеразвивающего характера. Они повторяются примерно 6—8 раз преимущественно в хорошем, бодром темпе. Ребенок должен уметь согласовывать ритм дыхания с характером выполняемого движения.

### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п.: основная стойка руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки в исходное положение (то же, отводя ногу назад, поднимаясь на носки).

2. И. п.: то же, руки за голову, пальцами касаться затылка, локти отведены назад. В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них. Опустить руки за голову.

3. И. п.: то же, руки вниз в замке. В.: поднять руки вверх, повернуть ладонями вверх, не размыкая рук; потянуться, опустить руки вниз.

4. И. п.: то же, руки к плечам. В.: выпрямит руки в стороны, ладонями вверх. Согнуть руки к плечам.

5. И. п.: то же, руки вниз. В.: поднимать и опускать плечи.

6. И. п.: то же. В.: поднять руки вперед (в стороны), сжать пальцы в кулак, выпрямить. Опустить руки вниз.

7. И. п.: стать, ноги врозь, руки вниз. В.: одновременно обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, развести руки в стороны, снова обхватить руками плечи («Погреемся»).

8. И. п.: то же, руки свободно согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. В.: энергично разгибать руки вперед, снова сгибать их («Боксеры»).

9. И. п.: основная стойка руки перед грудью. В.: отвести локти назад 3 раза подряд, выпрямить руки в стороны-назад. Вернуться в исходное положение.

10. И. п.: основная стойка руки к плечам. В.: совершать локтями круговые движения вперед и назад.

11. И. п.: основная стойка руки вперед (вверх, в стороны, назад). В.: вращать кисти; разводите и сводите пальцы; поочередно смыкать кончики пальцев с большим пальцем.

12. И. п.: основная стойка прижавшись спиной к стене. В.: поднимать руки в стороны, вверх, совершать хлопок над головой, не отрывая рук от стены, поднимаясь на носки.

13. И. п.: стать, ноги вместе; палка вниз хватом снизу. В.: поднять палку вверх, опустить

вниз.

14. И. п.: стать, ступни параллельны, палка вниз. В.: поднять палку вверх, опустить вниз за спину, поднять палку вверх, опустить в исходное положение.

15. И. п.: основная стойка палка вниз хватом снизу. В.: поднять палку вперед, подтянуть к груди, выпрямить руки вперед, опустить их вниз.

16. И. п.: основная стойка обруч вниз. В.: подняться на носки, поднять обруч вверх, посмотреть на него. Опустить обруч, стать на всю ступню.

17. И. п.: стать, ступни параллельно, обруч вниз хватом изнутри. В.: поднять обруч вверх, опустить его за спину, снова поднять обруч вверх, опустить его вниз перед собой.

18. И. п.: то же, обруч вниз, в правой руке. В.: поднять прямые руки через стороны вверх, передать обруч из правой руки в левую. Опустить прямые руки через стороны вниз, передать обруч сзади себя в правую руку.

19. И. п.: то же, руки вниз, обруч сзади. В.: отвести обруч назад, хорошо прогнуться, опустить обруч в исходное положение.

20. И. п.: то же. В.: сгибая руки, продвинуть обруч по спине вверх, коснуться ободом затылка, опустить обруч вниз.

21. И. п.: то же, поставить обруч ободом на пол, держать его сверху. В.: вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (при вращении обруч не выпускать из руки).

22. И. п.: то же, поставить обруч ободом на пол, держать его сверху одной рукой. В.: пальцами придать обручу вращательное движение вокруг вертикальной оси (как юла), выпустить его из рук, поймать обруч двумя руками, не допуская его падения.

23. И. п.: то же. В.: вращать обруч на правой (левой) руке (на предплечье или кисти перед собой или сбоку).

### Упражнения для ног

1. И. п.: основная стойка руки за головой. В.: присесть, колени развести пошире, руки вперед, встать, руки за голову.

2. И. п.: то же, руки к плечам. В.: присесть, руки вверх, встать, руки к плечам.

3. И. п.: стать у стены (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены), пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. В.: присесть, встать.

4. И. п.: сесть на пол, опираясь руками сзади, ноги вытянуть, между ступнями ног мяч, кегля. В.: захватить предмет ступнями, пальцами ног, подтянуть ноги к себе, положить предмет, выпрямить ноги; согнуть ноги, захватить ступнями, пальцами ног предмет, снова выпрямить ноги.

5. И. п.: то же. В.: захватить пальцами ног, ступнями предмет, переложить его вправо-влево.

6. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, палка за плечами (под мышками). В.: присесть, встать. То же, поднимая палку вверх, вынося вперед (то же, с обручем).

7. И. п.: стать, ноги параллельно, палка вверх. В.: махом поднять ногу вперед, палку опустить вперед, постараться коснуться ногой палки; стать прямо.

8. И. п.: то же, палка вниз. В.: махом отвести ногу назад, палку поднять вверх, опустить палку, приставить ногу.

9. И. п.: то же. В.: махом отвести ногу в сторону, палку вперед, приставить йогу, опустить палку.

10. И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, обруч вниз. В.: присесть, развести колени пошире, поставить обруч ободом на пол, спину держать прямо, встать, обруч вниз.

11. И. п.: стать, ступни параллельны, обруч вниз. В.: присесть, положить обруч справа (слева), встать, выпрямиться, присесть, взять обруч, встать, обруч вниз.

12. И. п.: то же. В.: поднять обруч вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться. Опустить обруч, приставить ногу.

13. И. п.: стоять у обруча, руки вниз. В.: ходить по обручу прямо и боком.

14. И. п.: стать ноги врозь, руки вниз. В.: сгибать поочередно вначале одну, а потом другую ногу 2—3 раза подряд (пружинисто), руки свободны, Между сгибаниями ног

возвращаться в исходное положение.

15. И. п.; присев в положении ноги врозь. В.: переносить массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

16. И. п.: основная стойка руки на поясе. В.: сделать выпад правой ногой вперед (в сторону), руки вперед (вверх, в стороны); встать, руки на пояс. То же другой ногой.

17. И. п.: стать боком к спинке стула, лестнице, придерживаясь рукой. В.: свободно размахивать ногой вперед и назад (повыше, прямой и согнув в колене).

18. И. п.: стать у палки, лежащей на полу. В.: захватить палку пальцами ног посередине и поворачивать ее вокруг своей оси.

### Упражнения для туловища

1. И. п.: стать, ступни вместе, руки перед грудью. В.: повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, стать прямо, руки перед грудью.

2. И. п.: то же, руки на пояс. В.: повернуться влево (вправо), поднять руки вверх, посмотреть на них; стать прямо, опустить руки на пояс.

3. И. п.: то же руки на пояс. В.: наклониться вперед, ноги прямые, голова приподнята, руки в стороны; выпрямиться, руки на пояс.

4. И. п.: стать, ноги пошире, руки вниз (на пояс). В.: наклониться, не сгибая колен, постараться коснуться двумя руками носка правой (левой) ноги, выпрямиться.

5. И. п.: то же, руки вверх в замке. В.: наклониться вправо, отставить правую ногу в сторону на носок, выпрямиться.

6. И. п.: сесть на скамейку, опереться руками сзади, ноги вытянуты с одной стороны. В.: переносить ноги поочередно по одной и одновременно обе вместе через скамейку.

7. И. п.: сесть, ноги калачиком, руки вниз. В.: наклониться к правому (левому) колену, коснуться его лбом (помогать себе руками), выпрямиться.

8. И. п.: стоя, ноги скрестив, руки вниз. В.: сесть, ноги калачиком, встать. Во время выполнения упражнения не помогать себе руками.

9. И. п.: стать на четвереньках. В.: переступать руками по полу вправо (влево), не сдвигая ног с места.

10. И. п.: стать на колени, руки на пояс. В.: сесть на пятки, руки вперед, подняться, руки на пояс.

11. И. п.: то же, руки свободно. В.: сесть на пол справа от колен, подняться, сесть слева, подняться.

12. И. п.: лечь на спину, руки вниз. В.: поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову. При опускании не ударять пятками об пол.

13. И. п.: то же, руки на пояс. В.: садиться, не помогая себе руками, снова ложиться.

14. И. п.: лежать на животе, ноги вместе, руки согнуты, кисти рук одна на другой под подбородком. В.: приподнять голову, плечи от пола, руки отвести назад вдоль туловища, прогнуться, вернуться в исходное положение.

15. И. п.: лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком. В.: приподнять ноги вверх, прогнуться, опустить ноги.

16. И. п.: основная стойка. В.: поднимать, опускать, поворачивать голову в стороны; делать головой вращательные движения.

17. И. п.: основная стойка (руки на пояс, вверх, за спиной). В.: вращать верхнюю часть туловища.

18. И. п.: упор сидя сзади. В.: поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении как можно дольше. Опустить ноги.

19. И. п.: упор сидя сзади на скамейке. В.: приподнять прямые ноги, переносить их через скамейку вправо и влево. Опустить ноги.

20. И. п.: упор присев. В.: отводя одну ногу назад, переходить в упор на другой ноге. То же, отводя ногу в сторону.

21. И. п.: основная стойка. В.: попробовать присесть и встать на одной ноге.

22. И. п.: сесть, закрепив ноги. В.: лечь на спину, подняться, сесть.

23. И. п.: лечь на живот, закрепив ноги. В.: прогнуться, лечь (держать руки в разном положении).

24. И. п.: лечь на спину. В.: сгруппироваться и покачаться в положении группировки на спине. Выпрямиться. То же, перекатываться на бок в положении группировки на спине.

25. И. п.: сидя, принять положение группировки. В.: перекатиться на спину, сесть (рис. 83).

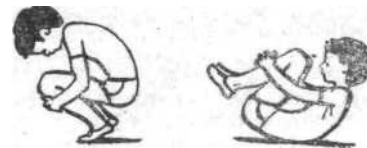


Рис. 83

26. И. п.: вис стоя у гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне груди (пояса). В.: сгибать и разгибать руки, не прогибаясь.

27. И. п.: стоя спиной к гимнастической стенке. В.: взяться за рейку как можно выше над головой, поочередно отрывать ноги от пола и выпрямлять их.

28. И. п.: то же. В.: поочередно поднимать вперед прямые ноги, опускать.

29. И. п.: стоя спиной к гимнастической стенке. В.: принять положение вися, встать. Попробовать повисеть на стенке как можно дольше. Прodelать то же, стоя лицом к стенке.

30. И. п.: стать, ступни вместе, палка вниз. В.: повернуться вправо (влево), палка вверх, посмотреть на палку; стать прямо, палка вниз.

31. И. п.: то же, палка за спиной под мышками. В.: повернуться вправо (влево), стать прямо.

32. И. п.: стать, ноги пошире, палка за плечами (под мышками). В.: наклониться вправо (влево), выпрямиться.

33. И. п.: стать, держать палку перед собой за конец одной рукой, другой конец палки упирается в пол. В.: не отпуская палки, пролезть под рукой вперед, одновременно поворачиваясь плечом свободной руки внутрь.

34. И. п.: сесть на пятки, палка впереди на полу. В.: наклоняясь вперед, постараться ладонями рук откатить, отодвинуть палку как можно дальше от себя, подтянуть палку к себе, выпрямиться.

35. И. п.: сесть, ноги вытянуть, в руках палка. В.: сгибая, приподнять и перенести через палку одновременно обе ноги (вперед и назад).

36. И. п.: сесть, ноги вытянуть, в руках палка. В.: наклониться, положить палку перед носками ног, сесть прямо. Наклониться, взять палку, сесть прямо.

37. И. п.: сесть, опираясь руками сзади, ноги согнуты, палка лежит на полу перпендикулярно носкам ног. В.: приподнять ноги, выпрямляя, перенести их через палку вперед, опустить на пол. То же, подтягивая ноги поближе к себе.

38. И. п.: то же. В.: опираясь на руки, приподняться, перенести руки через палку, опереться ими о пол, осторожно сесть с другой стороны палки. Ноги с места не сдвигать, а лишь поворачивать.

39. И. п.: сесть, опираясь руками сзади, ноги свободно, палка на полу впереди. В.: поворачивать палку (за середину) на месте ступнями ног.

40. И. п.: лечь на спину, руки вниз, ноги слегка согнуть, палка под коленями. В.: подняться, подтягиваясь руками о палку, сесть, снова лечь.

41. И. п.: лечь на живот, палка за плечами. В.: приподнять плечи и голову от пола, медленно опустить их на пол.

42. И. п.: лечь на живот, руки вниз вдоль туловища, палка сверху на бедрах. В.: приподнять плечи и голову от пола, отвести палку назад, опустить.

43. И. п.: стать, ноги вместе, обруч за спиной хватом изнутри. В.: повернуться вправо (влево), стать прямо.

44. И. п.: стать, ноги пошире, ступни параллельно, обруч за спиной хватом изнутри. В.: наклониться вправо (влево), стать прямо.

45. И. п.: стать, обруч вниз, горизонтально. В.: перешагнуть поочередно обеими ногами в обруч, высоко поднимая колени, поднять обруч над головой, опустить обруч на плечи и ниже, перешагнуть из обруча, выпрямиться.

46. И. п.: стать, ступни параллельно, обруч висит на шее. В.: наклониться, сгибая колени, поставить обруч ободом на пол, придерживая обруч руками и прижимая его к полу, вынуть

голову из обруча, встать, выпрямиться.

47. И. п.: сесть в обруч, ноги скрестно, руки в стороны. В.: встать, не помогая себе руками, снова сесть.

48. И. п.: лечь на живот, обруч сзади. В.: зацепить обручем носки ног, приподнять ноги от пола, прогнуться («Качалка»).

49. И. п.: лечь на спину, обруч вверх. В.: подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч, лечь на спину и снять с себя обруч через голову не поднимаясь; вытянуть руки вверх (обруч держать двумя руками или одной). То же, начав движения с головы.

**Подвижные игры.** Подвижные игры используются на занятиях для совершенствования двигательных умений и навыков с целью развития физических качеств. Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты с соревнованиями; разучиваются приемы спортивных игр, осваиваются правила. Детей приучают действовать в соответствии с интересами команды, проявлять справедливость и взаимовыручку. (Содержание подвижных игр и спортивных игр излагается в соответствующих разделах настоящей главы.)

**Танцевальные упражнения.** Накопленный детьми разнообразный двигательный опыт, их возросшие физические возможности позволяют добиваться полной непринужденности движений, выразительности, отвечающей характеру музыки, ее темпу.

Участвуя в плясках, хороводах, ребенок приобретает исполнительские умения и навыки творческих действий, предполагающие «двигательное сочинительство» под музыку. Воспитатель побуждает детей к простейшим пантомимам.

**Упражнения.** Непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки; согласовывать движения с музыкальными фразами. Ходить торжественно-празднично, мягко-плавно. Ритмично перескакивать с ноги на ногу. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с приседаниями. Выполнять плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Участвовать в плясках, хороводах.

**Спортивные упражнения** (см. с. 184 старшая группа, 274—288 подготовительная группа).

**Методические указания к ведению занятий.** Важно закрепить у всех детей круг двигательных умений и навыков, предусмотренных учебной программой, развить их. Продолжается углубленное разучивание техники основных видов движений и общеразвивающих упражнений, отработка их качества. Происходит автоматизация движений, достигается прочность навыков. Показателем прочности является выполнение движений при многократных повторениях и в разных условиях без существенных ошибок.

При совершенствовании того или иного движения ребенок приобретает способность сосредоточивать внимание на отдельных его элементах, а главное — без особых трудностей переключать внимание с одних деталей на другие. У детей развивается легкость, уверенность, чистота движений; умение воспроизводить их в соответствии с заранее составленным планом. На данной стадии развития у многих детей проявляется своеобразие в рисунке, ритме, темпе, характере тех или иных движений. В этот период педагогу особенно важно уметь отличать индивидуальные особенности воспитанников в технике выполнения тех или иных движений, самостоятельный почерк, от допускаемых ребенком ошибок.

Для эффективности занятия важное значение имеет подбор его содержания, который осуществляется с опорой на программный материал. При этом надо иметь в виду, что одним из условий достижения положительных результатов является правильное расположение практического материала внутри каждой части занятия, и в особенности основной. От сочетания упражнений в основной части зависит в большой степени плотность всего занятия и качество процесса обучения. Оно же определяет и способы организации детей.

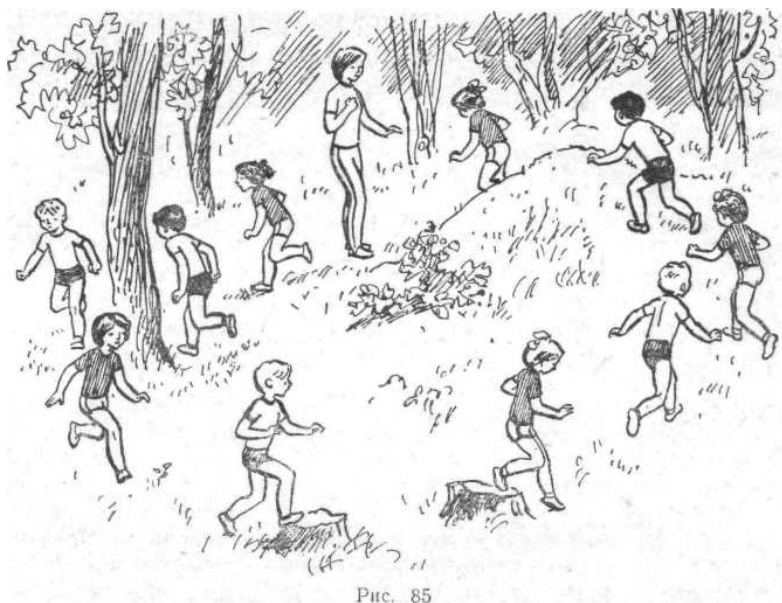
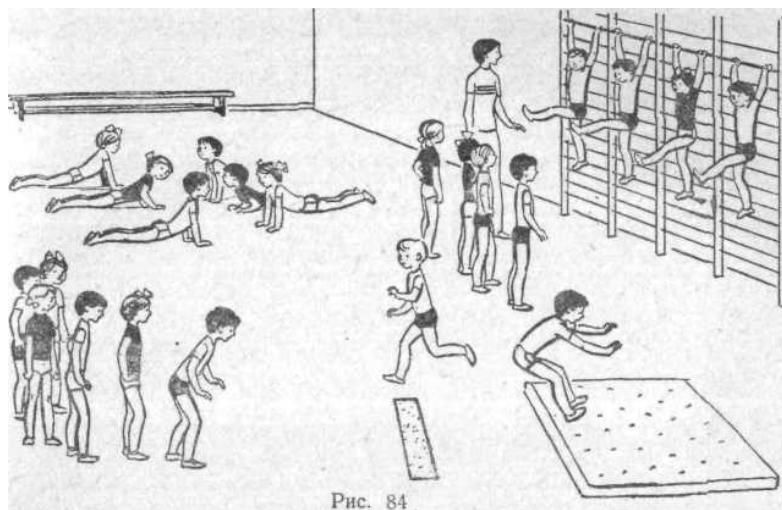
Наиболее рациональны такие варианты сочетания упражнений, когда одному виду движений детей обучают, а другие закрепляют, или же последние являются более легкими для усвоения. Кроме того, необходимо учитывать влияние, которое оказывают упражнения на разные группы мышц, а также их интенсивность.

Приведем примеры наиболее целесообразных сочетаний упражнений (в основной части занятия), когда задачей является разучивание движений основных видов.

При обучении детей прыжкам целесообразны следующие 2 варианта распределения упражнений: прыжки в сочетании с ползанием, а также прыжки в сочетании с упражнениями в равновесии и лазанье. В целях обучения детей метанию целесообразно использовать 3 варианта сочетания упражнений. В первом применяются метание и прыжки; во втором — метание сочетается с ходьбой и бегом; в третьем — метание рекомендуется использовать в сочетании с упражнениями в равновесии.

Упражнения в лазанье целесообразно сочетать с разными видами метания, а также с прыжками. Освоение упражнений в равновесии можно осуществлять в сочетании с лазаньем, с разными видами прыжков, метанием.

В занятиях могут быть использованы и сочетания других упражнений: катание на велосипеде и подлезание под дуги; упражнения с мячами и бег на выносливость; лазанье по шесту и закатываний мяча ногой в лунки или ворота (элементы футбола); подтягивание на скамейке и прыжки со скакалкой и др. Важно так подобрать и организовать упражнения, чтобы моторная плотность занятия была достаточной, а воспитатель мог вместе с тем обеспечить страховку детей (рис. 84).



Совершенствование движений достигается путем упражнений. Они организуются в различных условиях. Варьирование условий является отличительной чертой завершающего этапа формирования двигательного навыка. Оно вносит разнообразие в содержание занятий, обуславливает устойчивый интерес детей. Изменению условий способствуют использование



различных пособий, разных исходных положений для упражнений, выполнение их в парах и группами, применение контрастных заданий (пробежать Юме наибольшим и наименьшим количеством шагов и т. п.). Особое значение для совершенствования навыков в движениях основных видов имеет выполнение упражнений в естественных условиях окружающей местности с применением предметов природного окружения (рис. 85). Значительное место в закреплении навыков отводится подвижным играм.

Приемы руководства учебной деятельностью ориентированы на активизацию самостоятельных поисков ребенком наиболее эффективного способа действия. Педагог не всегда показывает и объясняет детям упражнения. Поставив перед воспитанниками определенную двигательную задачу, он предлагает детям рассказать, как они будут действовать в каждом конкретном случае. Объясняя упражнения, воспитатель опирается на усвоенные детьми ранее навыки. На данном возрастном этапе все большее значение приобретает обучение движениям при помощи словесных методов (сравнения, рассуждения, анализа). После такого объяснения и показа важно, чтобы дети сразу же приступили к выполнению упражнения и полученные представления были бы подкреплены. Педагог побуждает детей к анализу известного им движения, оценке его. Необходимо воспитать у ребенка умение думать, представлять рисунок движения.

Для детей старшего дошкольного возраста характерен рост познавательной активности на занятиях по физической культуре. Они охотно выполняют указания воспитателя, задают вопросы о ходе и структуре упражнений; если не поняли задание, просят повторить его. Педагог поддерживает эти интересы, побуждая воспитанников к умственной активности. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования навыков. Это приводит к тому, что они все чаще приступают к самостоятельным упражнениям в тех движениях, которые у них недостаточно хорошо получаются. Оценка ребенком своих действий и действий товарищей становится все более справедливой. Воспитатель поощряет желание детей помогать друг другу, поручает им задания, имеющие общественное значение (подготовить инвентарь, убрать помещение и т. п.).

Ребенку 6 лет присуща свобода, уверенность и быстрота движений, что свидетельствует об определенной его тренированности и известном уровне двигательных качеств: силы, ловкости и др. В подготовительной к школе группе продолжается воспитание этих качеств специальными средствами и приемами. Так, предусматриваются повторное пробегание отрезков дистанции на скорость с небольшими интервалами для отдыха с целью развития быстроты, разнообразные упражнения с сопротивлением для развития силы (упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и др.), упражнения на ловкость и быстроту реакции и т. п.

Значительное напряжение физических сил ребенка должно чередоваться с паузами для отдыха. Интенсивные упражнения, связанные со значительным статистическим усилием (упор сидя сзади с удерживанием разведенных в стороны прямых ног или вис спереди на перекладине с опорой на одну ногу), должны быть недлительны—от 5—10 до 15—20 с, интервалы отдыха между ними — 0,5—3 мин.

Продолжительность циклических упражнений, выполняемых в умеренном темпе в целях развития общей выносливости, должна быть довольно значительной — от 2—3 мин (бег) до 15—20 мин. (езда на велосипеде), а в некоторых случаях и до 30 мин (ходьба на лыжах). Для воспитания у детей выносливости применяются упражнения и игры, оказывающие на организм несколько более высокую нагрузку, чем та, к которой ребенок привык.

Для комплексного развития физических качеств, помимо упражнений и игр, на занятиях используются задания на преодоление разнообразных дорожек препятствий.

На данном этапе ребенку уже доступно участие в командных соревновательных действиях. Соревнования способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств. Чаще всего в подготовительной группе командный соревновательный момент имеет место в различных играх — эстафетах.

По-прежнему большое место на занятиях отводится подвижной игре. Способы организации детей при выполнении упражнений должны быть разнообразны, чтобы

обеспечить высокую активность каждого ребенка.

### Примерное занятие

*Задачи:* упражнять детей в ходьбе спиной вперед; повторить способ ведения мяча — отталкивание мяча кистью. Пособия: мячи.

I. Ходьба обычная, на носках, на пятках и скрестным шагом; сесть на пол, встать, по сигналу разбежаться в разные стороны, по следующему сигналу построиться в шеренгу. Ходьба шеренгой вперед и назад, поворот направо и бег друг за другом по залу (3 мин). Построение в звенья.

II. 1) И. п.: стать, пятки вместе, носки врозь, руки за голову. В.: развести руки в стороны ладонями вверх, подняться на носки (8 раз).

И. п.: то же, руки вниз. В.: круговые движения рук попеременно и вместе (10 раз).

И. п.: сесть, ноги скрестно, руки на поясе. В.: повернуться вправо; отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее. Сесть прямо. То же, влево (6 раз в каждую сторону).

И. п.: стать на колени, руки вниз. В.: сесть на пятки, наклониться, голову опустить вниз к коленям, руки вытянуть вперед, коснуться пола. Выпрямиться (6 раз).

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: медленно поднять прямые ноги вверх и медленно опустить их (8 раз).

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. В.: выпрямить руки вперед, приподнять их от пола, прогнуться, не отрывая ног от пола. Вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п.: то же, руки вверх. В.: повернуться на спину и снова на живот (руками не помогать) (6 раз).

2) Вести мяч до противоположной стены правой рукой. Повернуться, вести мяч в обратную сторону левой рукой. Выполнять упражнение сменами по 8 человек (3 раза).

Построиться в шеренгу вдоль длинной стороны зала. Прыгать на двух ногах с зажатым между ногами мячом, продвигаясь вперед до противоположной стены. Повернуться, прыгать в обратную сторону (2 раза).

3) Подвижная игра «Охотники и звери».

III. Медленная ходьба с расслаблением.

Для организации занятий на открытом воздухе характерным является то, что они часто проводятся с двумя-тремя подгруппами детей. Каждая подгруппа выполняет свое задание, например одни дети упражняются в равновесии, проделывая упражнения на бревне, другие в это же время тренируются в разнообразных действиях с мячом. Проведение занятий подгруппами налагает дополнительные обязательства на воспитателя. Он должен особенно тщательно наметить содержание упражнений, выбрать удобные для их проведения места, проверить наличие и прочность инвентаря, назначить помощников в группах, стимулировать приемы самоорганизации детей и т. п. Все это накладывает отпечаток на ход занятия и его эмоциональную окраску. Последнее связано с тем, что в процессе занятий на воздухе дети, как правило, бывают более самостоятельны, ведут себя непринужденнее, раскованнее. Это чрезвычайно благоприятно для воспитания у детей потребности в ежедневных подвижных играх и упражнениях.

### Примерное занятие (II вариант—на открытом воздухе)

*Задачи:* упражнять детей в попеременном скольжении на лыжах после энергичного отталкивания (ходьба скользящим шагом без палок); разучивать с ними подъем на склон «полуелочкой» и закреплять умение спускаться со склона в основной и низкой стойках.

Пособия: лыжи (по числу детей), 4—6 лыжных палок.

Занятие проводится за пределами участка детского сада, там, где имеются лыжня радиусом около 25 м, горка с пологим склоном.

I. Подготовка лыж; перенос их к месту занятия. Построение в шеренгу, одевание лыж.

И. п.: стоя на лыжах, руки вниз. В.: свободное раскачивание руками вперед и назад

(одна направленно и в разные стороны — одна вперед, другая назад). Повторить 8—10 раз.

И. п.: стоя, руки вниз. В.: вращать прямыми руками вперед и назад. Каждое движение повторить по 6—8 раз.

И. п.: стоя, руки на поясе. В.: повернуться влево, стать прямо; повернуться вправо, стать прямо. Повторить 6 раз в каждую сторону.

И. п.: стоя, руки вниз. В.: присесть, руки вперед, встать, руки вниз. Повторить 6 раз.

И. п.: то же. В.: переступить носком прапон лыжи в сторону на 45°, приставить ногу; проделать то же левой ногой. Повторить упражнение в каждую сторону по 4—6 раз.

II. Переход на лыжню. Ходьба на лыжах скользящим шагом со свободным махом рук и энергичным отталкиванием толчковой ноги. Взбираться на склон способом «полуелочка». Спускаться с горки в основной стойке. Спускаться с горки в низкой стойке, проезжая в воротца.

Игра на лыжах «Шире шаг» (4—5 раз).

III. Переход в детский сад. Приведение лыж в порядок.

В подготовительной к школе группе продолжается серьезная работа по воспитанию у детей правильной осанки, профилактике плоскостопия. Воспитатель поясняет детям, как важно сохранять правильную удобную позу, сидя за столом, во время ходьбы и пр. для сохранения сил, улучшения работоспособности, охраны зрения. Работа по воспитанию осанки не ограничивается занятиями по физкультуре, она осуществляется на протяжении всего дня.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Указания к организации.** В подготовительной к школе группе дети становятся более самостоятельными в организации подвижных игр и упражнений. Ребенку известно большое количество игр, их содержание и правила, он представляет себе и возможную двигательную и эмоциональную их насыщенность. Это позволяет детям выбирать игры в соответствии со своими интересами и желанием и упражняться в том или ином виде движений.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. Они организуются утром и вечером. На утренней прогулке длительность игр и упражнений составляет 12—15 мин, если в этот день планируется физкультурное занятие, и 30—40 мин в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям отводится ежедневно 10—15 мин. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Ребенок 7-го г. проявляет высокую организованность в сборах на подвижную игру или упражнение. Сборы на знакомую детям игру, в которой необходимо распределиться на звенья, можно провести в виде веселых соревнований. Педагог заранее распределяет воспитанников по звеньям и указывает место на площадке, где звенья должны будут по условному сигналу быстро собраться и построиться определенным образом (друг за другом, в шеренги, в кружочки и т. п.). Выигрывает звено, которое займет место первым.

Воспитатель внимательно относится к творческим ролевым играм детей и старается выбрать наиболее удобный момент для перехода к коллективной подвижной игре. Игровые интересы детей в этом возрасте уже настолько устойчивы, а фабула игры настолько определена, что, приняв участие в подвижной игре, ребенок возвращается к прерванной творческой игре и с успехом развивает ее дальше.

Учитывая необходимость воспитания у дошкольников организаторских способностей, воспитатель иногда поручает ребенку провести подвижную игру или упражнение сначала с небольшой частью сверстников, а потом и со всей группой.

**Методические указания к проведению подвижных игр.** Организуя игры, воспитатель должен учитывать их особенности. В этой возрастной группе особенно велико значение игр и упражнений для закрепления и совершенствования у детей навыков в основных видах движений, развития физических качеств.

Дети стараются действовать не только наиболее эффективным способом, но и с максимальной мобилизацией усилий для достижения наилучшего результата, проявляя положительные моральные качества.



Рис. 86

Проявлению высоких физических и морально-волевых качеств более всего способствует участие ребенка в таких играх, где общий результат зависит от взаимодействия участников («Горелки», «Чье звено скорее соберется?») (рис. 86). Особое место среди них занимают игры-эстафеты. Такие игры требуют от каждого участника напряженного внимания. Чтобы детям не приходилось долго ожидать момента принятия эстафеты, команды должны состоять не более чем из 5—6 человек.

В играх детей приучают, добиваясь высоких личных результатов, заботиться об общекомандном результате, проявлять такие качества, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

В подвижных играх для детей 6 лет занимательность сюжета уже не имеет такого большого значения. Поведение детей теперь уже регулируют игровые правила, которыми ребенок сознательно руководствуется.

Требование точного выполнения правил способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности, чувства ответственности. Однако необходимость следовать правилам несколько не ограничивает возможности проявления детьми активности, инициативы, сообразительности и находчивости. Эмоциональность подвижных игр, заинтересованность детей приводят к тому, что старшие дошкольники все чаще организуют их самостоятельно, по собственной инициативе.

Подготовку помещения, площадки для подвижной игры педагог полностью поручает воспитанникам, направляя их действия.

При выборе игр решающее слово чаще всего остается за воспитателем. Он предлагает игру, предусмотренную планом. Вместе с тем необходимо прислушиваться к желаниям детей и по возможности идти им навстречу, организуя наиболее любимые игры.

При активном участии детей происходит и распределение ролей, они сами выбирают ведущих. Кроме считалок, используются и другие приемы. Например, дети становятся в круг, в центре круга стоит воспитатель, в руках у него обруч, на ободке которого снаружи проведена черта или поставлена большая точка. Воспитатель закручивает пальцами обруч, как юлу. Когда он перестанет вращаться и упадет, тот, напротив кого окажется точка или полоска, назначается водящим. Так же вращают в центре круга положенную на пол булавку или кеглю. Вершина ее после остановки укажет на того, кому водить. Есть и такой прием: завязать кому-нибудь из играющих глаза; покружившись в центре круга, он остановится и, вытянув руки вперед, укажет, кому выполнять названную роль. Существует большое

разнообразие подобных приемов, и педагогу надо уметь ими пользоваться.

Объясняя игру, педагог добивается, чтобы дети представили себе весь ее ход, характер и способы действий персонажей, осознали правила. Первичное объяснение сложной игры сопровождается показом наиболее трудных ее моментов, предварительным проведением элементов игры. При повторной организации игры воспитатель либо сам напоминает содержание, правила и ход ее, либо поручает это сделать кому-нибудь из играющих.

Некоторые указания воспитатель делает и по ходу игры: краткими замечаниями предупреждает нарушение правил, успокаивает чрезмерно активных детей, подбадривает отстающих, медлительных, приучает действовать с полной отдачей сил, проявляя сообразительность и ловкость. Он старается довести до сознания детей, что каждый может добиться больших результатов, если будет играть честно, проявляя волю, упорство, что от личных результатов будет зависеть успех всей команды. Стремясь предупредить возможные случаи недоброжелательного отношения детей к их менее ловким, слабым сверстникам, педагог объективно оценивает возможности. Он хвалит тех, кто при меньших умениях проявил больше настойчивости, отмечает ребят, которые помогают товарищам, мобилизуют все свои умения, чтобы добиться успеха команды. Дети должны понять, что порой не первое, а более далекое место, занятое командой, приносит большое удовлетворение, если все действовали дружно, сплоченно.

Распределять детей нужно так, чтобы команды были равны по силам. Дети уже и сами начинают понимать значение разумного распределения сил. На первые и завершающие этапы эстафеты, например, они выдвигают более подготовленных. Распределив воспитанников по командам, педагог предоставляет им свободу в установлении очередности действий играющих, следит, чтобы они договаривались доброжелательно, уступали друг другу.

Важное воспитательное значение подведение итогов игры и выявление победителей в командных играх. Воспитатель помогает дошкольникам осознать, как важно для достижения положительного результата действовать по правилам. Например, если кто-то нарушил правила передачи эстафеты (выбежал вперед до срока или др.), команде зачисляется штрафное очко или же она считается проигравшей, даже если пришла первой. Конечно, строгость наказания должна зависеть от характера нарушения правил. Значительными нарушениями правил считаются такие, которые могут существенно повлиять на ход и итог игры (начало действий до сигнала, умышленная задержка действий противника, грубость). Нарушение стартовой линии или неумышленная задержка действий противника не должны учитываться строго при подведении результатов игры и распределении мест между командами.

Правильная оценка поведения детей в игре очень важна в воспитательных целях. Педагог должен серьезно и обоснованно аргументировать свое отношение к тем или иным поступкам детей. Это предупреждает возможные негативные проявления, снижает излишнюю возбужденность, азарт, стремление добиться выигрыша любой ценой.

В подготовительной группе все дети должны научиться самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Воспитатель целенаправленно приучает их к этому, предлагая самостоятельно выбирать игру, излагать ее правила, распределять роли, подводить итоги. Он поощряет игровое творчество детей, нацеливает их на создание вариантов игр путем введения новых двигательных действий, изменения правил и т. п. Не следует проводить только командные игры и игры с соревнованиями. Не менее интересны для дошкольников подвижные игры с простым увлекательным сюжетом и правилами.

## **Содержание подвижных игр**

### **Игры с бегом**

**Перемени предмет.** На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4—5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60—80 см. Каждый

первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей.

*Указания.* Поднимать предмет вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляли свободное место для возвращающегося игрока.

**Жмурки.** Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза — это жмурка. По сигналу воспитателя дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого-нибудь, игра приостанавливается, выбирается новый жмурка. Если жмурка долго не может никого поймать, его надо сменить.

*Вариант игры:* дети стоят по кругу, в центре двое — жмурка и ребенок с колокольчиком в руках. Мальчик бегаёт по кругу и звонит, а жмурка его ловит.

**Два Мороза.** На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются 2 дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, 2 Мороза (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,  
Два Мороза удалые,  
Я Мороз — красный нос,  
Я Мороз — синий нос,  
Кто из вас решится  
В дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2—3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводятся итоги: какие Морозы заморозили больше играющих.

*Указания.* Игрок, который выбежит из дома до сигнала или останется в доме после него, тоже считается замороженным.

**Совушка.** В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий — совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь!» Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит к себе в гнездо. Л воспитатель говорит: «День!» Бабочки, жуки и другие опять начинают летать, кружиться, жужжать. После 2—3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

*Указания.* До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совы, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что сова должна следить одновременно за всеми насекомыми.

**Ловишка в кругу.** На земле чертят круг, диаметр которого 3—5 м. При помощи считалки играющие выбирают ловишку. Он становится в центр круга, остальные дети за кругом. После слов воспитателя «Раз, два, три — лови!» дети бегут, пересекая круг, а ловишка их ловит. Ловить можно только в кругу. Когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку.

**Ловишка, бери ленту.** Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На

слова воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

*Указания.* Один и тот же ловишка может водить 2—3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

**Ловишка. (Ноги от земли!).** В этой игре нельзя ловить детей, успевших встать на какой-нибудь предмет: кубик, доску и др.

**Догони свою пару.** Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3—4 шагов. По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят (каждый свою пару). При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек играющие подсчитывают, сколько раз удалось поймать товарища.

**Горелки.** Играющие (11—13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2—3 шагах) стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие хором произносят:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три — беги!

После слова «беги» дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если ловящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет ловящим. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы дети не выбежали из колонны раньше времени.

**Чье звено скорее соберется?** Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование — «зеленые», «синие», «красные», и т. п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «на места» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стопке «смирно». Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

*Вариант.* Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: «Стой!» Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

*Указания.* В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т. п. Можно ввести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

**Кто скорее докатит обруч до флажка?** Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи. Впереди на расстоянии 10—15 м поставлены флажки или кегли. По сигналу воспитателя «кати» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы, принимая обруч и палочку, дети не выходили за

черту. Обруч нельзя отпускать далеко от себя. Можно дать задание прокатывать обруч левой рукой. Для усложнения игры вводится задание закончить игру после того, как вся колонна прокатит обруч до флажка 3—4 раза без перерыва.

**Веселые соревнования.** Играющие становятся в 3—4 колонны у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Впереди каждой колонны в 4—5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к скамейкам, входят на них, перебегают до конца, спрыгивают, подбегают к обручам, пролезают в них и кладут тихо на пол; затем быстро возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым; ему дают ленточку или флажок. Игра продолжается, пока все дети не примут в ней участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.

*Указания.* Можно играть так. Играющий, выполнив задание, становится в конце колонны и касается рукой плеча впереди стоящего, тот — следующего и т. д., пока сигнал не дойдет до стоящего в колонне первым. Приняв сигнал, он бежит и выполняет задание. Воспитатель наблюдает за выполнением правил игры.

**Не намочи ног.** Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5—6 детей, они выходят к черте, каждый получает по 2 дощечки (30 X 20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и пособиями расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не замочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «Начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут ту, что сзади, чтобы снова положить ее впереди себя, и т. п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а клали осторожно. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях.

## Игры с прыжками

**Лягушки и цапли.** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 повторений игры выбирается новая цапля.

*Указания.* Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

**Попрыгунчики-воробышки (Не попадись!).** Чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий (большая птица). Он становится в середину круга. Все остальные играющие — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают на двух ногах, то впрыгивая в круг поклевать зерна, то выпрыгивая из него. Большая птица летает по кругу, не дает воробышкам собирать зерна, клюет их (дотрагивается рукой до играющих). Воробышки стараются подольше побыть в кругу, увертываются от ловящего. Воробышек, которого клюнула большая птица, останавливается и поднимает руку, после чего продолжает играть. Воспитатель отмечает тех, кто ни разу не попался птице. Игра повторяется несколько раз по 30—60 сек. с перерывами для отдыха. При повторении игры назначается новый водящий.

*Указания.* Воспитатель следит, чтобы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали. Если диаметр круга большой и детей много, можно выбрать двух водящих.



**Волк во рву.** Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий — волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

*Указания.* Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

## Игры с лазаньем

**Ловля обезьян.** Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4—6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя «ловцы» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2—3 повторений дети меняются ролями.

*Указания.* Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

**Перелет птиц.** Птицы (дети), расправив крылья, летают по всей площадке. По сигналу «буря» они скрываются на деревьях (влезают на гимнастическую стенку). Когда воспитатель скажет: «Буря прекратилась!» — птицы слезают с ветвей (спускаются со стенки) и продолжают летать.

*Указания.* Если нет гимнастической стенки, используются скамейки, ящики и другие предметы.

## Игры с метанием, бросанием и ловлей

**Кого называли, тот и ловит.** Дети ходят, бегают, прыгают и т. п. по площадке. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого.

*Указания.* Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо, чтобы дети старались ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли.

**Ловишка с мячом.** Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат 2 мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т. п. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу воспитателя «беги из круга» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи с земли и бросает, стараясь попасть в убегающих. После этого по сигналу педагога «раз, два, три — в круг скорей беги» дети снова образуют круг; выбирается новый ловишка, игра продолжается. В конце игры подводятся итоги — кто же из ловишек был самым метким.

*Указания.* Если ловишка попал обеими мячами в убегающих, он останется на этой роли.

**Стой!** Дети стоят с воспитателем. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. А тот, чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если он

попадет, ребенок быстро ловит мяч, кричит: «Стой!» — и бросает мячом в кого-нибудь из играющих и т. д. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться: нагибаться, приседать, отклоняться в сторону, подпрыгивать и т. п.

*Указания.* Воспитатель объясняет, детям, что, бросая мяч, надо целиться в ноги. Нарушающих это правило он вначале предупреждает, а затем выводит из игры.

**Поймай мяч.** В игре участвуют трое детей. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Поймав мяч, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

*Указания.* Разделившись на тройки, играет сразу вся группа. Если кто-то из водящих долго не может поймать мяч, воспитатель предлагает детям поменяться ролями.

**Охотники и утки.** Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни — охотники, другие — утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

*Указания.* Ударить мячом можно только по ногам.

**Школа мяча.** Подбросить мяч вверх правой, а поймать левой рукой (и наоборот). Перебрасывать мяч из правой в левую руку и обратно. Ударить мяч о землю правой рукой, а поймать левой рукой (и наоборот). Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх, присесть — встать и поймать его. Подбросить мяч из-за спины двумя руками, а поймать его спереди. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, сложив ноги по-турецки. То же, с хлопками.

Ударить мяч о стенку правой (левой) рукой, а поймать левой (правой) рукой. Ударить мяч о стенку, повернуться на 360° и, после того как мяч упадет на пол и отскочит, поймать его. В парах, стоя рядом или друг за другом, один бросает мяч о стенку, другой ловит его и снова бросает о стенку. То же, с отскоком от земли. То же, с дополнительными движениями: хлопками, поворотами, приседаниями.

## **Игры малой подвижности**

**Стоп!** Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2—3 шага) обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперед. Как только водящий произнесет: «Стоп!» — дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей, они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» Все продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим.

*Указания.* Водящий может произносить слова в любом темпе. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали. Можно провести вариант игры с прыжками вперед на двух ногах.

**Найди и промолчи.** Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех

пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет.

*Указания.* Воспитатель поручает прятать предмет и самим детям. Если кто-то затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко».

В физическом воспитании детей 6 лет большое место занимают игры-эстафеты. (Указания по организации и подбору заданий для эстафет см. в главе «Старшая группа».) Составляя эстафеты и распределяя играющих на команды, воспитатель ориентируется на подготовленность детей, старается, чтобы команды были равны по силам. Это обеспечивает справедливую оценку итогов состязаний, необходимый эмоциональный климат. Следует приучать детей относиться к соперникам с уважением.

Содержание эстафеты может включать практически все виды упражнений, рекомендованные программой для подготовительной к школе группы. Для организации эстафеты может быть использована дорожка препятствий (целиком или отдельные ее элементы). Например, детям предлагаются следующие задания: пролезть в обруч (поднять обруч с земли, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять над головой и положить на землю за собой); пробежать по комбинированному бревну (вбежать по наклонному, пробежать по горизонтальному, сбегать по наклонному); добежать до заборчика, перелезть через него; пропрыгать на двух ногах 3—4 м; пройти по рукоходу; стать в конец колонны. (В дошкольном учреждении желательно иметь 2—3 стационарные дорожки препятствий для детей младшего и старшего дошкольного возраста. Это значительно облегчит работу воспитателя, поможет созданию благоприятных условий для самостоятельных упражнений и игр (рис. 87).

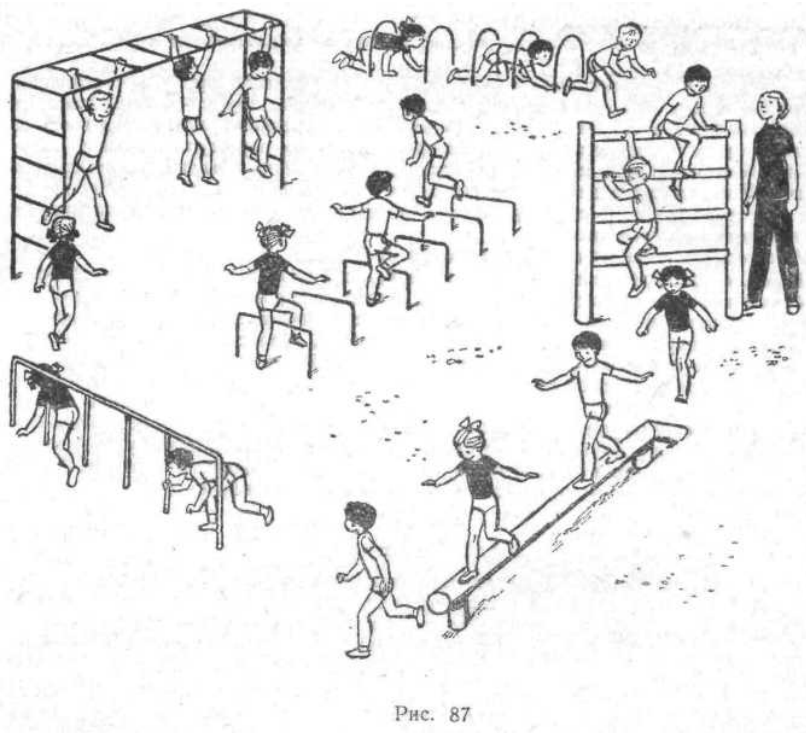


Рис. 87

Способ передачи эстафеты подбирается в зависимости от характера заданий. Воспитатель строго следит за правильностью передачи эстафеты, предупреждает чрезмерно азартные, резкие действия.

Для воспитания у детей выдержки можно воспользоваться таким приемом. Принимающие эстафету становятся спиной к направлению движения так, чтобы не видеть приближение передающего эстафету.

Только приняв ее, они включаются в действие. Оценивая результаты, воспитатель учитывает нарушения правил, допущенные участниками, поясняет детям необходимость четкого их выполнения.

## УКАЗАНИЯ К РУКОВОДСТВУ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

**Городки.** В подготовительной к школе группе ребенок овладевает двумя видами бросков биты от плеча и сбоку, с которыми он знакомился в старшей группе. Воспитатель привлекает внимание детей к правильному исходному положению; указывает на необходимость согласованных движений рук, ног и всего тела во время броска. Дети узнают, что успешность броска биты во многом зависит от умения прицелиться, рассчитать усилия в зависимости от расстояния, придать полету биты необходимое направление, применив заключительное движение кистью.

Регулярные упражнения подводят детей к тому, что они овладевают умением выбивать городки с полукона и кона, затрачивая по возможности меньшее количество бит. При этом они ведут индивидуальный или командный счет, ориентируясь на простейшие правила. Каждый ребенок запоминает расположение городков в 4—5 наиболее понравившихся фигурах. Эти фигуры он должен уметь выложить по просьбе других играющих или воспитателя.

**Баскетбол.** Продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой, воспитывается умение ориентироваться на площадке, находить более удобное, свободное место для успешного ведения игры.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами, а также действиями с перемещением игрока вслед за мячом на место получившего передачу. Наиболее сложными являются передачи мяча с переходом в противоположном его полету направлении («Успей поймать», «Гонка мячей по кругу»). Когда дети хорошо овладеют способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. Проводятся упражнения и игры с передачей мяча парами при противодействии защитника, например «Займи свободный кружок», «Поймай мяч».

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатывается непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведения правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега, а также внезапных — по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги.

Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх-вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и

ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину и научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков («Мяч ловцу», «Мяч капитану»), приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам.

Цель игры — забросить как можно больше мячей в корзину команды-соперника, соблюдая правила. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 мин, между которыми делается пятиминутный перерыв. Судейство в игре ведет воспитатель.

Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге. При этом воспитатель подбрасывает мяч вверх между стоящими в центре представителями от каждой команды. При розыгрыше дети могут касаться мяча только тогда, когда он начнет снижаться после броска.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд.

Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

**За мячом.** Образуются несколько команд. Каждая выбирает водящего, у него мяч. Команды делятся на 2 равные части и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала воспитателя водящие передают мяч игрокам, которые стоят первыми в противоположных колоннах, а сами бегут вслед за посланным мячом в конец этой колонны. Поймавший мяч тотчас передает его стоящему напротив и тоже бежит за мячом. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не попадут снова в руки водящих. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

*Указания.* Перебегать из колонны в колонну вслед за мячом следует так, чтобы не мешать друг другу.

**Скажи, какой цвет.** Все дети, кроме водящего, имеют мячи. Они свободно ведут их по площадке. У водящего, который передвигается по площадке, в руках 2—3 флажка разного цвета. Водящий останавливается около кого-нибудь из детей и показывает ему один из флажков. Тот должен остановиться, продолжая вести мяч на месте, и сказать, какого цвета флажок.

*Указания.* Допускается вести мяч правой и левой рукой. Роль водящего могут исполнять сразу несколько детей. Водящий может показывать определенное количество пальцев на руке (другие согнуты), тогда ребенок должен ответить, сколько их.

**Мяч капитану.** Играют 2 команды по 5 человек, в каждой из них выбирается капитан. Капитан становится в кружок, начерченный в конце площадки команды-соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану. При этом они могут передавать мяч друг другу, вести его, делать

обманные движения, но нельзя бежать или ходить с мячом в руках.

*Указания.* Начинается игра по сигналу воспитателя, который вбрасывает мяч из-за боковой линии поочередно игрокам то одной, то другой команды. Роль направляющего может выполнять кто-нибудь из детей, приглашенный по их желанию (рис. 88).

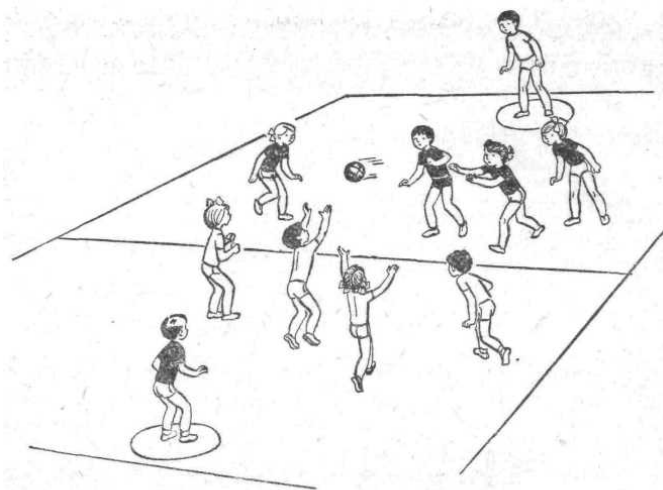


Рис. 88

**Бадминтон.** Дошкольники упражняются в действиях, освоенных ранее. Они также играют вдвоем. Для этого дети становятся на расстоянии 4—5 м друг от друга, у одного из них волан. Ребенок подбрасывает волан, ударяет по нему ракеткой, направляя его в сторону товарища. Тот отбивает волан ракеткой на партнера. Дети стараются удерживать волан в воздухе как можно дольше.

Воспитатель проверяет, правильно ли дети держат ракетку и ударяют по мячу справа, слева, сверху и снизу. Он снова и снова напоминает и показывает, как это надо делать (см. с. 210).

В результате упражнений действия детей на площадке становятся более свободными. Ребенок лучше оценивает расстояние до волана, траекторию его полета, вовремя подбегает, подходит к волану, чтобы отбить его и не дать ему упасть на площадку.

Дети играют в бадминтон и через сетку. Для игры обозначается площадка размером 8 X 3,5 м, посередине на высоте 120 см натягивают сетку. Двое детей становятся по разные стороны сетки. Тот, у кого волан, подбрасывает его и ударом ракетки направляет через сетку. Стоящий на другой стороне площадки принимает волан и ударом ракетки возвращает его партнеру. Ребенок, допустивший падение волана на площадку, проигрывает. Другому засчитывается очко. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберет 10—15 очков.

**Настольный теннис.** В настольный теннис (пинг-понг) играют с помощью ракеток с короткой ручкой и маленького целлулоидного мяча, диаметр которого 3,63—3,83 см. Играют на прямоугольном столе, длина которого 2,7 м, ширина — 1,5 м, высота — 0,7 м. Поверхность стола для настольного тенниса обычно бывает темной, на таком фоне лучше выделяется белый мяч. На середине стола, поперек его, укреплена невысокая плетеная сетка.

Играть в настольный теннис можно вдвоем (один на один) или вчетвером (двое на двое). Игрок, подающий мяч, слегка подбрасывает его левой рукой и ударяет по нему ракеткой так, чтобы мяч, ударившись о стол на стороне подающего, перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на стороне принимающего. Принимающий должен отбить мяч, когда он отскочит от стола. Принимать мяч с воздуха не разрешается.

Мячи играющие подают по очереди, по 5 подач каждый. Подавать мяч на другую сторону надо так, чтобы партнер не смог правильно отбить его. Каждая ошибка одного играющего приносит очко другому. Счет ведется до 21, но может быть произвольно сокращен. Партия считается выигранной при перевесе счета не менее чем в 2 очка.

Для того чтобы дети научились владеть мячом и ракеткой, им предлагают

разнообразные подготовительные упражнения (подбросить и поймать мяч рукой, ракеткой, то же, с ударом об пол, о стенку, перебросить мяч из руки в руку и т. п.). Надо упражняться и в перебивании мяча через сетку ударом справа и слева, стараясь не ронять его как можно дольше. Затем только можно переходить к игре со счетом.

**Футбол.** В подготовительной к школе группе совершенствуются навыки владения мячом, приобретенные детьми в предыдущем году. Дошкольники упражняются в ведении мяча «змейкой» между расставленными на одной линии предметами. В индивидуальных заданиях пробуют подкидывать мяч ногой и ловить руками. Происходит ознакомление детей с техникой удара по отскочившему от стены или переданному партнеру мячу без предварительной его остановки. Мяч посылается партнеру ударом «щечкой» не только на месте, но и на медленном ходу, во время быстрого бега, после поворота, во встречных перебежках, при противодействии защитника и т. п. Применяются самые разнообразные построения.

На данном этапе начинается разучивание удара по мячу с разбега. Вначале ребенка учат подбегать к мячу наискось и по дуге, замахиваться, но не ударять по нему ногой, а только проверять принятое положение. Многократное повторение этого упражнения подводит детей к правильному выполнению удара по мячу, помогает им лучше ориентироваться на площадке, приучает соразмерять силу удара. Ударять по мячу с разбега можно внутренней частью подъема ноги. При этом ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть — оставаться в состоянии покоя. Этим же приемом выполняется удар по воротам.

После длительной предварительной подготовки, когда дети научатся непринужденно действовать с мячом, управляя им ногой, можно переходить к игре в футбол. Целесообразно, чтобы сначала каждая команда играла на одни (свои) ворота. Это позволит детям лучше освоить порядок взаимодействия игроков в команде, понять некоторые тактические приемы игры. Используя одни ворота, можно играть и двумя командами.

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30—40 м, в ширину 15—30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются 6 флажками, 4 из которых угловые, 2 — средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером 3—4 м. Каждая из команд состоит из 5—7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки другой — на расстоянии 3—5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь — единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать мяч, останавливать, забивать и совершать с ним другие действия только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра состоит из двух таймов по 15 мин. Между таймами дается перерыв на 5 мин. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

Судья руководит игрой — следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается ставить подножки, ударять игроков по ногам или толкать их руками, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч.

Воспитатель во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли

дружелюбие, уважение друг к другу.

**Хоккей.** При организации игры в хоккей с мячом без коньков воспитателю следует руководствоваться методическими указаниями для старшей группы.

Многие дети в подготовительной группе только осваивают технику передвижения на коньках. Поэтому не следует торопиться с введением командной игры в хоккей. Педагог рекомендует ее в первую очередь лишь для более подготовленных воспитанников. В то же время надо учитывать, что владение клюшкой и шайбой вызывает у детей огромный интерес. Желание научиться играть в хоккей помогает ребенку овладевать способами катания на коньках. Поэтому упражнения и игры с клюшкой и шайбой широко используются во время игр и упражнений на прогулке и в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основные приемы действий с клюшкой уже известны детям. Обучая их управлять клюшкой, шайбой, следует использовать приемы, однотипные тем, которые применялись в играх с клюшкой и мячом на траве, снегу (см. с. 212). Целесообразно проводить различные игровые упражнения («Загни льдинку в ворота», «Передай шайбу», «Проведи шайбу «змейкой», «Сбей кеглю», «Забей шайбу в ворота с подачи», «Ледяная карусель»), несложные эстафеты («Поспеш, но не сбей!», «Гонки с шайбой»).

Вот описания нескольких игр с клюшкой и шайбой.

**Гонки с шайбой.** За линией старта располагаются 2—4 команды. Впереди на расстоянии 10—15 м на снежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног их лежат шайбы. По сигналу воспитателя каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается на линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена прямо на линии). Клюшку берет следующий игрок команды.

Играют до тех пор, пока все члены команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победившей.

**Передай товарищу.** Играющие становятся двумя колоннами по 3—4 человека; расстояние между колоннами 4—5 м. Между колоннами проводится прямая линия, на ней на протяжении 30—40 шагов расставляют 5 флажков на равном расстоянии друг от друга. Играют парами, но одной шайбой. По сигналу воспитателя или ведущего первая пара начинает бег. Игрок с шайбой прокатывает ее вперед под углом между первым и вторым флажком, а партнер перехватывает ее и направляет между вторым и третьим флажком. Минув последний флажок, ребята поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему шайбу между флажками. Затем клюшки и шайба переходят к другой паре игроков.

Игра продолжается. Каждый ребенок регулирует силу подачи шайбы и скорость передвижения на коньках так, чтобы партнеру было удобно ее принимать.

**Хоккеисты.** Ребята делятся на 2 команды по 3—4 человека. Одна команда — синие, другая — зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывая шайбу и переходя сама в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков. В награду она получает приз — вырезанную из дерева фигурку хоккеиста.

Приз становится переходящим. Команды борются за него в течение всей зимы.

Взрослый может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счет. Это повышает интерес детей к игре.

Воспитатель может поручить судить игру и какому-нибудь ребенку. Во время судейства следует добиваться от детей четкого выполнения простейших правил. Они аналогичны тем, которые используются в старшей группе для игры в хоккей.

Педагог стремится к тому, чтобы постепенно все дети; и мальчики и девочки —



овладели основными приемами игры в хоккей с шайбой и научились играть небольшими командами по облегченным правилам.

## **СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Катание на санках** особенно увлекает детей, если в него включаются разнообразные задания. Дети возят друг друга тройками, устраивают веселый санный поезд, катаются, сидя на конце санок спиной вперед и отталкиваясь ногами и т. п.

Во время катания на санках можно дать детям интересные игровые задания. Например, 2—3 санок ставят параллельно друг другу. Расстояние между ними — 2—3 шага. Каждый ребенок становится рядом со своими санками, справа или слева. По сигналу взрослого дети оббегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, ребенок должен повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь о санки руками, или сесть на них.

Для развития чувства равновесия, ловкости проводят такое упражнение: ребенок становится сбоку санок лицом к ним. Затем ему нужно осторожно, спокойно стать на санки и сойти с них с другой стороны. Старшие дошкольники могут выполнять задания, связанные с перешагиванием санок.

Можно проводить простые и увлекательные игры-эстафеты. Например, ребенок бежит, опираясь на конец санок руками. Добежав до какого-нибудь ориентира (сугроб, снеговик), расположенного на расстоянии 5—6 м от исходной позиции, он оббегает его и возвращается на место. Если в игре участвует много детей, то выбирают несколько предметов-ориентиров. Организуются и парные соревнования (оба ребенка ведут санки).

Игровые задания следует чередовать с катанием на санках с гор. Съезжая с горки, старшие дошкольники могут выполнять интересные задания, направленные на воспитание ловкости и решительности, например поднять положенный на горе флажок, попасть снежком в цель, проехать в воротца, завернуть в конце спуска в указанное место и т. д.

**Скольжение на ногах.** Для подготовительной группы рекомендуются ледяные дорожки длиной 6—10 м. Дети энергично разбегаются по снегу, а затем скользят по ледяной дорожке. В момент скольжения ребенку интересно проявить сноровку, испытать свои силы: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить боком, на одной ноге, во время скольжения поймать брошенный взрослым или товарищем снежок.

Скатываются дети, скользя на ногах, и с невысоких горок. С горки можно скользить и вдвоем-троем — поездом, положив руки на пояс впереди стоящего, и т. д.

**Ходьба на лыжах.** В подготовительной к школе группе происходит дальнейшее усвоение и совершенствование всех способов передвижения на лыжах, разученных на предыдущих возрастных этапах. Улучшается организованность детей в строевых упражнениях. Расширяется круг умений и навыков пользования лыжным инвентарем, соответствующей одеждой и обувью. Дошкольников приучают замечать и исправлять мелкие неисправности в форме и инвентаре (ребенок должен уметь связать лопнувший шнурок ботинка, пришить оторванную пуговицу, натереть лыжи мазью, чтобы они лучше скользили, и т. п.).

Помимо разучивания новых для детей действий, они продолжают упражняться в ходьбе попеременным скользящим шагом, в выполнении поворотов на месте и в движении, в подъемах на горку и спусках с нее.

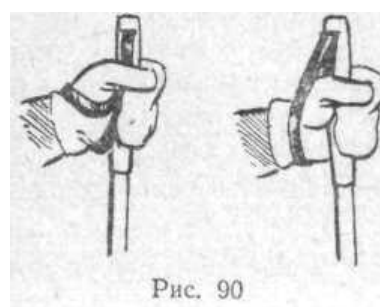
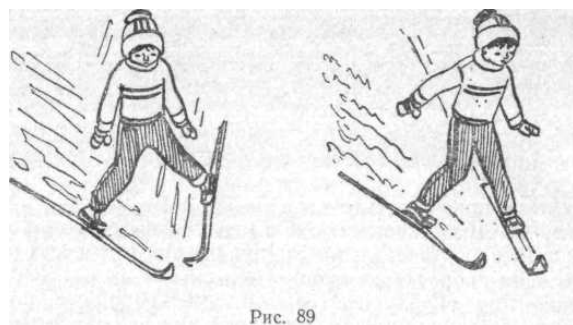
Воспитатель поясняет, что если необходимо увеличить скорость спуска на пологом длинном склоне с неглубоким снегом, то следует присесть пониже, подавая руки и корпус больше вперед. И наоборот, для замедления скорости движения при спуске по глубокому снегу или незнакомому склону нужно выпрямиться почти полностью, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях. Все эти варианты спусков с удовольствием осваиваются детьми.

На легких склонах детям показывают и простейшие способы торможений при спусках «плугом» и «полуплугом» или «упором». Торможения применяются не только для полной остановки, но и для замедления движения. Торможение «плугом» используется на некрутых открытых склонах. Для торможения пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи

ставятся на внутренние ребра, колени несколько сведены внутрь, основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно, ближе к каблукам ботинок; руки немного вынесены вперед и сближены кистями. Подготовительным в обучении торможению «плугом» служит следующее упражнение на месте: стоя на ровном месте, дети принимают положение плуга. При этом воспитатель исправляет ошибки. Повторив упражнение несколько раз, переходят к торможению во время спуска.

Надо следить за тем, чтобы носки лыж дети сводили вместе. При несведенных носках лыжи разъезжаются в стороны и ребенок может упасть. Эффект торможения значительно снижается, если недостаточно разведены пятки лыж и торможение выполняется с прямыми ногами. Чтобы усилить торможение, следует шире развести пятки лыж и сильнее надавить на их внутренние ребра.

Торможение «полуплугом» или «упором» очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения этим способом в сторону отставляется пятка одной лыжи, а другая продолжает скользить в прежнем направлении. Отведенную лыжу ставят на ребро и упираются ею в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону. В момент отведения тяжесть тела в большей мере переносится на лыжу, скользящую в направлении движения; вторая нога немного сгибается в колене. Колени несколько сближаются, сведенными придерживаются и носки лыж. Предварительно ребенка учат принимать положение упора на ровном месте. При этом надо следить, чтобы он не очень сгибал в колене отведенную в сторону ногу и не выпрямлял опорную ногу.



Разучив оба способа торможения, дети очень быстро усваивают повороты «плугом» и «полуплугом» (рис. 89). Поворот выполняется перенесением массы тела на внешнюю по отношению к стороне поворота лыжу: при повороте налево тяжесть тела переносится на правую лыжу, а при повороте направо — на левую. Лыжа, на которую при повороте переносится тяжесть тела, ставится на ребро. В этом положении совершается плавный поворот. Аналогичен и поворот «полуплугом». Для поворота направо левую лыжу надо поставить в положение полуплуга. Затем выдвинуть ее несколько вперед и перенести на нее тяжесть тела. Правая лыжа продолжает свободно скользить в направлении поворота. При крутом повороте лыжа ставится под большим углом к направлению движения круто на ребро, тяжесть тела ложится на нее сильнее.

Все эти упражнения осваиваются детьми во время ходьбы на лыжах без палок. Передвижение без палок наиболее благоприятно для начального разучивания приемов ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов и других элементов техники лыжной подготовки.

Детям подготовительной группы доступна ходьба на лыжах с палками. Ее можно вводить во второй половине лыжного сезона, особенно во время лыжных прогулок за пределы участка детского сада (длительность — 1,5—2 ч). Ходьба с палками оказывает на ребенка положительное эмоциональное воздействие, поддерживает у него интерес к освоению правильных способов передвижения на лыжах.

Детям прежде всего показывают, как удобнее всего держать палки (рис. 90). Затем разучивают попеременный двух-шажный ход с палками. Подготовительным упражнением к нему служит ходьба на лыжах с палками, которые дети держат не за верхние концы, как

обычно, а за середину на весу, не опираясь на них. Это упражнение помогает ребенку привыкнуть к массе палок и приучиться проносить их вперед и назад вдоль туловища. Ниже дается описание полного цикла движений простейшего, обычного способа передвижения на лыжах с палками в руках.

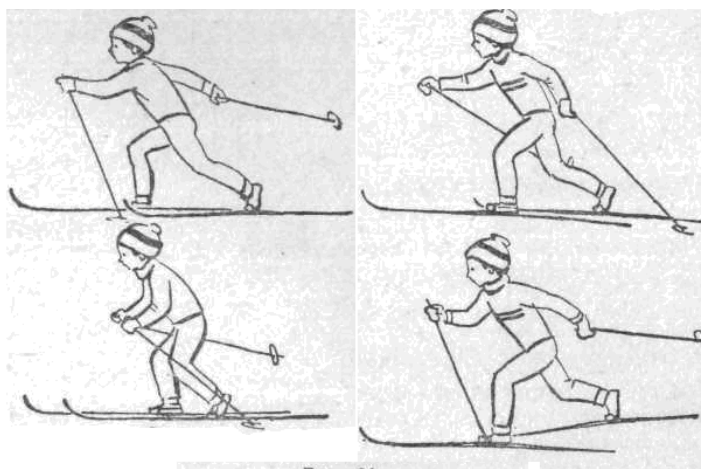


Рис. 91

Во время отталкивания правой ногой и левой палкой вперед выдвигается левая нога, согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела — лыжник скользит на левой лыже; одновременно выносятся вперед правая рука с палкой. Правая нога после отталкивания полностью выпрямляется, затем расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи в этот момент отрывается от снега. В скольжении на левой лыже правая палка, вынесенная вперед, ставится в снег на уровне носка левой ноги; правая нога выдвигается вперед. Когда она достигает уровня левой, начинается толчок левой ногой. Во время отталкивания левой ногой и правой палкой вперед выдвигается правая нога и происходит скольжение на правой лыже; одновременно с этим левая рука с палкой выносятся вперед (рис. 91). При выносе палок вперед руки слегка согнуты в локтях, в конце толчка полностью выпрямлены сзади настолько сильно, что ладонь раскрывается. Палки в этой фазе движения удерживаются большим и указательным пальцами, а также посредством петли. Постепенно надо добиваться усвоения детьми хорошей амплитуды движений свободными, ненапряженными руками с законченными толчками палками.

Детям также показывают технику одновременного отталкивания палками в бесшажном и одношажном ходах. Ознакомление с ней лучше осуществлять на укатанной лыжне с небольшим уклоном.

В бесшажном способе передвижения на лыжах в основном работают руки и туловище. Толчки производятся одновременно обеими палками энергично назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отведя руки назад-вверх, а затем, выпрямляясь, выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок для очередного толчка. Основная тяжесть тела в бесшажном ходе перемещается вперед и приходится на носки (рис. 92).

Разучивая этот способ, надо следить, чтобы ребенок не только отталкивался руками, но и энергично наклонялся туловищем вперед. Вначале имитацию бесшажного хода проводят с детьми без продвижения вперед. Полезны подготовительные упражнения на месте без лыж и на лыжах, в которых ребенок, подняв руки вперед, слегка приподнимается на носки и подает вперед туловище, а опуская руки и отводя их назад во время наклона туловища, становится на всю ступню, но так, чтобы тяжесть тела приходилась на переднюю часть стопы, а пятки едва касались опоры. Это помогает ребенку почувствовать правильное распределение тяжести тела. Овладев основами бесшажного хода, дети впоследствии очень легко осваивают все другие способы ходьбы на лыжах.

Ребята с большим интересом знакомятся и с некоторыми способами преодоления встречающихся на пути препятствий. Участки местности, покрытые льдом, преодолеваются

скольжением — дети отталкиваются обеими палками одновременно, как при бесшажном ходе. Можно использовать и мелкий ступающий шаг с опорой на палки. Неширокие канавы преодолевают перешагиванием прямо или боком. Перешагивая канаву прямо, на ее край ставят обе или одну из лыж серединой, а палками опираются на противоположный край. Поднимая носки лыж вверх, переносят через канаву одну лыжу, потом другую. Широкие канавы с обрывистым краем и овраги детям лучше всего преодолевать спуском и подъемом «лесенкой». При перешагивании канавы боком встают правой или левой стороной к ней. Поставив палку на противоположный край канавы так, чтобы осталось место для лыж, переносят через канаву с опорой на обе палки сначала одну, а затем и другую лыжу. Таким же способом перешагивают и через ствол упавшего дерева, железнодорожные рельсы и т. д., только ногу, шагая, приходится поднимать повыше, чтобы перенести ее через препятствие (рис. 93).

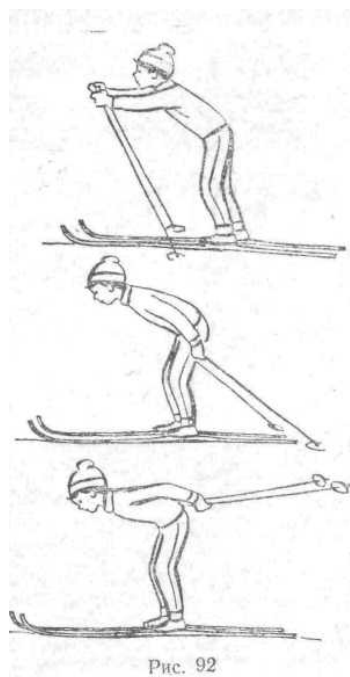


Рис. 92

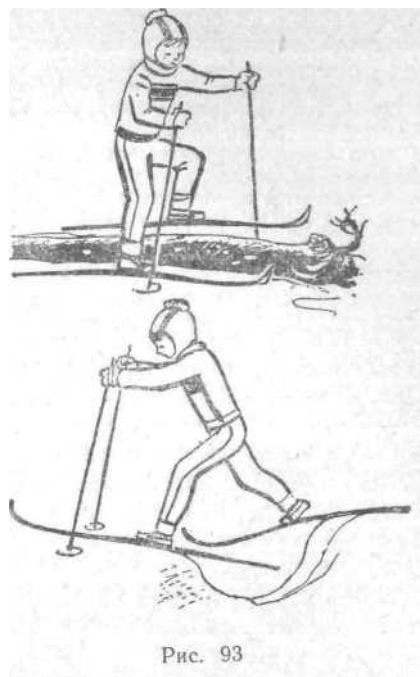


Рис. 93

Детям полезно знать, что по мелкому, низкорослому кустарнику следует передвигаться ступающим шагом, вынося палки поверх кустов. В высоком кустарнике палки выносят вперед, расчищая путь. Попав на участок с талой водой, продолжают скольжение, не отрывая лыж от снега до тех пор, пока на лыжне не исчезнут следы воды. В противном случае лыжи обледенеют. Обледенелую лыжу очищают ребром другой лыжи, палкой, ножом или каким-либо твердым предметом, стараясь не поцарапать поверхность.

Все эти навыки увеличивают свободу действий детей на довольно сложной по рельефу лыжне. Дошкольники становятся более ловкими, а их движения — более координированными. Развитию у детей выносливости способствует регулярное прохождение на лыжах не менее 600 м со средней скоростью и 2—3 км в спокойном темпе.

Навыки передвижения на лыжах закрепляются и совершенствуются в различных играх на местности или площадке.

**Шире шаг.** Ребенок проходит по лыжне 20—25 м обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Воспитатель подсчитывает, за сколько шагов он пройдет дистанцию.

*Указания.* Напомнить детям, что широкий шаг получается только при хорошем отталкивании толчковой ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

**Кто самый быстрый?** Двое-трое играющих становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга на исходной линии. По сигналу взрослого они начинают бег в прямом направлении до обозначенного через 25—30 м места (линия, флажки и т. п.). Выигрывает первый

добежавший до цели. Игра повторяется 3—4 раза. К исходной линии дети возвращаются спокойным шагом.

*Указания.* Следует объяснить ребятам, что скорость бега на лыжах зависит от правильности выполнения движений и от частоты шагов. Излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость. Начинать бег можно только по сигналу.

**Встречная эстафета.** На расстоянии 30—40 м друг от друга проложены 2 параллельных лыжных следа. Это исходные линии. У каждой из них в колонну друг за другом становятся 2 команды из 2—3 играющих. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, начинают бег в прямом направлении. Пересекая противоположную линию, каждый подает условный для своей команды сигнал (хлопок над головой, возглас «Хоп!» и т. д.), по которому в игру включается игрок, стоящий в колонне следующим. Игра кончается, когда все игроки одной команды соберутся за исходной линией (в доме) второй команды и построятся снова в колонны. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 2—3 раза.

*Указания.* Встречные лыжни, по которым передвигаются дети, должны находиться не ближе чем в 4—5 м одна от другой. Нельзя выбегать из своего дома, не дождавшись сигнала.

**Не задень.** Игра организуется так же, как предыдущая. Каждый должен проехать, пропустив заранее положенный предмет между разведенными лыжами. Лыжи надо развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести их снова.

*Указания.* Следить, чтобы дети не начинали спуск с широко разведенными ногами.

**На одной лыже.** Дети пробуют спускаться с небольшого ровного склона на одной лыже. Стараясь удержаться и не упасть, они балансируют руками.

*Указания.* Нога, на которой ребенок съезжает с горки, должна быть мягко согнута. Другую ногу поднимают коленом вперед, слегка отрывая лыжу от снега. Носок этой лыжи несколько поднят вверх. Нельзя отводить свободную ногу назад, так как можно зацепиться носком лыжи о снег. При потере равновесия нужно опустить поднятую лыжу на снег и спускаться на обеих лыжах.

**Катание на коньках** впервые вводится в этой возрастной группе. Для начинающих удобнее всего коньки «снегурочки». У них сравнительно широкий и невысокий полоз с закругленным носком. Такая конструкция обеспечивает достаточную устойчивость катающегося и не позволяет отталкиваться носком. Ребенок приучается отталкиваться правильно — внутренним ребром конька. Дети могут начинать кататься и на других коньках: хоккейных, фигурных, двухполозных.

Наиболее удобно неподвижное крепление коньков к обуви. Оно увеличивает устойчивость катающегося. Приклепывают коньки к подошве ботинок так, чтобы лезвие конька проходило через середину пятки и между большим и вторым пальцами ног. Размер коньков должен соответствовать размеру обуви.

Кататься на тупых коньках трудно, так как во время отталкивания они разъезжаются. Родителям нужно напоминать, что детские коньки периодически следует точить.

Детей учат надевать ботинки с коньками и правильно шнуровать их мягким и достаточно толстым шнурком. При правильной шнуровке пальцы ног должны быть свободны, а подъем ноги туго стянут. Если при шнуровке сдавить пальцы, они очень быстро замерзнут. Концы шнурков завязывают бантом и прячут за края ботинок.

Затем дети учатся стоять на коньках. Ступни нужно держать прямо, не наклоняя их ни внутрь, ни наружу. Вначале ребенок проделывает упражнения на полу или плотном снегу. Чтобы не портить пола и коньков, в помещении их выполняют на резиновом коврике или в зачехленных коньках.

Ребенку вначале показывают правильное исходное положение конькобежца: ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз — в стороны; голову нужно держать прямо, смотреть вперед.

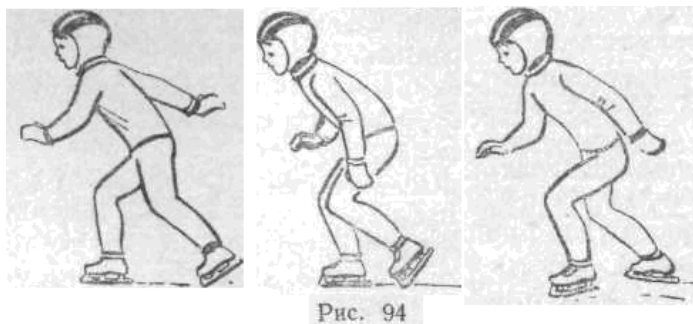
Подготовительные упражнения развивают умение сохранять равновесие в условиях малой опоры, способствуют укреплению голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Надо помнить, что у маленьких детей при первых попытках стоять на коньках от большого напряжения чрезвычайно быстро устают ноги. Некоторые даже жалуются на ощущение боли в ногах. Поэтому вначале дети стоят недолго, с перерывами для отдыха:

сидят на скамье, табурете.

Во время начальных упражнений следует еще раз проверить, достаточно ли хорошо подобраны ботинки и коньки, плотно ли сидят ботинки, не жмут ли они, не надо ли надеть еще один носок.

Рекомендуются следующие подготовительные упражнения: пружинистые полуприседания, глубокие приседания; поочередные наклоны обоих коньков то вправо, то влево; одновременные наклоны обоих коньков внутрь и наружу; стояние на одной ноге, перенесение массы тела с одной ноги на другую; повороты переступанием на месте; легкие подпрыгивания на месте и с продвижением вперед; ходьба на коньках на полу, имитация бега на коньках и др. После нескольких предварительных занятий следует выходить на лед.

Новичка необходимо вначале поддерживать. На первых занятиях детей учат делать небольшой разбег (3—4 шага) и скользить на параллельно поставленных коньках. Затем переходят к катанию по прямой с попеременными отталкиваниями то правой, то левой ногой и поочередными скольжениями на одной ноге. При отталкивании ребенок слегка нажимает внутренним ребром конька на лед в сторону-назад, разгибая всю ногу. Носок конька при этом немного разворачивается наружу. Масса тела переносится на опорную ногу, которая слегка согнута (рис. 94). После отталкивания толчковая нога, легко сгибаясь в колене, снимается со льда и плавно выносится вперед; она опускается на лед несколько впереди опорной ноги, близко к линии направления движения, носок конька направлен вперед. В этот момент начинается отталкивание другой ногой. Весь цикл движений повторяется. Конькобежец, отталкиваясь то одной, то другой ногой, плавно скользит по прямой то на одном, то на другом коньке.



Для правильной координации движений во время бега на коньках большое значение имеют движения рук. Согласованными движениями считаются такие, когда при завершении отталкивания одной ногой и начале отталкивания другой руки занимают положение у бедер; конек опорной ноги находится в это время рядом с коньком толчковой ноги (так называемая группировка). Если ребенок правильно бежит на коньках, на льду остается рисунок елочки.

Очень полезно такое упражнение: во время скольжения на двух коньках после разбега ребенок несколько раз приседает. Упражнение способствует выработке устойчивой позы во время скольжения, приучает сильнее сгибать ноги, произвольно менять высокую и низкую посадки. Для развития навыков равновесия используют также катание с заложенными за спину руками, скольжение после разбега на одной ноге прямо и дугами внутрь и наружу.

В начале обучения без падений не обойтись. Дети должны знать, что в момент падения надо согнуться, стараясь падать не назад, а на бок. Падение в группировке менее болезненно и опасно. Когда дети научатся кататься по прямой, переходят к освоению поворотов и торможений, разучиванию приемов бега по кругу, катания спиной вперед и размашистого скольжения на одной ноге, катания парами, тройками. Все эти приемы доступны старшим дошкольникам и легко осваиваются ими.

Вот некоторые приемы торможений и поворотов, с которыми надо познакомить детей. Торможение «полуплугом» в скольжении (после бега) по прямой на двух параллельных коньках совершается так: в то время как одна нога продолжает скольжение по прямой, другая поворачивается носком внутрь, полоз конька занимает перпендикулярное положение по отношению к направлению прямолинейного поступательного движения. Развернутый

конек упирается внутренним ребром полоза о поверхность льда. Скользящая нога еще немного сгибается, масса тела на ней; туловище подается назад.

Торможение «плугом» совершается так: в скольжении на двух параллельных коньках по прямой сводятся внутрь колени обеих ног, задники коньков разводятся наружу. Ноги сильнее сгибаются; масса тела равномерно распределяется на обе ноги, а туловище подается назад. Торможение осуществляется одновременно обоими коньками, основная опора падает на внутренние ребра полозьев. Наиболее сложным, но самым удобным для резких остановок на большой скорости является прием торможения поворотом. Его лучше разучивать после освоения простейших поворотов на коньках, так как основой выполнения этого способа торможения является резкий поворот на  $90^\circ$  по отношению к прямолинейному движению на двух параллельных коньках. Одновременным движением конькобежец поворачивает ноги, выводя их немного вперед, туловище отстает и отклоняется назад. Масса тела равномерно распределяется на оба конька. Один из них упирается на поверхность льда внутренним, другой — наружным ребром полоза.

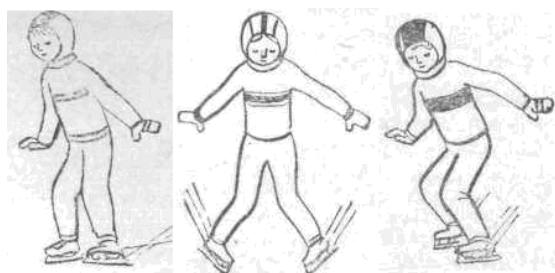


Рис. 95

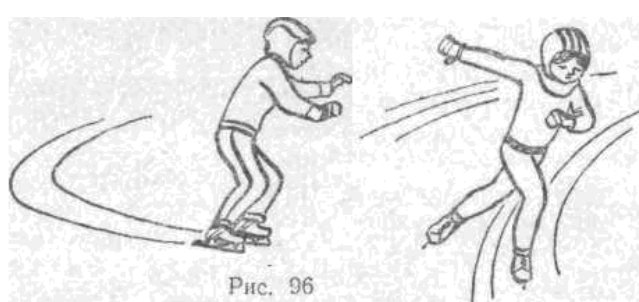


Рис. 96

Разучивание торможений (рис. 95) не требует каких-то специальных упражнений. Они осваиваются путем многократных повторений во время обычного катания и игр на льду. Умение быстро останавливаться на катке среди многочисленных катающихся важно для предупреждения столкновений. Ребенок, владеющий разнообразными способами торможений и поворотов, действует на катке ловко и смело.

Повороты на коньках и бег по кругу осуществляются различными способами. Наиболее распространенными являются поворот в скольжении на параллельных коньках; на внешнем ребре одного конька и отталкиваясь другим; переступанием и перебежкой. Повороты на параллельных коньках имеют много общего с подобным же рода торможением. При таком повороте конькобежец не стремится погасить скорость, а немного наклоняясь к центру, легким нажимом коньков (при правом повороте внешним ребром правого и внутренним ребром левого конька) продолжает движение по дуге. Внешняя нога движется при этом по кругу несколько большего радиуса и потому немного отстает от ноги, в сторону которой производится поворот. Этот способ осваивают на самых первых занятиях.

Скольжение по кругу на внешнем ребре одного конька с отталкиваниями другим производится следующим образом. Предположим, что поворот совершается влево. Конькобежец разбегаются, наклоняет туловище вперед-влево к центру круга и скользит на внешнем ребре левого конька, слегка нажимая на лед внутренним ребром правого конька, несколько развернутого наружу (рис. 96). Нажим оканчивается легким толчком правого конька, расположенного сбоку и немного сзади левого конька. После этого правый конек подставляется к левому.

Этот поворот служит детям подготовительным упражнением к перебежке, но совершать его следует без отталкивания левым коньком.

При перебежке надо сильнее согнуть ноги в коленях, шагать больше влево, чем вперед. Коньки ставятся на лед несколько развернутыми от центра окружности. После толчка свободная нога отрывается ото льда, проносится вперед через носок левой ноги в тот момент, когда левая нога нажимает на лед внешним ребром и отталкивается. При завершении толчка левым коньком он находится справа и сзади от правого конька (рис. 96).

Для того чтобы ребята чувствовали себя уверенно на льду в коллективе катающихся, их учат кататься по кругу друг за другом, за ведущим со сменой направления и т. п. Это

помогает детям ориентироваться на ледяном поле, приучает не мешать друг другу, не наталкиваться, сохранять определенное расстояние между катающимися, развивает ловкость.

На коньках можно передвигаться и спиной вперед. Центр тяжести тела при этом перемещается ближе к носкам коньков, отталкивание производится легкими нажимами обоих коньков поочередно то в правую, то в левую сторону. За конькобежцем остается волнистый след.

Во время занятий на льду много времени уделяется подвижным играм, забавам, игровым упражнениям.

**Наперегонки.** Играющие (2—3) становятся шеренгу в 2—3 шагах друг от друга. На расстоянии 40—50 шагов от линии, у которой стоят играющие, проведена вторая черта. Это финиш. По сигналу «Внимание! Марш!» дети быстро бегут к финишу. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

**Пружинки.** После разбега дети скользят на двух ногах по прямой. Во время скольжения нужно сделать 3—4 пружинистых приседания, вынося руки вперед. Это задание повторяют 4—5 раз.

**Кто дальше?** Играющие становятся в одну шеренгу в 8—10 шагах от исходной линии лицом к ней. По сигналу дети делают разбег до исходной линии, а затем скользят по прямой (на двух или одном коньке). Выигрывает тот, кто окажется дальше всех.

**Фонарики.** Играющие делают разбег по прямой до исходной линии, а затем скользят на двух коньках. Во время скольжения по сигналу дети одновременно слегка разводят ноги врозь, а потом сводят их вместе. На льду остается рисунок, напоминающий фонарики.

**Собери скорее.** На двух прямых, проведенных на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, раскладывают снежки (по 3—4 снежка на каждой прямой). На исходной линии, находящейся в 15—20 м от первых снежков, стоят двое играющих. По сигналу ребята бегут по направлению к снежкам. Добежав до первых снежков, они быстро наклоняются и поднимают их, затем бегут к следующим, пока не соберут все. Побеждает тот, кто скорее других соберет снежки. Затем их снова кладут на прежние места. Игра повторяется 3—4 раза. Вместо снежков можно использовать городки, кубики, маленькие мячики и другие предметы.

**Целься вернее.** Ребенок кладет на лед у своих ног снежок, отъезжает от него на 15—20 шагов, поворачивается к нему лицом, по сигналу разбегается и в 8—10 шагах от снежка начинает скользить на двух или одной ноге по прямой в направлении снежка, стараясь наехать на него. Затем ребенок лепит следующий снежок, и игра повторяется.

**Шаг-великан.** Играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь подолгу скользить на одном коньке, делая большие шаги. Кто пройдет расстояние, сделав меньше шагов, выигрывает.

**Шажки-малютки.** Играющие бегут вперед до обозначенного места семенящими шажками, легко отталкиваясь, стремясь преодолеть дистанцию, сделав как можно больше шагов.

**Бег по кругу вдвоем.** На льду обозначают круг диаметром 20—30 м. Двое играющих становятся на равном расстоянии друг от друга и, услышав сигнал, начинают бег по кругу, пытаясь догнать друг друга. Направление бега по сигналу меняется. Это помогает детям совершенствовать технику выполнения поворотов.

**Салки.** Играющие выбирают водящего. Он догоняет и салит убегающих. Осаленный становится водящим.

**Пистолетик.** Ребенок разбегается, затем скользит. Во время скольжения он приседает на одной ноге, а другую приподнимает и вытягивает вперед. Перестав скользить, он поднимается и возвращается к исходному месту. Игра повторяется 3—4 раза.

**Ласточка.** Во время катания по сигналу взрослого ребята выполняют такое задание: скользят на одной ноге, наклонившись вперед и отведя другую ногу назад; руки разведены в стороны; спина прогнута, голова приподнята, смотрят дети вперед. Заканчивается движение произвольно. Оно повторяется 4—5 раз.

Весело и интересно проходят на льду разнообразные эстафеты, бег вразнос парами, катание тройками, простейшие игры с клюшкой («Передай шайбу», «Проведи шайбу»,



«Загони льдинку в ворота»), перепрыгивание невысокого снежного валика и другие развлечения.

**Катание на велосипеде.** В подготовительной к школе группе совершенствуются навыки катания на двухколесном велосипеде в самостоятельной, без помощи взрослого, езде прямо, с поворотами и по кругу. Дети осваивают торможение и управление велосипедом одной рукой (правой и левой).

Не менее увлекательно и полезно катание на самокатах и спорт-роллерах. Надо следить, чтобы ребята попеременно катались то на правой, то на левой ноге. В этом случае нагрузка на ноги будет распределяться равномерно, что очень важно для пропорционального развития мускулатуры.

На участке детского сада следует выделить и оборудовать место для игры в «правила дорожного движения», обозначить перекрестки, направления движения и поворотов, поставить светофоры, подготовить регулировщиков.

**Купание (подготовка к плаванию).** Навыки, приобретенные детьми ранее, повторяются и закрепляются в подготовительных к плаванию упражнениях. Выдох в воду и скольжение на груди и на спине выполняются на каждом занятии, а иногда и по нескольку раз на одном занятии. Количество одновременных повторений выдоха в воду постепенно нарастает до 12—20 раз подряд.

После того как дети научатся уверенно погружаться в воду с головой и совершать выдох в воду, их приучают открывать в воде глаза (если в водоеме чистая и прозрачная вода) и осматриваться кругом, собирая разложенные воспитателем предметы (разноцветные тарелки, игрушки, камешки): 2—3 на расстоянии 0,5 м один от другого. Упражнения в открывании глаз в воде обычно проводят парами.

У детей совершенствуют навыки скольжения на воде. На одном занятии им задают 8—10 скольжений подряд. Увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения. Ребенка приучают во время скольжения совершать постепенный выдох в воду. Воспитатель следит, чтобы все дети выполняли скольжение в одном направлении, не двигались друг другу навстречу.

С детьми разучивают движения ног при скольжении на груди и на спине, во время плавания с резиновым надувным кругом или плавающей игрушкой в руках. Круг держать, в вытянутых руках, охватывая его пальцами мягко, без напряжения. Эти движения повторяют каждый день, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Дышать надо равномерно, не задерживая дыхания. Выдыхать в воду следует через сомкнутые губы, пуская пузыри, а при вдохе приподнимать голову лишь настолько, чтобы рот показался над водой.

Большое внимание уделяется разучиванию движений рук. Простейшие движения рук при плавании кролем состоят в том, что ребенок вытягивает под водой руки попеременно вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру. Когда одна рука гребет, другая вытягивается вперед. Гребок совершается свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты. Закончив гребок у бедра, руку сгибают в локте и плавно выносят вперед до полного выпрямления. Грести руками надо плавно, не торопясь, слегка ускоряя движения к концу гребка (рис. 97).

Движения рук, так же как и движения ног, должны быть непрерывными. Каждый гребок рукой сопровождается 3—4 попеременными движениями ног (рис. 98). Сначала ребенку легче плавать с задержкой дыхания на вдохе и с постепенным выдохом в воду. Проплыв таким образом 6—10 м, надо встать, сделать глубокий вдох и снова плыть дальше.

Постепенно дети привыкают плавать с полным дыханием, опуская лицо в воду во время выдоха и приподнимая его над водой для вдоха. Выдыхать надо полностью, сильно и продолжительно. Полный выдох облегчает дыхание, вызывает произвольный вдох. Дошкольники успешно овладевают умением плавать на спине. При плавании на спине ногами выполняются те же движения, что и при плавании на груди. Руки либо совершают плавные нажимы на воду у бедер, либо выполнив вращательное движение, начинают гребок за головой. Голова опущена в воду (не закинута назад), лицо обращено вверх. Дышать надо ритмично, вдыхая ртом и выдыхая через рот или нос (рис. 99).

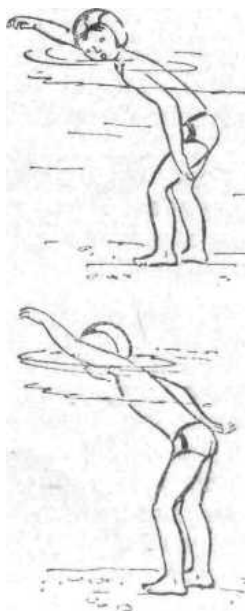


Рис. 97

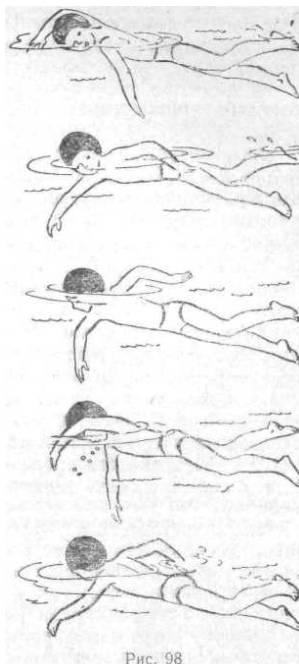


Рис. 98

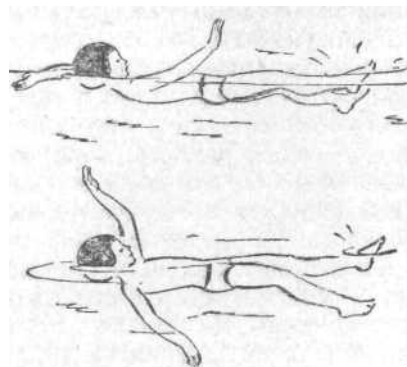


Рис. 99

До тех пор пока ребенок не научится уверенно держаться на поверхности воды и проплыть 25—50 м, он должен передвигаться только вдоль берега. Во время купания с детьми проводятся разнообразные игры и развлечения в воде.

**Смелые ребята.** Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:  
Мы, ребята смелые,  
Смелые, умелые.  
Если захотим—  
В воду поглядим.

После чего дети опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3—4 раза.

*Указания.* Для контроля за выполнением можно предложить детям сказать, какой предмет положил воспитатель в воду.

**На буксире.** Взрослый берет ребенка за руки и идет спиной вперед, а затем бежит, тянет за собой лежащего на воде ребенка — «буксир тащит баржу». Роль взрослого может выполнять и ребенок.

**Лягушка.** Из приседания (глубина воды по колено) выпрыгнуть, лечь вперед на воду, руки вытянуть вперед, затем опустить на дно. Подтянуть ноги к рукам, снова повторить движение.

**Медуза.** Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело ребенка немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать на воде без движения.

**Поплавок.** Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении поплавок всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения, считать до 8—10. После этого спокойно стать на дно. Можно плавать поплавком, постепенно выдыхая воздух в воду.

**Тюлени.** Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись руками, отвести их назад до бедер, попытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

**Передай мяч.** Двое детей становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Глубина воды по пояс или по грудь. Ребенок держит в руках мяч. Он наклоняется вперед, погружается в воду с головой и передает мяч под водой стоящему сзади.

**Брод.** На мелком месте на дне раскладывают 4—5 предметов (камни, металлические тарелки и пр.). Расстояние между предметами 60—70 см. Это место — переправа через реку.

Ребенок передвигается по дну на четвереньках, ориентируясь по разложенным предметам. Для того чтобы установить правильность направления, ребенок неоднократно опускает голову в воду, открывает глаза и отыскивает следующий ориентир. Эту игру можно проводить только в чистой, прозрачной воде.

**Винт.** В скольжении по воде ребенок совершает повороты с груди на спину или со спины на грудь.

**Торпеда.** Двое ребят опускаются в воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба опускают руки и, одновременно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды на спинах.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

Физкультминутка в подготовительной к школе группе проводится так же, как в старшей. При выборе формы проведения активного отдыха учитываются характер занятий, их содержание, наличие у детей определенных представлений и знаний по тому или иному предмету (родной язык, элементарные математические представления, грамота, ознакомление с окружающим и др.).

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

Физкультурный досуг организуется в подготовительной к школе группе 1—2 раза в месяц. Продолжительность его—45—50 мин. Как правило, физкультурный досуг проводится во второй половине дня, по возможности, на открытом воздухе.

Во время физкультурного досуга дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют, отгадывают загадки, поют.

Большое количество игр носит характер эстафет, где дети делятся на команды, соревнующиеся между собой. В разных играх состав команд неодинаков. Поэтому в ходе досуга игры чередуют с целью привлечь к активному участию большее число ребят.

Воспитатель должен заранее подбирать интересные, занимательные и в то же время полезные для детей игры и упражнения, продумывать их целесообразное чередование и последовательность выполнения, готовить вместе с детьми необходимое оборудование, атрибуты.

Большинство игр и упражнений должно быть знакомо старшим дошкольникам. Но для того чтобы повысить интерес детей, в программу досуга включаются и малознакомые им игры, аттракционы. В чередовании с играми дети выполняют разнообразные физические упражнения с предметами (ленты, обручи, булавы и т. п.).

Детям подготовительной к школе группы надо предоставлять возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. Важно давать такие задания, где бы ребенок самостоятельно находил путь для решения поставленной задачи, проявлял инициативу, творчество. При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности и подготовленность детей. Тем, кто подготовлен более слабо, следует предлагать менее сложные задания, соответствующие их возможностям, чтобы они не оказывались все время отстающими, проигравшими. Во время проведения физкультурного досуга должны присутствовать шутка, веселье, радость, хорошие дружеские доброжелательные отношения между детьми и взрослыми, у детей между собой. Вся обстановка досуга организуется так, чтобы каждый ребенок чувствовал себя свободно, естественно, во всех играх и упражнениях участвовал непринужденно, с удовольствием.

В связи с тем, что содержание досуга строится на знакомом воспитанникам материале, подготовка к его проведению не должна занимать много времени у детей и педагога. Работа по подготовке к досугу идет постепенно, как во время организованных мероприятий, так и индивидуально.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве.

Как правило, на физкультурном празднике объединяются дети старших и подготовительных к школе групп. Они являются главными участниками праздника и активными помощниками воспитателя в его подготовке.

Физкультурные праздники организуются преимущественно на открытом воздухе не менее 2 раз в год. В середине учебного года проводится зимний праздник. В его программе должны преобладать физические упражнения, игры и состязания, характерные для зимних условий. Дети подготовительной группы могут активно участвовать в катании на санках и ледянках с горки, в играх и соревнованиях на лыжах, в катании на коньках, в игре в хоккей, а также в различных играх-эстафетах.

Летний праздник организуется в период выпуска детей в школу или в День физкультурника. Этот праздник служит проверкой двигательной подготовленности детей 7-го г. жизни. Им заканчивается пребывание дошкольников в детском саду. Детям, уходящим в школу, предоставляется возможность участвовать в разных соревнованиях, играх и аттракционах. Они демонстрируют свои умения в выполнении физических упражнений с мячами, скакалками и другими предметами, соревнуются в беге, прыжках и метании, катании на велосипедах и самокатах. Могут быть организованы такие игры, как футбол, хоккей на траве, баскетбол (по упрощенным правилам). Обязательными в программе праздника должны быть веселые аттракционы, игры-забавы, эстафеты. Детям этого возраста можно предложить перетягивание каната, бег со связанными ногами в парах, «бой петухов» и другие веселые и интересные задания.

Программа физкультурного праздника, как и любого другого, составляется заранее, а подготовка к нему осуществляется постепенно в течение года. Многие игры, упражнения, построения разучиваются на физкультурных занятиях, проигрываются на физкультурных досугах, во время прогулки. Однако некоторые аттракционы целесообразно включать в программу праздника без предварительного разучивания, как сюрпризные моменты.

Игры-эстафеты с переодеванием; выполнение различных заданий с завязанными глазами; такие аттракционы, как «бег в мешках»; совместные игры детей с родителями вносят оживление, доставляют радость не только их непосредственным участникам, но и детям-зрителям. А это очень важно для создания хорошего настроения, праздничного веселья.

Для ведения праздника заранее назначается ведущий. Им может быть кто-то из педагогов или родителей. Ведущий вместе с другими воспитателями продумывает порядок участия детей разных возрастных групп, команд и взрослых в празднике, последовательность игр, упражнений, аттракционов, с тем чтобы праздник проходил живо и интересно, при хорошей активности всех детей. Заранее следует продумать и формы поощрения детей за первенство в состязаниях, эстафетах. Наиболее ценны в воспитательном отношении награды всей команде, группе. Они способствуют сплочению детей, воспитанию дружбы и коллективизма.

В ходе праздника ведущий направляет активность детей, стремится приучать их сопереживать успехам и неудачам друг друга, доброжелательно относиться к победителям, не проявлять зазнайства.

Детей 7-го г. жизни необходимо привлекать к изготовлению различных поделок для украшения площадки, зала, к расчистке катка, ледяных дорожек, к подготовке костюмов, физкультурного оборудования. Все это должно выполняться совместно с воспитателями и родителями.

В практике детских садов имеют место такие праздники, как «Папа, мама и я — физкультурная семья». На этих праздниках родители (как отец, так и мать) вместе со своими детьми являются активными участниками разнообразных игр, эстафет, аттракционов.

Детские физкультурные праздники — эффективная форма привлечения родителей к работе по организации активного отдыха детей, по внедрению физической культуры в быт

дошкольного учреждения и семьи.

## ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Для подготовительной к школе группы сохраняют свое значение методические указания к организации и руководству этой формой работы в старшей группе (см. с. 224). Вместе с тем необходимо учитывать, что физические возможности детей возросли, способности к самоорганизации получили еще большее развитие, увеличилась и их самостоятельность.

В День здоровья воспитатель организует деятельность детей таким образом, чтобы обеспечить их высокую двигательную активность. В содержание Дня здоровья включают все виды упражнений и игр, входящих в программу обучения.

Увеличивается общая продолжительность простейших туристских походов. Пешие походы с привалом не менее 1 ч длятся 3—4 ч, а лыжные прогулки — 1,5—2,5 ч. Для них прокладывают маршруты по местности с более сложным, чем это было в старшей группе, рельефом. Увеличивается протяженность маршрутов.

В походах решаются задачи развития выносливости детей, совершенствования прикладных навыков и умений (передвижение друг за другом след в след по песку, с грузом; подъем в гору и спуск с нее; переход через канаву, ручей по бревну, перелезание через неожиданное препятствие; влезание на дерево для ориентировки на местности и др.). Если поход проводится с целью ознакомления с родным краем, то осуществляется соответствующая воспитательная работа. Детей знакомят с памятниками истории, революционной, боевой и трудовой славы, с трудом людей разных профессий.

В походах, экскурсиях детей сопровождают не менее двух взрослых. Все походы совершаются в дневное время. Собираясь в поход, дети сами готовят необходимое оснащение, укладывают рюкзаки (рис. 100). Взрослые помогают им, осматривают рюкзаки, проверяют, все ли взято, что нужно, правильно ли уложены необходимые предметы и продукты питания. (Если поход длится более 3 ч, на привале организуется легкий завтрак.)



Рис. 100

В подготовительной к школе группе становится возможным использовать приобретенные детьми умения и навыки езды на велосипеде для длительных поездок по дорожкам стадиона, близлежащего парка, по специальной велосипедной дорожке или проезжей части улицы, на которой запрещено движение мото- и автотранспорта, по которой не ходят ни автобусы, ни троллейбусы, ни трамваи.

Организованность и хорошая дисциплина — неперемные условия проведения экскурсий и походов всех видов. Кроме того, важной задачей является воспитание товарищества и взаимопомощи, а также других нравственных и волевых качеств.

При организации и проведении соревнований учитываются возросшие у детей навыки самоорганизации. Педагог поручает кому-нибудь из воспитанников построить группу перед

началом соревнований, доложить о готовности к участию в них. Назначаются (или выбираются детьми) капитаны команд, которые распределяют роли в игре, следят за выполнением правил, разрешают совместно с ведущим и судьями возникающие спорные или конфликтные ситуации, подсчитывают количество заброшенных мячей, шайб, наблюдают за правильностью построения команды при окончании игры-эстафеты и т. п. Воспитатель заботится о том, чтобы в роли капитанов побывали все дети, чтобы у каждого формировалось чувство ответственности за поведение товарищей. Он поясняет детям, что «чувство локтя» необходимо в борьбе за хороший результат в командной встрече. В отношениях детей между собой взрослые должны поддерживать проявления доброжелательности, честности, взаимопомощи и уважения к арбитрам и зрителям.

В дни здоровья значительное место должны занимать спортивные игры. Помимо состязаний на лучшее выполнение отдельных технических приемов игры в баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис, городки, используются игры по упрощенным правилам (см. соответствующие разделы).

Для детей 7-го г. жизни подбирают игры и упражнения, выполнение которых способствует совершенствованию двигательных функций, готовит к участию в будущих школьных физкультурных праздниках, соревнованиях, к сдаче нормативов I ступени комплекса БГТО «К стартам готов».

Точно так же, как и в старшей группе, деятельность детей в дни здоровья насыщается различными формами трудовой (вплоть до мелкой починки инвентаря) и творческой художественной деятельности. Это важно для достижения всестороннего развития личности ребенка.

## **РУКОВОДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ**

Самостоятельная двигательная деятельность ребенка 6 лет нередко определяется довольно устойчивым его интересом к тому или другому виду движений, стремлением добиться хорошего результата. Поэтому воспитателю надо следить, чтобы дети упражнялись и в тех видах и способах движений, которыми они владеют хуже. Педагог поддерживает попытки ребенка помочь товарищу овладеть трудным для него упражнением. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Например, лестница, канат для игры в «моряков» и т. п. Самостоятельная двигательная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр («Запуск ракеты», «Пожарные на учении», «Спортивные состязания» и т. п.).

Размещение оборудования на участке также должно быть продумано соответствующим образом. Пособия надо периодически менять, подбирать так, чтобы поддерживать у детей интерес к разным видам движений.

В педагогическом руководстве физической культурой в повседневной жизни надо избегать чрезмерной регламентации деятельности ребенка, предоставлять ему больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству, развивать его организаторские способности.

Воспитатель поддерживает самостоятельную организацию детьми многих подвижных игр, особенно тех, которые содержат соревновательный момент (в том числе городки, кольцоброс, баскетбол, футбол, хоккей, волейбол).

В своей самостоятельной деятельности на прогулках дети все более широко применяют освоенные навыки и умения. Они по собственной инициативе организуют игры на лыжах, коньках, а также игры на воде. В езде на велосипеде и самокате старшие дошкольники самостоятельно соблюдают в игровой ситуации правила дорожного движения.

Чтобы обеспечить разумное чередование активных движений и отдыха, педагог внимательно следит за деятельностью всей группы в течение дня: не упускает возможности привлечь к подвижным играм, спортивным развлечениям воспитанников, засидевшихся за

рисованием, книгами, шашками, переключить на спокойные игры внимание тех, кто длительное время был занят ездой на велосипеде, прыжками со скакалкой, игрой в классы.

Желательно, чтобы воспитатель участвовал в играх: личный пример взрослого помогает повышать интерес детей к двигательной деятельности, позволяет тонко и ненавязчиво следить за всей группой и направлять деятельность каждого ребенка.

Как и в предыдущих группах, самостоятельная двигательная деятельность мальчиков и девочек не должна значительно отличаться. И тем и другим полезны самые разнообразные физические упражнения и игры.

## **ЗАДАНИЯ НА ДОМ**

Существенной стороной индивидуальной работы с детьми в подготовительной к школе группе является содействие развитию проявленных ребенком двигательных способностей, поддержание его творческой активности.

Выявив особый интерес и способности ребенка к какому-либо виду упражнений, воспитатель обращает на это внимание родителей, с тем чтобы в дальнейшем они продолжили эти занятия.

Основой домашней работы по физической культуре становится решение задач I ступени комплекса «Будь готов к труду и обороне СССР» — «К стартам готов». В родительском уголке должен быть стенд с подробным описанием сведений, навыков, умений, а также видов испытаний и норм комплекса. Педагогу вместе с родителями надо так организовать работу, чтобы обеспечить выполнение выдвинутых в комплексе требований к недельному двигательному режиму мальчиков и девочек.

Следует довести до сознания детей, что только с помощью повседневных систематических упражнений можно хорошо подготовиться к сдаче комплекса.

Родители обязаны воспитывать у детей положительное отношение к регулярным играм и упражнениям.

Не меньшая роль отводится домашним заданиям при подготовке детей к участию в физкультурных праздниках и днях здоровья.

Воспитатель дает рекомендации родителям о подготовке и проведении простейших туристских походов в выходные дни и каникулярное время.

Все большее место в заданиях на дом уделяется упражнению детей в приемах и способах действий, составляющих основу техники спортивных игр и упражнений.

Соревнование имеет большое воспитательное значение — дети привыкают уважительно относиться друг к другу, объективно оценивать свои результаты. Но, для того чтобы каждый ребенок правильно понял значение своих действий в коллективных соревнованиях, при анализе итогов взрослые должны учитывать индивидуальные возможности каждого, отмечать добросовестность, старательность, четкое выполнение правил. Не следует противопоставлять успехи хорошо подготовленных детей недостаткам более слабых. Воспитателю нужно постоянно заботиться об установлении дружеских отношений в коллективе, предупреждать случаи проявления зазнайства, неуважения к товарищам.

Определяя индивидуальные задания на дом, педагог может обращаться непосредственно к детям. Ребенок 6 лет достаточно подготовлен к тому, чтобы вполне осознанно решать поставленные перед ним двигательные задачи.

В целом домашние задания должны быть направлены на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности всех детей.

## **ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ**

Успешное решение задач физического воспитания достигается при тесном и согласованном сотрудничестве педагогического и медицинского персонала дошкольного учреждения.

Воспитатель, старший воспитатель (методист) и заведующий создают условия для физического воспитания, обеспечивают регулярность протекания всех форм работы в

соответствии с программными установками и требованиями. Медицинский персонал — врач и медицинская сестра должны оказывать им всемерную помощь и осуществлять постоянный медицинский контроль за физическим воспитанием.

Всесторонняя оценка влияния занятий и других видов работы по физическому воспитанию опирается на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей.

Врачебное обследование детей всех возрастных групп проводится в сроки, рекомендованные органами здравоохранения (Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. М., Минздрав СССР, 1983).

Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, врач определяет состояние опорно-двигательного аппарата, исследуя форму позвоночника и спины (осанка), сформированность сводов стопы. При этом он выясняет причину нарушений, назначает комплекс корригирующих мер, которые осуществляются детскими лечебными учреждениями и физкультурными диспансерами (детский сад ведет только профилактическую работу).

**Антропометрическое обследование** — измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами.

С целью выявления основных физиометрических показателей — силы мышц руки и туловища — используются методы динамометрии (становой и кистевой), жизненной емкости легких — метод спирометрии (для детей 4—6 лет).

**Определение функционального состояния** детского организма производится с помощью функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. Для детей 4—7 лет рекомендуется следующая проба: 20 приседаний за 30 с. Детям 3 и 4 лет, но менее подготовленным физически, дается меньшая нагрузка: всего 10 приседаний за 30 с. Ребенок может выполнять это задание с незначительной помощью взрослого.

Результаты функциональной пробы оцениваются следующим образом: по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления сразу же после нагрузки; по времени возвращения этих показателей к исходным величинам.

Нормальной реакцией организма принято считать такую, если после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений (пульса) на 25—30% по отношению к исходной величине, дыхания — на 4—6 в 1 мин, незначительное (в пределах до 15 мм ртутного столба) повышение систолического давления при неизменном или несколько сниженном (на 5—10 мм ртутного столба) диастолическом. Возвращение всех показателей к исходным происходит в течение 2—3 мин. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, жалоб на утомление, головокружение.

Отклонением от нормальной реакции организма на дозированную физическую нагрузку принято считать учащение сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания с видимой одышкой, увеличение систолического давления более чем на 155 мм ртутного столба, диастолического — более чем на 10 мм, а также удлиненное — более 3 мин — время возвращения всех показателей к исходным. Неблагоприятная реакция организма на функциональную пробу вызывает субъективные ощущения утомления, вялости, а в отдельных случаях и головокружение.

По результатам, полученным при определении функционального состояния организма ребенка, врач совместно с педагогом осуществляют назначение физических нагрузок. Особое внимание уделяется детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также перенесшим длительные или частые заболевания. Если кто-то из воспитанников посещает те или иные спортивные секции, врач следит за их функциональным состоянием, дает советы родителям и воспитателям о целесообразном режиме занятий. Динамика физической



работоспособности ребенка старшего дошкольного возраста в результате влияния на его организм различных средств и методов физического воспитания определяется путем специальной пробы — степ-тест PWC170. Величина работоспособности выражается показателем объема дозированной нагрузки (подъем на ступеньку заданной высоты в обусловленном темпе), выполняемой при ритме сердечных сокращений 170 ударов в 1 мин.

Для эффективности физического воспитания большое значение имеют регулярные наблюдения врача и медсестер (совместно с воспитателем, старшим воспитателем, заведующей) за организацией всех форм и видов работы, за системой мероприятий по закаливанию. Медико-педагогические наблюдения помогают не только правильно построить занятия, утреннюю гимнастику, игры и самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, но и обеспечить индивидуальный подход к детям, проследить за состоянием их здоровья. В ряде случаев для ослабленных детей необходимо сокращать количество упражнений, время, отведенное на выполнение движений, использовать дополнительные паузы. Вместе с тем отсутствие видимых изменений частоты пульса и дыхания за период занятия свидетельствует о недостаточной физической нагрузке и необходимости активизации двигательной деятельности ребенка.

Врач должен в течение круглого года регулярно проводить наблюдения на занятиях по физической культуре во всех возрастных группах (не менее 2 раз в год в каждой группе). Вместе с заведующей, старшим воспитателем, медсестрой и педагогом он анализирует правильность построения занятий с учетом основных физиологических принципов и методических требований, оценивает подбор и сочетание физических упражнений и игр, их соответствие уровню подготовленности детей, определяет меру физической нагрузки. Во время наблюдений следует обращать внимание на то, как осуществляется работа по воспитанию осанки и формированию сводов стопы.

Наиболее результативны медико-педагогические наблюдения, в процессе которых одновременно проводится контроль за распределением и интенсивностью физической нагрузки (на протяжении всего занятия), а также за общей и двигательной активностью детей. Первому служит построение физической кривой занятия, второму — определение его общей и моторной плотности.

**Физиологическая кривая занятия** строится на основании результатов измерения частоты пульса за 10 с в следующие моменты занятия: до его начала, после вводной части, во время общеразвивающих упражнений, упражнений в основных видах движений (спортивных упражнений и игр, входящих в основную часть занятия), подвижной игры, после заключительной части занятия и в восстановительном периоде после окончания занятия в течение 3—5 мин.

В зависимости от содержания, формы организации и методики занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. Увеличение частоты сердечных сокращений в основной части занятия (подвижная игра) на 80—100% по отношению к исходному показателю считается нормальным. Спустя 2—3 мин после окончания занятия частота сердечных сокращений возвращается к исходной величине. Следует иметь в виду, что степень увеличения частоты сердечных сокращений во многом зависит от эмоционального состояния детей.

Тренирующий эффект физкультурных занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130—140 ударов в 1 мин у детей 3—4 лет и 140—160 ударов в 1 мин у детей 5—7 лет.

**Контроль за активностью** детей на занятиях и во время игр точнее всего может быть осуществлен педагогом посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80—95%. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений и игр ко всей продолжительности занятия, колеблется. Она зависит от задач, содержания и методики

конкретных видов занятий, от условий их проведения и возраста детей. Как правило, если на занятии ставится задача разучивания техники двигательных действий, правил подвижных и спортивных игр, его моторная плотность будет ниже моторной плотности занятия, на котором решаются задачи совершенствования движений и развития физических качеств. В младших возрастных группах моторная плотность занятий достигает 70—80%, в старших — 60—85%. Надо стремиться к тому, чтобы моторная плотность занятий на открытом воздухе всегда была несколько выше, чем тех, которые проводятся в помещении.

Целесообразная моторная плотность утренней гимнастики колеблется в пределах 80—95%. Добиваясь высокой двигательной активности детей, педагог, не должен забывать о воспитательно-образовательных задачах, допускать торопливость, неорганизованность в осуществлении разнообразных форм работы по физическому воспитанию. Важно учитывать индивидуально-типологические особенности детей, принадлежность ребенка к основной (отсутствие медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физкультурой и закаливания) или специальной группе — для ослабленных детей (временные ограничения количества и интенсивности занятий и закаливающих процедур).

Значительное место в работе медицинского и педагогического персонала в дошкольном учреждении занимает повседневная забота об обеспечении санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (в помещении и на открытом воздухе), инвентаря, одежды и обуви детей. При этом принимаются все меры для обеспечения безопасности занятий и предупреждения травматизма.

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности.

**Физическая подготовленность** ребенка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Об уровне развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств у дошкольников судят по результатам времени пробегания отрезков дистанции в 10 м с хода, в 30 м с высокого старта, по длине прыжка с места, по длине и высоте прыжков с разбега, по дальности метания правой и левой рукой мешочка весом 150—200 г, набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы и снизу (стоя). Уровень развития общей выносливости оценивается по времени бега — для детей 5 лет на дистанцию 90 м, 6 лет — 120 м, 7 лет — 150 м; по величине дистанции (в пределах 600—800 м) при низкой скорости бега.

Обследование уровня развития двигательных навыков целесообразнее всего проводить 2 раза в год: в начале учебного года, в сентябре, когда группа уже скомплектована полностью, и в конце, в мае — июне. При постоянном составе детей в группах, начиная с первой младшей, допустимо одноразовое обследование в конце года, в таком случае в сентябре обследуют лишь вновь поступивших детей. Анализ данных этих обследований показывает уровень и динамику развития основных движений и двигательных качеств у детей и помогает определить успешность освоения программного материала.

Для получения объективных данных обследование движений организуется в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же. Обследование проводится в утреннее время во время занятий по физической культуре и на прогулке. Продолжительность его не должна превышать 1 нед. Следует стараться избегать длительного ожидания ребенком своей очереди для выполнения задания. Дети возбуждаются, утомляются, показывают результаты ниже возможных.

Обследование развития движений детей в группе проводит воспитатель и старший педагог.

Заведующая контролирует правильность проведения обследования во всех группах. Во время обследования желательны присутствие и помощь медицинской сестры.

В детском саду проходят педагогические совещания, семинары, на которых уточняются инструкции по обследованию.

Для массового обследования рекомендуется измерение скорости бега (дистанция 30 м на участке) (в с), величины прыжка в длину с места (в см), расстояния метания вдаль сначала одной, потом другой рукой (в м и см).

Для удобства последующего анализа в протоколе обследования выделяются результаты мальчиков и девочек. В каждой группе всегда имеются дети разных возрастов. Поэтому в отдельной графе необходимо отметить возраст детей на день обследования.

Внизу проставляется общее количество обследованных детей и средние данные. В примечаниях фиксируются явно выраженные недостатки техники движений того или иного ребенка, на которые следует обратить внимание в дальнейшем.

**Измерение скорости бега** лучше всего проводить на улице, на любой прямой и плотной дорожке. Для измерения скорости пробега дистанции в 30 м нужна дорожка длиной не менее 40 м.

В начале дорожки обозначается стартовая черта, а через 30 м — финишная (расстояние измеряется рулеткой или специальным большим циркулем). За линией финиша, на расстоянии 7—8 м от него, ставится флажок на высокой подставке или любой другой хорошо видимый и яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем.

Дистанция преодолевается по ряду последовательных команд: «На старт! Внимание! Марш!». По команде «На старт!» ребенок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу, становится лицом по направлению бега, выставив одну ногу несколько вперед носком к стартовой линии, другую отставляет назад, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо. По команде «Внимание!» ребенок слегка сгибает обе ноги, подается вперед так, чтобы масса тела располагалась в основном над впередистоящей ногой, несколько сгибает руки (а может их держать и свободно опущенными вниз), сосредоточивается, смотрит вперед (на 4—5 м). По команде воспитателя «Марш!» ребенок резко срывается с места и бежит в полную силу до обозначенного места за финишем.

Подающий команду к бегу стоит сбоку от линии старта. Одновременно со словом «Внимание!» он поднимает флажок вверх, а затем вместе с командой «Марш!» резко опускает его вниз. Опускание флажка служит сигналом для включения секундомера. Секундомер выключается в момент, когда ребенок пересекает финишную линию грудью. Результат громко объявляется и заносится в протокол. Фиксация результата происходит с точностью до 0,1 с (одного деления секундомера). Если дистанцию пробегает одновременно двое, то результаты фиксируются двумя секундомерами.

Пробежав дистанцию, ребенок возвращается к линии старта спокойным шагом. Вторичное пробегание дистанции производится не ранее чем через 3—4 забега. Надо стремиться к тому, чтобы к концу года дети пробегали 30 м не менее чем за 9,5—8,5 с в средней группе, за 8,5—7,5 с в старшей и 7,5—6,5 с в подготовительной к школе.

Оценка общей выносливости в средней, старшей и подготовительной к школе группах определяется при пробегании соответственно: 90 м за 30,6—25,0 с; 120 м за 35,7—29,2 с; 150 м за 41,2—33,6 с. (При обследовании общей выносливости используются соответствующие каждой возрастной группе дистанции. Каждый ребенок бежит в силу своих возможностей. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте; дается одна попытка.)

В холодных районах страны целесообразно организовывать обследование прохождения детьми на лыжах (без учета времени) дистанции 1 км для средней группы, 2 км для старшей, 3 км для подготовительной к школе.

Измерение результатов прыжков в длину с места. Ребенок получает задание прыгнуть как можно дальше. По вызову воспитателя он становится у линии, касаясь ее носками, и произвольно выполняет прыжок. Учитывается расстояние от линии до места соприкосновения пяток с грунтом. Приземление должно совершаться на мягкий грунт или мат. После приземления ребенок уходит с мата вперед или в сторону. Он возвращается на исходную позицию, не пересекая, а обходя стартовую линию. Результат прыжка измеряется сантиметровой лентой или планкой с сантиметровой разметкой (длина 2 м). Ребенок выполняет 3 попытки подряд. Записываются все 3 результата, учитывается лучший.

Оценивая физическую подготовленность детей, можно ориентироваться на следующие примерные показатели. В соответствии с программными требованиями все дети к концу года должны уметь выполнять прыжки с места не менее чем на 40 см во второй младшей группе,

на 70 см в средней, на 80 см в старшей и на 100 см в подготовительной к школе группе. В старшей и подготовительной к школе группах желательнее также фиксировать результаты прыжков в длину и в высоту с разбега. К концу года результат прыжка в длину с разбега в старшей группе должен быть не менее 100 см, а в подготовительной к школе — не менее 180—190 см. В высоту с разбега ребенок должен прыгать соответственно не менее чем на 30—40 и 50 см.

**Измерение результатов метания вдаль.** Для метания вдаль используются мешочки с песком массой 150—200 г. Ребенок метает мешочки (держат не за конец, а в ладони) от черты в прямом направлении. Он выполняет один за другим в произвольном темпе 3 броска от плеча вначале одной, а затем другой рукой.

Для удобства измерения дальности броска пространство шириной примерно 3—5 м и длиной 10—15 м размечается поперечными линиями на расстоянии 0,5—1 м одна от другой. На каждой линии становится цифра, соответствующая количеству метров до нее от исходной черты. Измеряется расстояние от ближайшей к месту падения мешочка черты, высчитывается дальность броска. Результаты всех бросков заносятся в протокол. Средний результат группы высчитывается по лучшим попыткам.

Индивидуальные результаты метания вдаль правой и левой рукой к концу года составляют во второй младшей группе примерно 2,5—5 м. В средней группе ребенок должен уметь бросать мешочек с песком не менее чем на 3,5—6,5 м, в старшей — на 5—9 м, в подготовительной — на 6—12 м.

Прослеживание динамики развития основных движений позволяет определить наиболее характерные для большинства детей определенного возраста показатели, выявить индивидуальные возможности детей, учесть отстающих, выявить причины отставания. Углубленные наблюдения позволяют воспитателю получить характеристику движений детей, узнать особенности усвоения учебного материала разных видов. Все это дает возможность выявить основные недостатки в постановке физического воспитания и определить необходимые для их устранения меры педагогического воздействия.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении занятий на открытом воздухе — на физкультурной площадке или в природных условиях.

Помещения для занятий должны содержаться в чистоте и порядке. Они тщательно проветриваются; форточки, фрамуги остаются открытыми во время занятий. Температура в зале +16—18°. Перед каждым занятием няня тщательно протирает пол влажной тряпкой.

Пособия и игрушки должны соответствовать по своему устройству, размерам и массе возрасту детей, их подготовленности, обеспечивать безопасность.

Для занятий физической культурой дети переодеваются в специальную форму. В помещении и в теплое время года на участке они занимаются в чистых, хорошо отглаженных трусиках и майках, подобранных по росту. В прохладные дни удобны шерстяные трикотажные или байковые костюмы; легкие шапочки, шарф и перчатки надеваются при необходимости. Одежда должна быть свободной и легкой, не стеснять движений ребенка. В морозную погоду для ходьбы на лыжах и катания на коньках лучше всего надевать не менее 3 слоев одежды: вниз — трикотажное (хлопчатобумажное или шерстяное) белье, брюки из плотной шерстяной ткани и свитер, сверху — полупальто или куртка из непродуваемой ткани. На голову — вязаную шерстяную шапочку на матерчатой подкладке. На руки — варежки шерстяные или кожаные. Шарф завязывается узлом сзади.

Из обуви рекомендуются чешки (в помещении) или тапочки на резиновой подошве. В теплое время года необходимо тапочки надевать на простые носки, в холодное (при занятиях на улице) — на шерстяные. Зимой для занятий на улице удобны теплые ботинки. Рекомендуется заниматься и босиком (в помещении с теплым полом в любое время года).

Перед занятиями воспитатель осматривает одежду и внешний вид детей. Он переодевается и сам: надевает брюки или шорты для занятий, спортивный костюм для ходьбы на лыжах и катания на коньках, меняет повседневную обувь на специальную.

На занятия, которые следуют за физкультурными, дети приходят аккуратно одетыми, чистыми, причесанными.

## **УКАЗАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Планирование работы по физическому воспитанию является важнейшим условием эффективного решения его задач.

Необходимо предусмотреть рациональное соотношение всех форм работы в течение года, квартала, месяца, дня (см. таблицу на с. 304).

Правильное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Освоение материала программы на занятиях является основой для всех физкультурно-оздоровительных мероприятий и самостоятельных упражнений и игр детей.

Решение образовательных задач на занятиях по физической культуре сочетается с осуществлением воспитательных и оздоровительных задач, с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности.

Максимальная эффективность занятий физическими упражнениями и играми обеспечивается, если они строятся и планируются с учетом всех дидактических принципов, если предусматриваются целесообразное чередование физической нагрузки и отдыха, последовательное увеличение нагрузки.

Очень важно правильно распределить упражнения и игры на занятии. При этом следует выделить ведущую задачу занятия, подобрать его содержание с учетом необходимости, оказать разностороннее воздействие на определенные части тела ребенка, мышечные группы. Очень важно также сочетать друг с другом упражнения, различные по степени интенсивности. Наиболее целесообразно преимущественное сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой или средней степени. Кроме того, хорошо сочетаются разные упражнения средней интенсивности.

Планируя занятие, следует предусматривать систематичность и повторность двигательных действий, правильную дозировку нагрузки и наиболее рациональные способы организации детей. При этом надо стремиться обеспечить достаточную двигательную активность и необходимую плотность занятий.

Планирование упражнений и игр осуществляется с учетом конкретных условий работы группы, наличия необходимого оборудования и инвентаря. Содержание занятий на открытом воздухе должно соответствовать сезону года, состоянию погоды.

При планировании утренней гимнастики, физических упражнений и игр на прогулке, а также физкультурной минутки важно согласовать их содержание с учебным материалом занятий, учесть характер деятельности детей в разные отрезки дня, обеспечить вариативность выполнения упражнений в нестандартных условиях в целях совершенствования двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств.

Планирование содержания активного отдыха дошкольников опирается на следующие требования: оно должно строиться на использовании достаточно усвоенного детьми материала; удовлетворять их интересы, способствовать поддержанию хорошего настроения, доставлять детям радость; давать каждому ребенку возможность проявлять свои способности и умение дружно действовать в коллективе сверстников; приобщать детей к деятельности соревновательного характера; побуждать к самостоятельности и творческому использованию приобретенных знаний, умений, навыков.

Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает под опосредованным руководством воспитателя. Она основана на полной свободе выбора игр и упражнений каждым из детей и не подлежит планированию. Педагог влияет на двигательную деятельность воспитанников путем целенаправленного подбора оборудования; стимулирует развитие у детей организаторских способностей.

Домашние задания должны быть направлены на обеспечение единства воздействий, а также последовательности и непрерывности процесса физического воспитания, осуществляемого в дошкольном учреждении и в семье. Планируя эту работу, воспитатель стремится оказать воздействие на индивидуальное развитие ребенка, учитывая состояние его здоровья, физическое развитие и подготовленность, интересы и способности.

Таблица

Рекомендации к организации двигательного режима

№ п/п	Формы работы, виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				подготовительная к школе
		1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	
1.	Учебная работа: занятия по физической культуре	2 раза в неделю по подгруппам; во 2-м полугодии всей группой 15—20 мин	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе 2 раза во время, отведенное для занятий, 1 в часы прогулки 15—20 мин 20—25 мин	25—30 мин	30—35 мин	
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: а) утренняя гимнастика б) подвижные игры и физические упражнения на прогулке в) физкультурная минутка	Ежедневно 4—5 мин	Ежедневно 5—6 мин	Ежедневно 6—8 мин	Ежедневно 8—10 мин	Ежедневно 10—12 мин
3.	Активный отдых: а) физкультурный досуг б) физкультурный праздник в) день здоровья	—	—	—	—	Ежедневно по мере необходимости 1—3 мин в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	—	1—2 раза в месяц 20—30 мин	2—3 раза в год до 1 ч 30 мин	Не реже 1 раза в квартал	30—45 мин   45—50 мин
5.	Задания на дом	—	—	—	—	Ежедневно по мере необходимости 1—3 мин в зависимости от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя
						Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними; задания определяются воспитателем