Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.

К88 Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 е.: илл.

Авторы книги — доктор психологических наук, директор ин­ститута дошкольного образования и семейного воспитания РАО В. Т. Кудрявцев и его коллега, кандидат педагогических наук, зав. лабораторией того же института Б. Б. Егоров давно работа­ют над проблемой физического воспитания дошкольников.

Опираясь на исследования ряда ученых в области детской психологии, педагогики, педиатрии, возрастной физиологии, В. Т. Кудрявцев и его группа пришли к альтернативной идее ком­плексного междисциплинарного подхода к вопросу. Так возникла развивающая педагогика оздоровления.

Здоровый ребенок есть эталон и практически достижимая норма детского развития — таково кредо этой педагогики. Ос­новные ее идеи изложены в Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет.

В книге представлены Программа, методическое пособие, много полезных упражнений и увлекательных оздоровительных игр.

Работа адресована педагогам дошкольных учреждений разно­го типа, она может быть использована и родителями и семей­ном воспитании детей.

ISBN 5-8252-0015-0 74 100

Научный редактор

кандидат психологических наук И. JI. Кириллом Редактор В. М. Черника

Человеческое дитя — здоровое... разви­тое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Как добиться этого? Ответ волнует нас прежде всего как родителей, а уж потом как исследователей и педагогов- практиков.

Эту книгу о развитии ребенка, о путях его оздоровления мы посвящаем нашим любимым детям — Кириллу Кудрявцеву и Алтане Егоровой.

Авторы

Введение

В предлагаемом Программно-методическом пособии на­шли свое отражение две линии оздоровительно-развивающей работы:

* Приобщение к физической культуре.
* Развивающие формы оздоровительной работы.

В соответствии с этим излагается и материал книги.

Пособие адресовано педагогам, работающим в дошколь­ных учреждениях разного типа, а также оно может быть ис­пользовано родителями в условиях семейного воспитания.

Обращает на себя внимание следующее противоречие. С одной стороны, роль движений в целостном психологическом развитии ребенка является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особого обоснования. С дру­гой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Они вынесены на периферию образовательного процесса. То же можно сказать и об оздоровительной работе.

Все это ведет к утрате укорененных в движении потенци­альных источников развития ребенка (а они ведь имеют не­преходящее значение!), росту детской заболеваемости, не уменьшающемуся даже несмотря на принятие различных про­филактических мер. Для получения устойчивого развивающе­го и оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удель­ный вес движений в жизни ребенка, хотя на фоне прогрес­сирующей гиподинамии, присущей современным детям, и это не лишено смысла. К успеху автоматически не приведет и расширение диапазона оздоровительных процедур. Все за­висит от того, как двигаться и как оздоравливать.

На наш взгляд, необходим кардинальный пересмотр суще­ствующих методов физического воспитания ребят в дошколь­ных учреждениях, в школе, во внеобразовательных областях их жизни.

Приступая к разработке наших программно-методических материалов (Программы, пособия, рекомендаций и др.), мы! стремились преодолеть ведомственный (узкопедагогический и узкомедицинский) подход к решению проблем физического воспитания дошкольников. В итоге альтернативой ему стал комплексный, междисциплинарный подход, который опи­рается на исследования, проведенные в области, целого ряда научных дисциплин (психологии, педагогики, физиологии, медицины и др.).

В наших материалах, включая пособие, нашли продол­жение и развитие идеи различных представителей этих дисцип­лин — физилогов А. А. Ухтомского и Н. А. Бернштейна, пси­хологов А. В. Запорожца и В. П. Зинченко, педагога П. С. Jlecгафта, философа Э. В. Ильенкова, педиатра и педагога Ю. Ф. Змановского и др. При этом был рационально и критически пе­реосмыслен опьгг нетрадиционных практик развития движений и оздоровления, которые возникли и оформились в исто­рии человеческой культуры (в частности, восточных психотех­ник).

Мы исходим из представлений о ребенке как целостном духовно-телесном организме — средоточии, посреднике и преобразователе значимых для него природно- и социально- экологических связей. Эффект образовательно-оздоровитель­ный усматривается нами в воспитании у ребенка способнос­ти осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательно-игровой деятельности (конечно, на доступном дошкольнику уровне). А это предполагает выработку у него отношения к собственной духовно-телесной организации как к зеркалу, точнее, как к своеобразной «голограмме» Мира. Воздействуя на эту «голограмму» в игре, ребенок сможет реально гармонизировать свои отношения с действительностью (в самом широком смысле слова).

Как показали наши экспериментальные исследования, подобное воздействие благоприятно сказывается на психофи­зиологическом развитии ребенка, способствует поддержанию ого психосоматического благополучия, заметному снижению уровня заболеваемости и т. п.

Развивающая двигательно-игровая деятельность, содержа­ние и формы которой заданы в Программе и подробно рас­крыты в данном пособии, носит ярко выраженный творчес­кий характер. Общая цель работы по нашим программно- методическим материалам состоит в формировании двигатель­ной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности. Именно на этой основе у детей может культивироваться осмысленное отношение к собственному телу, его состояниям и возможностям. Достижение поставленной цели обеспечивают специальные технологии образовательно-оэдоровительной работы с дошкольниками.

Далее подробно освещено содержание подобной работы. Часть из составляющих это содержание игр, заданий, упраж­нений и т. д. заимствована нами из работ других авторов; из фольклорной традиции. Другая часть претерпела существен­ную модификацию. Наконец, третью часть образуют собствен­но авторские, оригинальные разработки. Все это сведено во­едино во имя общей цели, которая была сформулирована выше.

Представленная в данном пособии система оздоровитель­но-развивающей работы с детьми дошкольного возраста яв­ляется неотъемлемой составной частью целостной Програм­мы дошкольного развивающего образования В. Т. Кудрявце­ва.

Раздел I. ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Движение реагирует как живое существо.

Н. А. Бернштейн

Физическое воспитание есть огромный, но таинственный космос, через постижение которого можно приблизиться к Истине и Счастью.

Н. И. Ефименко

Развивающие функции физического воспитания: ограничения традиционного подхода

Реализация принципов развивающего образования впол­не возможна, более того — необходима в области физичес­кого воспитания дошкольников. Развитие двигательной ак­тивности детей должно протекать в форме их приобще­ния к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле сло­ва.

Казалось бы, это предполагается уже самим термином «физическая культура». Но, как показывает анализ, идея Культуры присутствует в традиционной теории и практике физического воспитания детей лишь номинально. На деле же господствующим ценностным ориентиром той и другой яв­ляется утилитаризм. Явным или неявным эталоном для со­здателей традиционных методик физического воспитания (как в ДОУ, так и в общеобразовательной школе) были и оста­ются спорт и принятые в нем нормативные способы органи­зации двигательной активности.

На первый взгляд, такая ориентация вполне естествен­на — развитые формы или образцы двигательной активнос­ти всегда ассоциировались с областью спортивных достиже­ний. Однако существует небезосновательное мнение, что со­временный — насквозь прагматизированный — спорт, порвав свои исторические узы с культовым ритуалом (где он некогда зародился), выпал и из культуры[[1]](#footnote-1). А это значит, что он во многом утратил и свои общеразвивающие функции, превра­тившись в узкоспециализированную, предельно профессио­нализированную форму деятельности.

Доминирующая мотивация в современном спорте — это достижение, престиж, материальное поощрение. Потребность в самосовершенствовании, развитии творческих способнос­тей почти полностью подчинена ей (в непрагматических, бес­корыстных формах данная потребность проявляется лишь у немногочисленных талантливых спортсменов, что вполне объяснимо и отчасти не должно оцениваться критически. Но именно это в конечном счете и лишает спорт некогда прису­щих ему воспитательных качеств.

Мы вовсе не хотим сказать, что сложившаяся практика физического воспитания в дошкольных учреждениях полнос­тью воспроизводит дух тренировок спорта высоких достиже­ний. По-своему она учитывает возрастные особенности дош­кольников. Однако именно в силу своей ориентации на со­временные ценности спорта авторы традиционных методик физического воспитания избирают в качестве приоритетного направления работы «натаскивание» детей при выполнении ' обыденных утилитарных движений.

В фундаменте традиционных методик лежит схема форми­рования у детей двигательных навыков, которая выстроена в логике научных представлений первой трети XX столетия (в частности, физиологии И. П. Павлова). Она такова: пря­мой показ взрослым (обучающим) образца движения — мно­гократное воспроизведение детьми этого образца в однород­ных условиях с целью образования прочных динамических сте­реотипов (как основы навыка); перенос усвоенного образца в новые ситуации, где соответствующее ему движение могло бы выполняться вариативно и навык благодаря этому закрепил­ся бы окончательно.

Особое место в массовой практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов двигательной активности: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания и др: При этом специальные тесты (конт­рольные двигательные задания) позволяют фиксировать не только такие общие показатели, как, например, скорость бега на дистанции, но и более специализированные — особенно­сти отталкивания от поверхности и координации движений рук и ног при беге, направление бега и т. д. В качестве глав­ного положительного результата развития здесь всегда рассмат­ривается прочно усвоенный моторный навык.

В этом, в общем-то, нет ничего плохого. Сомнение вы­зывает другое: то, как двигательные умения и навыки вне­дряются в традиционное содержание физического воспита­ния, какими средствами и какой ценой достигается их проч­ное усвоение. И насколько такое усвоение вообще осуществи­мо при подобном подходе. На наш взгляд, сложившаяся си­стема физического воспитания не обеспечивает в должной мере ни развитие двигательной активности, ни, тем более, общее психофизиологическое развитие дошкольников. Как то, так и другое протекают стихийно, вне и помимо специ­ально организованного педагогического процесса в массовых ДОУ.

Развивающая педагогическая работа фактически подменя­ется там тренерской, которую и осуществляет более или ме­нее успешно инструктор по физическому воспитанию. Тер­мин «инструктор» вполне точно отражает функции этого пе­дагога, хотя в данном случае необходима квалификация вос- питателя-инструктора.

Внесение игрового элемента в физкультурные занятия с дошкольниками существа дела не меняет, поскольку их со­держание остается выдержанным в традициях спортивного утилитаризма. В настоящее время предпринимаются различ­ные попытки обогатить это содержание, соотнеся его с воз­растными особенностями и возможностями дошкольников (см., например; программу «Старт»). Однако в массовой пе­дагогической практике продолжает сохранять своё влияние традиционный утилитарный подход с его узкой специали­зацией.

Отсюда вытекает необходимость возрождения исконного фундаментального статуса физической культуры, актуализа­ции ее непреходящего значения в психофизиологическом раз­витии ребенка-дошкольника. Настоящую Программу допус­тимо рассматривать как частную попытку удовлетворения этой потребности.

Не отрицая задачи формирования основных двигательных умений и навыков, мы включаем их в более широкий и со­держательный контекст детского развития.

На это и нацеливают педагога Программа и сопутствую­щие ей методические материалы.

Приобщение к физической культуре —творческий процесс

Согласно идее Программы, приобщение к физической куль­туре разворачивается как процесс проблематизации, инверсии, творческого преобразования обыденного двигательного опыта ребенка и эталонов движения (традиционная — не развиваю­щая система физического воспитания лишь дублирует и педа­гогически закрепляет этот опыт и эти эталоны).

Проблематизация обыденных психомоторных эталонов может протекать в форме создания педагогом и детьми свое­образных двигательных перевертышей. На этом, например, строится подвижная игра «Обезьянки». В ней дети вначале изображают послушных обезьянок, которые очень старатель­но копируют демонстрируемые педагогом движения. Но вот обезьянки устают и становятся непослушными. Они больше не хотят выполнять движения по заданному образцу. Ребята самостоятельно придумывают и выполняют совершенно дру­гие движения, причем — любые. Далее задача усложняет­ся. Педагог предлагает своим воспитанникам не просто по­играть в игру «в непослушание», когда можно придумывать (выполнять) любые движения, лишь бы они отличались от эталонных. Он организует «игру в непослушание», но с пра­вилами: движения детей должны быть противоположны тем, что демонстрирует взрослый. Это и есть один из способов со­здания двигательных перевертышей. Например, педагог под­нимает руки вверх, а дети — опускают их вниз; педагог раз­водит руки в стороны, а дети — соединяют их вместе и т. д. В зависимости от ситуации задания могут значительно варь­ироваться и усложняться.

Применяя перевертыши в физическом воспитании дош­кольников, нужно учитывать следующее обстоятельство. Для того чтобы осмыслить, тем более самостоятельно создать дви­гательный перевертыш, ребенок уже должен в какой-то мере усвоить образец.

В противном случае перевертывание утрачивает свой смысл, — если двигательный эталон никак не представлен ребенку, то нечего и перевертывать!

Но существует и противоположная крайность, иногда на­блюдающаяся в педагогической практике (не только в прак­тике физического воспитания). Сначала, на одних заняти­ях, педагоги жестко задают детям определенную систему эта­лонов тех или иных умений, пытаются добиться их прочного усвоения, а затем, на других занятиях, начинают расшаты­вать эти эталоны, варьируя условия и ситуации их примене­ния. Однако изначально жестко заданный и усвоенный эта­лон едва ли может быть творчески применен в будущем к нестандартным ситуациям (условиям). Отсюда и многочис­ленные трудности, которые часто наблюдаются при попыт­ках подобного применения.

С педагогической точки зрения более трудоемким на пер­вых порах, но в итоге оправдывающим себя представляется другой путь. Проблематизация, инверсия, творческое пре­образование двигательного эталона (в том числе — через его «перевертывание») осуществляются на тех этапах, когда еще не достигнуто его прочное усвоение, хотя, повторим, — ре­бенок уже обладает известным опытом выполнения данного движения по образцу. Но это должно быть именно форми­рующееся, пребывающее в становлении, а вовсе не закосте­невшее умение. Поэтому крайне желательно, чтобы первое знакомство детей с вводимым образцом и его творческое из­менение протекало в пределах одного занятия. Ребенку это должно быть представлено как целостный акт-событие. Дру­гими словами, детям с самого начала необходимо увидеть целое раньше частей данного целого, что и является ведущей функцией творческого воображения.

Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики. Развивающий потенциал ПОДВИЖНЫХ игр и значение совместной деятельности в физическом воспитании детей

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигатель­ное воображение — основа творческой, осмысленной мото­рики.

Конечно, в повседневной жизни ребенка имеют место самые разнообразные формы творческой двигательной актив­ности. В числе примеров можно назвать самостоятельное создание детьми вариантов известных движений, комбина­цию элементов этих движений в новые сочетания и т. п. В дошкольном детстве у ребенка стихийно складывается оп­ределенный опыт двигательного творчества.

В свое время Н. А. Бернштейн высказал парадоксальный тезис о том, что двигательное упражнение — это повторение без повторения. Простейшее движение (допустим, взмах ру­кой), даже доведенное до автоматизма, в своих конкретных реализациях всегда неповторимо. В моторном поле отсутству­ют идентичные линии — движение никогда не осуществля­ется одинаково. Ни специальная киносъемка, ни современ­ные компьютеры не смогли обнаружить у человека таких аб­солютно одинаковых движений. Это значит, что движение не воспроизводится, а каждый раз строится заново[[2]](#footnote-2). В этом заключено глубочайшее своеобразие живых, по выражению Н. А. Бернштейна, движений.

Репертуар аналогичных движений у ребенка практически безграничен. Именно они образуют содержание накапливае­мого им опыта двигательного творчества.

Однако в силу своей стихийности этот опыт не закрепля­ется в виде устойчивых психомоторных характеристик, кото­рые лежат в фундаменте общей двигательной умелости ребен­ка. Среди таких характеристик центральное место занимает двигательное воображение. Целенаправленное развитие дви­гательного воображения у детей выступает ключевым приори­тетом образовательной работы по Программе.

В доступной форме ребенок с самого начала должен ос­мыслить, что его собственное тело и телесные движения не являются некоторой готовой данностью. Педагог призван выработать у него отношение к тому и другому не как к дан­ности, а как к заданности (от слова «задача»). Подобное от­ношение и может быть квалифицировано как подлинно куль­турное — осмысленное, разумное, свободное, творческое, т. е. человеческое. Только человеку свойственно ставить пе­ред собой вопрос, аналогичный тому, который задал себе рус­ский поэт О. Мандельштам: «Дано мне тело. — Что мне де­лать с ним, таким единым и таким моим?»

Другими словами — тело и телесные движения должны стать для детей особым объектом освоения, преобразования, познания и оценки. Необходимо, чтобы мир движений от­крывался детям как особая, необыденная действительность, как специфическая культура, к которой еще только предсто­ит приобщиться, в которую еще только нужно войти, как terra incognita[[3]](#footnote-3), которая еще только ждет своих исследовате­лей.

Формирование у дошкольников такого отношения к миру движений предполагает наличие у них творческого "воображения, развитие которого осуществляется разнообразными средствами специально организованной двигательной деятельности.

Подчеркнем, что перед традиционной практикой физического воспитания названные задачи попросту не стоят, ее приоритеты — иные. В итоге дети не выделяют себя и свои действия из неоформленного потока собственной двигательной активности. Они не способны увидеть как бы извне, со стороны, глазами другого человека, что и как они делают. В равной степени ребята замыкаются на себе, оставаясь без­различными к тому, как строятся и выполняются движения их сверстниками. Они ориентируются лишь на задаваемый педагогом внешний предметный образец, из которого выхо­лащиваются все характеристики живого формирующегося че­ловеческого движения.

Закономерным следствием этого становится двигательная неумелость детей, в дальнейшем закрепляемая школьной ме­тодикой физического воспитания. Такова цена пренебреже­ния развитием двигательного воображения.

Двигательное воображение обеспечивает одушевление (и одухотворение) детских движений, что, как показал круп­нейший детский психолог А. В. Запорожец, делает их по-на­стоящему управляемыми1.

Это, в частности, значит, что ключ к формированию воли и произвольного внимания — психических функций, кото­рые всегда выступали на передний план в физическом вос­питании детей, следует искать в сфере развития двигатель­ного воображения.

Как ни парадоксально, проблема подлинного управления движениями является фактически неразрешимой для тради­ционной педагогической практики. Согласно теории Запо­рожца, движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым. Между фазами практической ори­ентировки в предметной ситуации и произвольного исполне­ния движения «вклинивается» особое промежуточное зве­но — его осмысливание.

Данное звено как раз и опускается традиционной практи**­**кой, которая при формировании движений исповедует прин­цип управляемости без ощущаемости. Детское движение еще не успело претерпеть необходимый процесс развития, вклю­чающий в себя и построение указанного образа, а его уже пытаются форсированно автоматизировать через моторный тренаж. Это не приводит к ожидаемому эффекту, поскольку движения детей остаются не ощущаемыми и по этой причи­не — не управляемыми, не произвольными.

Сосредоточивая свои усилия на моторном тренаже, тра­диционная практика, по существу, снимает задачу одушев­ления движений (как и задачу развития двигательного вооб­ражения, которое для нее просто не существует). При этом, видимо, предполагается, что ощущаемость, одушевленность, произвольность — характеристики, естественно и изначально присущие движению, тогда как в действительности их нуж­но формировать.

Учитывая изложенное выше, авторы Программы предус­матривают развитие у детей способности к созданию образов двигательного воображения. Эти образы представляют собой своего рода проекты будущих движений, которые предстоит воплотить в новых, нестандартных ситуациях.

Например, развитию способствуют специальные игровые задания, выполняя которые, ребенок должен преодолеть сте­реотип действия (движения) с данным предметом. При этом дети придумывают новые способы применения предме­тов физкультурного инвентаря. Скажем, если этим пред­метом является мяч, то они пытаются рисовать им невиди­мые контуры различных вещей (цветка, звезды, самолета и др.), раскручивать его на полу, словно волчок, раскачи­ваться на нем, как на качелях, пронести его на голове вмес­то шляпы и т. п.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумы­вание названий выполняемым движениям. По указанию вос­питателя два мальчика скрещивают руки, на которые садится девочка, после чего мальчики доносят ее до какого-либо ме­ста. Далее воспитатель просит детей придумать названия для этого небольшого сюжета с движением. Дети предлагают са­мые разные: «лошадка», «корзинка», «носильщики», «сила­чи», «мужская сила», «богиня», «королева», «принцесса в ка­рете» и др. В процессе совместного обсуждения можно выб­рать наиболее оригинальные, интересные названия.

Детские ответы в ряде случаев демонстрируют развитую силу образного сравнения. Они свидетельствуют о том, что дети, опираясь на богатые возможности своего воображения, передают в названии прежде всего смысловую квинтэссенция выполняемых движений. То есть это не просто обозначение действия подходящим словом-термином, а попытка выразить через слово смыслообразующие характеристики действия. Умение выделять такие характеристики необходимо в первую очередь при самостоятельном построении движений (по об­разцу, по замыслу и т. д.).

Наиболее эффективным, средством развития двигатель го воображения выступают подвижные игры. По этой при­чине Программа уделяет им особое внимание.

Заметим, что подвижные игры давно и прочно вошли в практический обиход дошкольного воспитания. Однако в свете его традиционных приоритетов они нередко утрачива­ют свой развивающий потенциал, превращаясь лишь в изощ­ренный способ моторного натаскивания детей. Нами пред­лагается иной подход к отбору и модификации подвижных игр.

Как показывают наши исследования, развитие двигатель­ного воображения совершается лишь в том случае, если в про­цессе развертывания подвижных игр систематически создаются ситуации разрыва двигательной деятельности детей, которые нарушают ее привычке» течение. В таких ситуациях ребенок сталкивается с необходимостью оперативно перестраивать об­разы, соответствующие первоначально принятой игровой роли, а в некоторых случаях — создавать новые.

Поясним это на примере. Предположим, один ребенок изображает бегущего зайца, а другой — преследующего его полка. Но в какой-то момент заяц неожиданно превращает­ся в охотника, который начинает преследовать волка. Тогда полк становится неподвижным деревом, а охотник в ответ на что — птицей, которая садится на дерево. Затем дерево пре­вращается в болото, стремящееся поглотить птицу, и той ни­чего не остается, как стать лягушкой. В ткань двигательно- игровой деятельности детей тем самым вплетается динамич­ный процесс образного мышления, изнутри направляющий се собственный ход. Полноценное осуществление этой дея­тельности требует от ребенка творческих усилий.

В рамках такой игры движение одного ребенка становится внутренним условием построения движения другим ребен­ком. Это позволяет добиваться эффекта содержательной совместности в действиях детей на занятиях физической культурой. Мы сказали — содержательной, так как в традици­онной практике эта совместность носит по преимуществу фор­мальный характер: движения одних детей не обладают раз­вивающим смыслом по отношению к движениям других, в этом попросту нет необходимости. В ситуации моторного тренажа педагог является единственным носителем эталон­ною движения, внешнюю форму которого и пытается ско­пировать ребенок. Для этого не нужно ни совместности, ни общения, ни диалога. Призывы педагога типа: «Посмотри, кик это упражнение делает Маша (Петя, Саша и т.д.)» —остаются не более чем ритуальными приговариваниями — дети не видят и не чувствуют друг друга. И наоборот, у одного ребенка возникает стремление ориентироваться на действия другого в условиях совместного решения творчес­кой двигательно-игровой задачи.

Программа придает особое значение организации совмес­тной деятельности детей. Именно в ее контексте задания, предлагаемые ребятам, приобретают для них отчетливо вы­раженный творческий характер, а следовательно, и подлин­но развивающий смысл.

Приведем пример. Воспитанников старшей группы про­сят выполнить, на первый взгляд, беспроблемное задание: по сигналу собраться вместе в одной точке. Формулируя ус­ловия, воспитатель сознательно упускает местонахождение данной точки. В процессе выполнения задания перед деть­ми возникает необходимость ее поиска. Одни определяют эту точку внутри себя, т.е. для них существует лишь «телесная» точка, не соотнесенная с внешним пространством. Другие фиксируют соотношение своей внутренней, «телесной» точ­ки с внешней — местом собственного расположения до нача­ла выполнения задания. Третьи находят эту точку в момент остановки движения в определенном месте пространства. Во всех этих случаях дети занимаются не поиском общей точки как места сбора, а пытаются найти свою, индивидуальную.

Однако с поиском общей точки сбора как раз и сопряжена внутренняя проблемность задания. Смысл его не просто в том, чтобы отыскать некоторую конкретную точку в физичес­ком пространстве, а в том, чтобы обозначить общее место сбо­ра, т.е. фактически заново создать знак. Таким образом, творческий характер эта задача приобретает по мере своего превращения из двигательной в коммуникативную, связанную с организацией совместного действия. Далеко не все дети и не сразу осмысливают эту первоначально скрытую проблем­ную «начинку» простого игрового задания. Это достигается' только в процессе его многократного выполнения.

Вернемся к роли игры в приобщении дошкольников к физической культуре. Обратим внимание на то, что создание образов воображения в ходе такого приобщения не являются самоцелью. Ведь и на традиционных занятиях детям часто предлагается представить себя кошечкой, зайчиком и пр. Этим как правило, дело и ограничивается. Однако образ лишь несет в себе специфический «код» того целостного психосоматического состояния, которое должно сопутствовать построению и творческому выполнению какого-либо движения.

Главное — помочь ребенку войти в это состояние и пережить его. Один из путей вхождения в такое состояние, отраженный в программном содержании, —выработка у до­школьника отношения к собственному движению и выпол­няющему его органу как к особому субъекту, самостоятельно действующему началу. (Здесь мы опирались на ряд фундамен­тальных идей Н. А. Бернштейна и А. В. Запорожца, а также на наш практический опыт.)

Предположим, ребенок испытывает существенные трудно­сти при выполнении определенных движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать — другой. «Не получается? Ничего страшного, — говорит ему педагог. — Ты пока немножко отдохни, а руки пусть пора­ботают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Какие они умелые, ловкие! Похвали их, погладь. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...»

Таким образом, ребенок в условном плане как бы вводится и зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей. И, как свидетельствуют наши наблюдения, такое условное введение сравнительно быстро приводит к из­менению целостного психосоматического состояния ребенка, в результате чего заметно повышается уровень его двигатель­ных возможностей.

Кратко описанный способ вхождения в состояние есть од­новременно и способ одушевления, одухотворения движений ребенка.

Развитие выразительности движений

и их эстетическое оформление

Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики неразрывно связано с развитием у детей выразительностью движений. Поэтому в Программе ему отводится особое место.

Выразительности детских движений уделяется известное внимание и в традиционной практике дошкольного воспита­нии (например, на музыкально-ритмических занятиях). Однако соответствующая работа, как правило, проводится вне контекста развития творческого потенциала ребенка.

Достижение выразительности движения - это своеобразная сверхзадача двигательного воображения (конечно, там, где оно не является прямой задачей: например, в театральной или танцевальной деятельности). В конечном счете двигательное воображение — это не только построение нового образа и вхождение в него, но еще и передача через образ определенного смыслового содержания, которое адресуется другому человеку. Наши наблюдения показывают, что способ­ность к подобной передаче образа стихийно возникает лишь у отдельных детей. В целом же такая способность нуждается в формировании при помощи специальных средств.

В качестве этих средств Программа рекомендует, в частно­сти, использовать игровые задания на перевоплощение, на­пример: «На какую вещь ты похож?», «На какое животное ты похож?», подвижную игру «Путешествие по дну моря» и др.»-

Программа также ориентирует педагога на широкое ис­пользование двигательных инсценировок. В отличие от пантомимы и театрализованных игр, которые развиваются по заранее подготовленному сценарию, последние представля­ют собой разыгрывание темы или сюжета без предваритель­ной подготовки, в форме двигательной импровизации. При отборе содержания указанных.инсценировок используют­ся литературный материал, произведения фольклора, вы­мышленные и реальные сюжеты, взятые из повседневной жизни.

В своей обобщенной форме выразительные движения выступают как символические. Символизация движений яв­ляется одной из ведущих линий развития их выразительности. Эта тема также представлена в Программе.

Движение и символ объединяет универсальность: первому присуща «универсальная пластичность» (В. В. Давыдов) — безграничная воспроизводимость в движении любых, сколь угодно сложных предметных форм; второму — «всеобщее оборотничество» — возможность замещения символом любого со­держания (А. Ф. Лосев).

Символ расширяет круг функций движения, придавая ему смысл рефлексивного[[4]](#footnote-4) обращения к другому человеку, даже если этот «другой» — сам субъект движения (ребенок).

Благодаря использованию символов движение превращается для дошкольника, его сверстников и педагогов в пред мет углубленного познания (понимания) и обобщенного эмоционального переживания, вызывая у них ценностное отношение к возможностям движущегося человеческого тела.

В итоге возникает своеобразный язык движений, на ко тором может быть выражен творческий потенциал ребенка. По ходу освоения языка движений у детей формируется спо­собность к образно-двигательному воплощению собственного удивления, вопроса, затруднения как потенциальной «тонки роста» нового движения.

Логическим продолжением развития выразительности дви­жений служит работа по эстетическому оформлению двига­тельного опыта детей. Основа такого оформления — сопря­жение движения и музыки. Эта традиционная для практики проблема получает в Программе новое преломление.

На передний план при этом выступает не музыкальное сопровождение занятий («озвучивание» движений) само по себе, не введение на занятиях элементов аэробики или шей­пинга как таковое, не выработка у детей некоторых хореог­рафических умений (их формированию отводится надлежа­щее место в специальной программе музыкального воспита­ния на дошкольной ступени образовательной системы — «Рекорд»).

По нашей методике музыка должна не столько «озвучивать» движения ребенка, сколько выступать для него особым объек­том двигательного освоения. По-другому это можно назвать восприятием музыки через движение. Причем это активное восприятие, когда средствами движения (точнее — компози­ции движений) достраивается смысловое поле определенного музыкального материала. Через движение здесь могут быть переданы достаточно сложные и в иных ситуациях недоступ­ные дошкольникам образы (например, такие категории, как «жизнь», «душа», «мысль»).

В целях организации восприятия музыки детьми Програм­ма рекомендует использовать произвольные танцы (музыкаль­но-ритмические действия, не требующие основательной хо­реографической подготовки, в которых ребята самостоятель­но и свободно выполняют элементы танцевальных движений в соответствии с характером музыки и переживаемым эмо­циональным состоянием), упражнения на «пропевание» дви­жений, пантомимическое воспроизведение музыкальных зву­ков в отсутствие самой музыки и т. д.

Конечно, работа по эстетическому оформлению двигатель­ного опыта детей не ограничивается обеспечением синтеза движения и музыки. Однако этот синтез имеет для нее прин­ципиальное значение.

Занятия по приобщению к физической культуре целесообразно проводить по подгруппам, состоящим из 6—10 детей (в зависимости от наполненности группы в момент проведе­ния занятия).

ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Разнообразные медицинские, социологические, демогра­фические и другие данные, отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельству­ют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа — уже не тревожащая перспектива, которая маячит где-то в неопре­деленном завтра, а суровая реальность наших дней. Некото­рую надежду вселяет лишь то, что общество пока переживает раннюю стадию гуманитарной катастрофы, а значит, еще располагает известными ресурсами для ее преодоления.

Но здесь, в ряду многих, возникает особая трудность. Сложившиеся ведомственные — узкомедицинские и узкоме­тодические подходы к определению стратегии проведения оздоровительной работы не отвечают подлинной сложности и масштабам соответствующих задач. Это обстоятельство в последнее время все более осознается в странах с развитыми системами охраны здоровья населения. Так, опыт разработ­ки и внедрения различных программ профилактической ме­дицины, инициированных Министерством здоровья и бла­госостояния Канады, продемонстрировал, какой позитивный эффект может дать комплексный, междисциплинарный под­ход к решению проблем здравоохранения. Создание и реа­лизация комплексных здравоохранительных проектов приве­ли к тому, что данная область стала одной из стратегических сфер социальной политики Канады. Акцент сместился с про­стого лечения и профилактики болезней на укрепление здо­ровья как самостоятельно культивируемой ценности. Конеч­но, в условиях России это пока недостижимо. Однако при разумном подходе к делу и перед нами могут возникнуть не­которые — вполне реалистические — перспективы.

Одну из таких перспектив мы связываем с радикальной гуманитаризацией всей проблематики психического и физи­ческого здоровья современного ребенка-дошкольника и раз­работкой на этой базе комплексных, междисциплинарных методов анализа и способов проектирования источников дет­ского развития в норме и патологии. Только исходя из это­го, на наш взгляд, может быть намечен комплекс эффектив­ных лечебно-профилактических мер, создана система надеж­ных средств коррекции психофизического развития на про­тяжении всего дошкольного детства.

На комплексный гуманитарный подход, по существу, опи­рается особое междисциплинарное научно-практическое на­правление, которое мы условно называем педагогикой оздо­ровления. Это направление сегодня постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был россий­ский ученый-педиатр и педагог Ю. Ф. Змановский.

Названному направлению присущ ряд отличительных черт:

а) В его основе лежит представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

б) Здоровый ребенок рассматривается в качестве целост­ного телесно-духовного организма.

в) Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно- профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

г) Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно- развивающей работы с детьми.

Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в предложенной нами Программе развития двигательной ак­тивности и оздоровительной работы с детьми 4— 7 лет[[5]](#footnote-5).

Положение о необходимости комплексного примене­ния оздоровительных мер в ДОУ общеизвестно. Стремле­ние к комплексности оправданно и понятно, тем более в таком деле, как оздоровительная работа. Ведь здоровье — это основание жизненной целостности организма, а бо­лезнь — источник ее распада на локальном или глобальном уровне.

Такая целостность не дана (в том числе — не дана от при­роды), а задана. Задана — в сложной и многомерной систе­ме внутренних и внешних обстоятельств человеческой жизни, в универсальной «сетке» социально- и природно-экологических связей, в которые вплетен ребенок с момента своего за­чатия. Именно поэтому здоровье и основанная на нем жиз­ненная целостность организма могут стать точкой приложе­ния усилий не только медиков, но и педагогов (и психоло­гов), т. е. — предметом проектирования, а не просто воздей­ствия на наличное состояние. Дошкольные учреждения зачас­тую «консервируют» и «воспроизводят» детскую заболеваемость именно потому, что по традиции или поневоле отдают пред­почтение второй позиции (воздействию на имеющее место состояние здоровья). Не выправляет положения и принятая в массовой практике дошкольного воспитания система профилактических мер, поскольку она ориентирована на ту же позицию. В любом случае специалист ставится перед фактом заболевания или его отсутствия.

Педагогические и медицинские задачи порой хорошо состыковываются лишь на страницах программно-методических документов. В действительности же педагогам нередко бывает трудно найти общий язык с медицинскими работниками. К тому же оздоровительная работа в ДОУ иногда вое принимается как сугубо прикладная, связанная с поддержанием общего жизненного тонуса ребенка. Однако если учесть что в дошкольном детстве закладываются и формируются основы его телесного и духовного здоровья, то становится очевидной необходимость иного подхода.

Итак, мы можем констатировать, что в массовой практике на фоне декларирования «комплексности» оздоровительной работы последняя фактически утрачивает необходимую целостность, а значит, и не отвечает поставленной цели.

Общий выход из ситуации видится следующим. Оздоровительно-коррекционные методы должны стать методами медико-педагогического и психологического проектирования, расширения и обогащения перспективы психосоматических воз­можностей ребенка — как ближайшей, так и более отдален­ной. Этим, с нашей точки зрения, будет преодолено и про­тивостояние медицинского и педагогического подходов к рас­сматриваемой проблеме. При такой постановке проблемы нуждаются в уточнении критерии основного результата оздоровительно-коррекционной работы. Результат должен заклю­чаться в.том, что эффект отдельной оздоровительной мерь закрепляется в виде устойчивого, константного целостного психосоматического состояния, которое далее может воспроизводиться в режиме саморазвития. Это, собственно, и есть прижизненно сформированное здоровье — здоровье, которое педагогически и психологически культивируется на базе оп­ределенного медицинского обеспечения.

Все высказанные положения находят свою конкретизации в упомянутой выше Программе, а также в методических рекомендациях и пособиях к ней[[6]](#footnote-6)-[[7]](#footnote-7). С нашей точки зрения именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Отсюда — первый основополагающий принцип оздоровитель­ной работы с детьми (здесь мы говорим только о психолого- педагогических приоритетах) — это развитие творческого во­ображения, главного психологического завоевания дошколь­ного возраста. Развитие воображения становится необходи­мым внутренним условием при построении и проведении оз­доровительной работы с дошкольниками. Недостаток суще­ствующих медико-педагогических практик, на наш взгляд, и состоит в попытках получения непосредственного оздорови­тельного эффекта. При этом ребенок лишь условно предстает объектом тех или иных медицинских и педагогических воздей­ствий. Условно — поскольку в действительности такого не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здо­ровья и, допустим, уровнем физического развития в прин­ципе не может быть прямой и однозначной, она всегда но­сит опосредованный характер. И опосредует эту связь развивающаяся психика ребенка, ядром которой служит воображе­ние.

Исследования, которые были проведены в Институте дош­кольного образования и семейного воспитания РАО (этот Институт, основанный выдающимся психологом А. В. Запо­рожцем, в 2000 году отмечает свой сорокалетний юбилей), показывают, что благодаря включению средств развития во­ображения в структуру оздоровительной работы ее эффектив­ность возрастает в несколько раз по сравнению с традицион­ной практикой. Мы на опыте убедились, что таким образом можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространенных заболеваний (энуреза, диа­теза, ОРЗ, отдельных нарушений сердечно-сосудистой сис­темы и желудочно-кишечного тракта), а также в поддержа­нии общего психофизического благополучия детей.

В нашей Программе, рекомендациях и пособиях опреде­лена система развития воображения через особые формы дви­гательной активности детей, которая имеет оздоровительную направленность (ряд из них разработан автором совместно с Т. В. Нестерюк).

Так, имитируя позу кошечки, ребенок естественно пре­ображается не в статике, как в йоге, а в динамике, в дви­жении. Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. Они преломляются сквозь призму детского воображе­ния, и вот уже малыш пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе кошечки ребенок чувствует себя комфортно и непринужденно — именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть и т.д., на какое-то время сжи­мается в комочек, что способствует оптимальному прохождению и распределению энергетических потоков внутри тела.

Другой пример. В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения типа хо­лод — тепло, они при посредстве собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель, указывая на недомогающего ребенка, обращается к детям: «Ребята, а где горчичники? Давайте поможем человеку». Дети, желающие помочь заболевшему товарищу, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают прогревать намного эффективнее, чем настоящие, — проявляется эф­фект эмоциональной отдачи. Может показаться удивитель­ным, но наблюдения (достаточно-длительные) свидетельству­ют о том, что дети при этом не заражаются и не заболевают. Энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создает своеобразный иммунитет.

На сходные принципы мы предлагаем ориентироваться и при организации особых оздоровительных моментов и про­цедуру в частности, закаливающих (контрастный душ, кон­трастные температурные воздействия на воздухе, хождение босиком, циклические упражнения на воздухе, плавание и др.). Так, например, полоскание горла отварами трав или холодной водой более эффективно с точки зрения закалива­ния, если в игре дети предварительно «энергетически обра­батывают», «заряжают» жидкость руками, желая себе здоров вья. Принимая закаливающий душ, можно порисовать на теле струей воды, изображая не только простые фигурки, но и создавая целые полотна и т. д.

Второй основной принцип оздоровительной работы тесно свя­зан с первым (впрочем, как и все остальные), это — формирование осмысленной моторики. А. В. Запорожец в своих клас­сических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Увы, традиционная прак­тика физического (да и не только физического) воспитания вопреки этому исповедует принцип управляемости без ощу- щаемости и осмысленности. Знакомая картина: педагогу на физкультурных занятиях и уроках приходится, простите, бук­вально «выкручивать руки» ребенку, дабы сформировать у него тот или иной навык. А навык все никак не прививается! И это закономерно...

Вот конкретный пример попыток сформировать такую бес­смысленную моторику. В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются те тонкие смысловые ориентировки, которые определяют постановку у ребенка правильной осанки. Этап их формирования проска­кивается, осанка ставится тренажно-механическим способом в готовом виде. Взрослый постоянно подчеркивает, что си­деть прямо — значит сидеть красиво, но почему это так — для детей остается далеко не очевидным, если не сказать, бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осан­ки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую и др., т. е. с разными искривлениями позвоночника).

Постановку осанки у ребенка должно предварять форми­рование ориентировки на позу как выразительную характерис­тику положения тела в пространстве. Поэтому создание ус­ловий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (ими­тация фотографических изображений — «Лошадка перед прыжком», «Тяжелоатлет в, рывке»), «Скульптор и глина» (один ребенок создает «скульптуру» из первоначально неофор­мленной «глины», которую изображает другой ребенок), ими­тация и самостоятельное придумывание контрастных поз-перевертышей («Собака на заборе», «Кошка в мышиной нор­ке», «Пассажир в чемодане», «Стояние на потолке») и др. Наряду с этим творчески развивающий характер должны но­сить и собственно упражнения для формирования и коррек­ции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изоб­ражением движений разных животных — медведя, слона, ба­бочки, зайчика и т. д.).

Эффект развития осмысленной моторики может быть уси­лен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органа­ми собственного тела как самостоятельно действующими ли­цами.

В подобные диалоги можно вступать и с руками, и с сер­дцем, и с желудком, с другими частями тела. Ребенку пред­стоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья будет воспринята им не как внешняя словесная декларация, исходящая от взрослого, а как изнутри осмысленная жизненная необходимость. Во всяком случае, этот путь представляется более предпочти тигельным, нежели, скажем, предложение некоторых валеологов надевать на дошкольников фартуки с изображением строения внутренних органов в целях первоначального озна­комления с анатомией человека...

Третий основной принцип оздоровительной работы — созда­ние и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности. Этот принцип реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы, которые мы рекомендуем при­менять в ДОУ.

Например, на нефизкультурных занятиях в старшей и под­готовительной группах нами используется игровое упражне­ние «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материа­ле свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука са­мого ребенка (правая или левая — соответственно для прав­шей и левшей). Другая рука выполняет «ваятельские» функ­ции.

«Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «ма­териала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разми­ная, разглаживая его), он придает ему особый характер. Он создает воображаемую семью. Здесь и «мама», и «папа», ц «братья», и «сестричка» — крепкая семья. Ведь только креп­кая семья может решать сложные задачи, уверенно преодо­левать возникающие при этом трудности. После того как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «тво­рение» в целом (ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки и др.).

Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии, чувства психологической защищенности (благодаря «семейно­му контексту») и вместе с тем — активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке, путем ее свое­образного массажа, психомоторной релаксации и т. д. Такое упражнение рекомендуется применять на занятиях по изобра­зительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладении элементарны­ми навыками письма — преимущественно в тех случаях, ког­да детям для усвоения предлагается новый материал.

Не только в этом случае, но и в других разработанных нами играх с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи (БАТК). Однако в отличие от ситуаций применения широко извест­ного метода лечения (акупунктуры) ребенок здесь не просто работает, а играет с собственным телом. Он мнет, разгла­живает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново созданная его по законам красоты. Определенные участки тела ста­новятся своего рода психосоматическими голограммами, массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит не­что новое и прекрасное, способствует развитию у ребенка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Наконец, четвертый основной принцип — формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Один из примеров этой формы работы (ситуация с «живыми горчич­никами») приводился нами выше.

Другой пример. Делая массаж друг другу, дети обмени­ваются тактильными посланиями. Массаж становится свое­образной формой невербального общения, где каждое при­косновение, каждое движение носит смыл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный кон­такт, который так редок или весьма формализован в массо­вом ДОУ («Взялись за руки!»), дошкольник выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитыва­ет получить ответ на свое обращение.

Формами организации оздоровительной работы по нашей Программе являются: физкультурные занятия (фронтальные и индивидуальные), самостоятельная деятельность детей, подвиж­ные игры, утренняя гимнастика (традиционная и нетрадици­онная — дыхательная, звуковая), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими проце­дурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

И последнее. Авторам как представителям теории разви­вающего образования нередко задают вопрос: не влияют ли отрицательно на здоровье детей интеллектуальные и эмоцио­нальные перегрузки на развивающих занятиях и уроках? Есть все основания полагать, что использование специальных форм оздоровительной работы в тех образовательных учреждениях (ДОУ, школе), где применяются развивающие программы и технологии, приводит не только к сохранению, но и к раз- витию здоровья воспитанников и учащихся. Но для этого сам\* формы оздоровления должны способствовать развитию детей

СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ) РАБОТЫ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Общие приоритеты работы по приобщению детей к физической культуре

Средняя группа

1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лаза­ние и др.) и их творческое освоение детьми.
2. Создание условий для одушевления и осмысления дви­жений как предпосылки формирования произвольной мото­рики.
3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительнос­ти двигательных актов.
4. Воспитание двигательной самостоятельности.

Старшая группа

* 1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений.
	2. Формирование способности к созданию и передаче че­рез движение эстетических образов.
	3. Развитие способности к двигательной импровизации.
	4. Воспитание двигательной находчивости.
	5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач.

Подготовительная группа

* + 1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к са­мостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).
		2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.
		3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.
		4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

Общие приоритеты оздоровительной работы[[8]](#footnote-8)

* + - 1. Культивирование у детей осмысленного и преоб­разовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма, повы­шение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, из­бирательности по отношению к внешним воздействиям).
			2. Закрепление педагогом (медиком) эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.
			3. Формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.
			4. Воспитание у ребенка способности к самосозиданию — «творению» собственной телесной организации в посильных для него формах.
			5. Овладение детьми доступными навыками самоврачева­ния — психологической самокоррекции, а также психологи­ческой взаимопомощи в соответствующих ситуациях.
			6. Активизация и развитие познавательного интереса к своему и чужому телу и его возможностям.
			7. Развитие эмоционального сопереживания другим лю­дям.
			8. Превращение здорового образа жизни в норму повсед­невного бытия взрослых и детей.

Средняя группа

Краткая характеристика физического и психического развития воспитанников средней группы

Тенденции физического развития[[9]](#footnote-9). Развитие двигательного аппарата детей 4—5 лет имеет ряд специфических черт по срав­нению как с более ранними, так и более поздними возраста­ми.

Развитие находящегося в процессе окостенения скелета пятилетнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предшествующими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры (в том числе — нервно-психи­ческой регуляции ее функций). К 5 годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускула­тура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособ­ность, мышц. Здоровый пятилетний ребенок способен, не утомляясь, совершать прогулки по ровной местности в тече­ние 25 минут. Совершенствуется координация многочислен­ных групп мышц. У пятилетних ходьба отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются по сравнению с предшествующим возрастом показатели мелкой моторики. Это проявляется в успешном овладении различными орудиями (ножницами, молотком и др.), в более умелом пользовании ложкой. Бла­годаря этому у ребенка развиваются и навыки меткого броса­ния (так, в 5 лет он умеет не только бросать, мяч, но и попа­дать в цель на близком расстоянии).

Интенсивно развивается кровеносная система. По пока­зателям развития ее основных компонентов — сердца и кро­веносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дош­кольнику. Увеличивается масса сердца (в том числе — его мус­кулатуры), по мере чего возрастает сила сердечных сокраще­ний и повышается работоспособность этого органа, проис­ходит сдвиг в развитии нервной регуляции работы сосудов.

Пятилетние дети лучше приспосабливаются к перемене климатических условий (холод, жара, влажность), посколь­ку в организме быстрее и оптимальнее происходит перерасп­ределение крови, которое обусловлено функционированием сосудодвигательного нервного аппарата. По этой же причи­не растет сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

В развитии дыхательного аппарата у них наблюдается известный дисбаланс: при относительной мощности легких пока! еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, и вследствие этого жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетних де­тей. Этот факт служит важным показателем общего укрепле­ния организма.

Развитие нервной системы определяется в этом возрасте не количественным ростом, а ее качественными изменения­ми и функциональными усовершенствованиями. Они заклю­чаются в прокладывании новых нервных путей, в установле­нии новых — возрастающих по разнообразию — нервных свя­зей, в углублении и закреплении уже сложившихся. Каче­ственное развитие мозга обусловлено расширением и обога­щением деятельного опыта ребенка, характером его воспита­ния.

У пятилетнего ребенка происходят существенные пере­стройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела — головного мозга. Они находят свое от­четливое выражение в двигательной области: улучшается ко­ординация в работе мелких мускулов кисти, что создает пред­посылки для более успешного овладения простыми орудия­ми (карандашом, ложкой и др.), для формирования навы­ков самообслуживания (одевание, раздевание, умывание). При выполнении соответствующих движений требуются про­извольное внимание, волевое напряжение, самоконтроль, а это предполагает участие высших нервных центров в регуля­ции жизнедеятельности. Именно в 5 лет наблюдается свое­образная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления дви­жениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами эти низшие отделы начинают подчи­няться в своей работе высшим.

Тенденции психического развития. Основное влияние на психическое развитие в этом возрасте оказывает заметно ак­тивизирующаяся игровая деятельность, и прежде всего — сюжетно-ролевая игра. Ее развивающий потенциал состоит в том, что только она способна вырвать ребенка из оков по­вседневного бытия. Игра вводит детей в новый, необыден­ный мир — мир социальных отношений людей. Дошкольнику не по силам разрабатывать планы военных сражений и пре­творять их в жизнь. Но, попеременно выполняя в игре роли то командующего генерала, то подчиняющегося солдата, он начинает выделять моменты соподчинения и исполнения, столь важные в любых человеческих взаимоотношениях.

Если бы дошкольник с самого начала был сосредоточен на усвоении результативно-технической стороны различных ви­дов «взрослой» дeятeльнocти, он никогда не смог бы затем разобраться в том, что и зачем делают люди. Предваритель­ный ответ на эти «что и зачем» ему как раз и дает игра.

На палочке далеко не уедешь — гласит народная мудрость.

Но оседлавшему палочку ребенку важно вовсе не «уехать» или «доехать», а именно «ехать». По общему признанию психологов, мотив игры заключен не в достижении конкретного результата, а в самом процессе совершения действия. «Ехать» для ребенка — это значит не просто использовать палочку как лошадку. Это значит — в воображении поставить себя на место того, кто едет, принять игровую роль наездника.

Таким образом в игре у дошкольника закладывается ряд важнейших психических качеств. В первую очередь — это способность ориентироваться на позиции других людей, оце­нивая свои действия и поступки со стороны, глазами этих людей. Он обнаруживает, что любое действие вплетено в сложную систему человеческих отношений, так или иначе ад­ресуется другому человеку. Благодаря этому дошкольник на­чинает более или менее осмысленно ориентироваться в сфере собственных мотивов и переживаний, у него постепенно воз­никает произвольность в управлении своим поведением.

В игре ребенок не просто воспроизводит социальные от-: ношения взрослых, но и экспериментирует с их воображае­мыми позициями. Не случайно поэтому центральным духов­ным новообразованием дошкольного детства выступает вооб­ражение — ведущая творческая способность человека.

Два основных психических новообразования, возникающих, в игре, — ориентация на позицию другого человека и твор­ческое воображение, — тесно связаны друг с другом и име­ют важное значение с точки зрения решения задач приобще­ния к физической культуре и оздоровительной работы (под­робнее см. раздел I). В процессе их совершенствования у ре­бенка формируются способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, осмысленная моторика, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение и, наоборот, выражать через него цело­стное эмоциональное переживание.

Наряду с этим при построении образовательной и оздо­ровительной работы необходимо учитывать специфические психологические характеристики собственно двигательной 1 сферы детей данного возраста[[10]](#footnote-10).

Определенная система движений первоначально отрабаты­вается у ребенка на реальных предметах, а затем начинает осуществляться в отсутствие этих предметов — по словесной инструкции или самоинструкции (именно тогда движения его становятся подлинно произвольными).

У детей 4—5 лет воспроизведение движений в отсутствие связанных с ними предметов или при наличии их игровых заменителей достигает достаточно высокого уровня (оно со­ставляет неотъемлемый компонент большинства детских игр). Однако такое воспроизведение носит своеобразный характер. Ребята изображают не способ действия и соотвествующие ему движения, а результат, который с помощью этого действия достигается. Например, когда нужно изобразить движения, которые совершаются при оперировании расческой, дети пытаются расчесать волосы ладонью руки; показывая движе­ния, осуществляемые при оперировании ножницами, они рвут бумагу, ориентируясь на то, что должно получиться в результате данной операции. Иными словами, в этом воз­расте ориентация на результат преобладает над ориентацией на способ действия. Движение пока не выделяется детьми из структуры операции.

Наш опыт показывает, что подобные результаты могут час­тично бьггь изменены благодаря организации специальной раз­вивающей работы с детьми. Такая работа предусматривает, во-первых, проблемное введение двигательных образцов и их творческое освоение дошкольниками, во-вторых, формирование выразительности детских движений по логике постепен­ного превращения эмоционально выразительных движений в обобщенно-символические (вторые могут быть сформирова­ны ближе к концу дошкольного детства).

Движения малышей весьма привязаны к конкретным ус­ловиям и требованиям деятельности (это отчасти сохраняется и в последующие периоды дошкольного детства). Так, в спе­циальных экспериментах детям предлагали допрыгнуть до на­черченной мелом на полу линии, а затем — совершать прыжки без наглядных ориентиров, по обобщенной словесной инст­рукции. Длина прыжка в первом случае оказалась значительно больше, чем во втором.

Велика роль непосредственной игровой ситуации при вы­полнении движений. Так, в специальном исследовании об­наружилось, что одни и те же моторные действия с бытовым предметом обычно осуществляются детьми 3—5 лет в 13 раз эффективнее в ситуации игры, чем при выполнении учеб­ного задания. Хорошо известно, что ребенок способен по­долгу находиться в одной и той же позе, изображая в игре часового, башенный кран и т. д., тогда как в иных случаях >го ему трудно.

У детей среднего (и младшего) дошкольного возраста наблюдается разрыв между образованием и осознанием навыка. Поначалу дети с трудом рассказывают, что они делают. На протяжении дошкольного возраста **соотношение между образованием навыка и его отражением в словесном отчете ребенка существенно изменяется — правильность отчетов возрастает. Этот эффект** в большей степени проявляется при словесном обучении, чем при наглядном.

Словесно организуемая ориентировка в задании повышав эффективность образования навыка у детей. При этом слова инструкции взрослого выступают адекватными указаниями на непосредственно воспринимаемые предметы и действия, которые с ними нужно совершить, но чаще всего ей не могут замещать их в отсутствие наглядной ситуации.

Приобщение к физической культуре[[11]](#footnote-11)

Ключевым направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми различных ситуациях. Этому, в частности, способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений (обучающих и игровых) с подвижными играми.

Развитие в этом процессе двигательного воображения, в том числе умения «входить в образ») становится основой для одухотворения и осмысления движений; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики. Другой предпосылкой служит воспитание способности эмоционально переживать движение в качестве особого, неординарного «события» и, наоборот, — выражать движении строй своих переживаний и чувств. Культивируется двигательная самостоятельность не только как способное выполнять то или иное движение без помощи взрослого, но и как умение фиксировать и осмысливать без этой помощи собственное затруднение при выполнении движения.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Ходьба. Ходьба в заданном направлении с принятием новой роли (солдаты, стрелки часов и др.), по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут, гимнастическое бревно) и разными способами (на носках, пятках, внешней стороне стопы), выражающая определенное внутреннее состоя­ние и настроение (уверенная походка, усталая походка, бод­рая походка и т. д.). Обращение внимания на походку как на выразительный компонент ходьбы; создание представления о красивой походке. Парное упражнение на вхождение в образ движущихся ног с задачей координации их движения. Игровое упражнение на координацию движений ног и рук «Ма­рионетки» (ребенок управляет движением ног — вперед, на­чал, в стороны и т. д. — руками посредством невидимых во­ображаемых ниточек, которые якобы привязаны к коленкам).

Ходьба по простейшим лабиринтам. Изображение конту­ров геометрических фигур посредством ходьбы (прямая, кривая и ломаная линии, круг, треугольник, квадрат). Ходьба по изогнутой линии шириной 2—3 см— не сходя с нее. Ходь­ба по ступенькам лестницы переменным шагом вверх и вниз. Уверенная и спокойная ходьба по прямой и наклонной доске шириной 10 см.

Групповая ходьба — изображение поезда, змеи, медлен­но накатывающейся волны и т. д.; самостоятельное придумывание детьми вариантов групповой ходьбы.

В рамках ряда вышеперечисленных упражнений возмож­но чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими дви­жениями (например, по команде: «Поезд набирает скорость», «Слон превращается в зайчика» — ходьба переходит в бег и I. д.).

Бег. Бет в разных направлениях при меняющемся темпе с наличием игровой роли (лошадки на цирковой арене, зай­чата и т. д.). Выразительный бег (радостный бег, бет от опас­ности, торопливый бег, неуклюжий бег, легкий бег и др.).

Бег разными способами (на носках, с поднятыми коленя­ми, широкими и мелкими шагами, с прыжками) и по раз­ным поверхностям (пол, асфальт, почва, мягкий мат, ба­тут). Изображение бега в необычных условиях (олень на ладу, зайчата на песке, водомерка на воде и т. п.). Бег по простей­шим лабиринтам. Бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепрыгивания.

Групповой бег с вхождением в образ (бегущая волна, ру­чеек). Принятие в беге роли ведущего и ведомых (вожак и стая у разных животных), роли преследователя и преследуе­мых (кошка и мышки, волк и зайцы). Бег с осаливанием.

Непрерывный бег до 1,5 минуты. Бег на 100 м с меняю­щимся темпом от медленного к среднему, чередующийся с ходьбой. Быстрый бег на расстоянии от 10—15 до 20—25 м (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка).

Прыжки. Прыжки с принятием игровой роли (лягушку кузнечики, кошки). Прыжки на разных поверхностях (пол, мягкий мат, батут). Концентрация внимания на ощущении полета в прыжке, фиксации его эмоционального переживания. Имитирующие движения рук и ног в прыжке (крылья птицы, движения рук пловца в воде, «прогулка по небу» - отталкивание руками и ногами от воображаемых облаков).

Прыжки на двух ногах на месте: ноги вместе — ноги врозь с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах из обруча обруч; обручи раскладываются на полу разными способами последовательно, «цветком», по принципу олимпийского кольца. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.

Прыжки с места через проведенную на полу линию в ситуациях, когда: а) расстояние до линии (не менее 60 см задается воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать да себя это расстояние и прочертить линию в нужном месте в) ребенок должен провести линию мысленно. Задание «Прыгни как можно дальше» (ближе к концу года). Прыжки через «ров» шириной 30—40 см, через барьер из кубиков (сугробы, насыпь) высотой 5—10 см. Прыжки в высоту с по пыткой коснуться обеими руками предмета, подвешенной выше поднятых рук ребенка в ситуациях, когда: а) высота подвешенного предмета (не менее 10 см) определяется воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать нужную высоту и под весить предмет (попросить об этом воспитателя); в) ребенок должен мысленно подвесить предмет на определенную высоту. Задание: «Прыгни как можно выше» (ближе к концу года)

Спрыгивание с высоты 30—40 см в принятой игровой роли (пингвины, парашютисты, прыгуны с лыжного трамплин: и др.). Спрыгивание с высоты с поворотом тела. j

Ползание, лазание. Изображение текущей под мостом реки (проползание под предметами), огибающей деревья и дом; (проползание между предметами). Имитация движений ползаюших животных (змеи, жуки и др.) с переползанием дру через друга. (Выполняя эти задания, дети должны проползать 10—12 м.) Ползание на четвереньках со сменой направления и скорости от медленной к средней (в образе кошёв­ки, собачки, льва).

Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет 1 разных направлениях. Непродолжительное висение на перекладине на небольшой высоте (с вхождением в образ обезьянки, яблока, груши, вишенки и т. д.), концентрация внимания на ощущении земного притяжения.

Катание, бросание, ЛОВЛЯ и метание. Игровые упражнения «Что можно делать с мячом», «Что можно делать с обручем» (демонстрация воспитателем различных способов использования мяча и обруча, включая необычные, например, рисование мя­чом контуров различных фигур, катание на мяче, захватыва­ние предметов обручем и др.; самостоятельное придумывание детьми аналогичных движений'). Использование мяча как зонда па разных поверхностях (жестких, мягких и т. д.); определение с завязанными глазами характера поверхности при помощи мяча.

Изображение мячом движений различных сказочных пер­сонажей, животных и предметов (Царевна-лягушка, Коло­бок, ежик, катящиеся с горы камни и др.). Выразительные броски мячом (энергичные, веселые броски, слабые, уста­лые броски, шаловливые броски с неожиданным направле­нием полета мяча, из необычных позиций и т. д.). Парное упражнение в бросании и ловле мяча, где ловящий опреде­ляет по характеру броска состояние или настроение, переда­ваемое бросающим. Выразительное катание мяча в руках и по поверхности тела (своего и чужого), передающее то или иное состояние (настроение); концентрация внимания на телесных ощущениях, которые возникают при этом.

Подбрасывание мяча вверх двумя руками и его ловля (не менее 4 раз подряд); то же самое — одной рукой. Пере­брасывание мяча через препятствие одной рукой в ситуаци­ях, когда: а) расстояние до препятствия (не менее 2 м) уста­навливается воспитателем; б) ребенок сам устанавливает это расстояние; в) ребенок мысленно представляет себе линию препятствия. Задание: «Брось мяч как можно дальше» (бли­же к концу года). Бросание мяча о землю и его ловля. От­бивание мяча о землю и о стену — рукой, о стену — плечом и ногой. Ведение мяча с отбиванием о землю поочередно пра­вой и левой рукой. Создание представления о соотношении силы броска и силы отталкивания, характере отталкивания предмета (мяча) от разных поверхностей (пол, песок, вода, слабо натянутая материя и др.), самостоятельное эксперимен­тирование с силой бросания о разные поверхности.

Формирование предварительного представления о разли­чии простого бросания и метания (на конкретных примерах).

Обучение элементарным умениям прицеливания. Вхождение в образ «меткой руки». Вхождение в образ «мазилы». Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель (с расстояния 2,5 м) и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м). Метание в цель сбоку, стоя и при медленной ходьбе.

Равновесие. Вхождение в образ канатоходца (ходьба по протянутой вдоль пола веревке и по гимнастической скамей кс со скалкой в руках). Групповое упражнение «Птички на ветке» (сидение на корточках на скамейке). Парное упражнение: неторопливое, размеренное бросание и ловля мяча сто на скамейке. Попытка кратковременного удерживания мяч; на голове — стоя и при ходьбе. Ходьба по «болотным кочкам» или «льдинкам» в воде — предметам различной формы и размера, расставленным на полу в случайном порядку Ходьба с мешочком, книгой на голове по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20—25 см от земли. Ходьба с закрытыми глазами (5—7 шагов).

Упражнения: «Флюгер на крыше» (кружение в обе стороны на гимнастической скамейке, одна рука в сторону), «Пропеллер» (то же самое на полу, обе руки в стороны), «Волчок» (то же самое, руки на поясе). Стойка на одной ноге с открыты ми глазами на полу («Аист на болоте»), то же самое на гимнастической скамейке («Аист на крыше»). Упражнение с элементами коррекции эмоционального состояния «Поза арки».

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА ПРИНЯТИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПОЗЫ

Игровое упражнение «Замри» (создание первоначальной представления о связи позы и движения). Игровые задания 1) имитация поз животных (сова в дупле, спящая кошка, лев перед прыжком и др.); 2) изображение неживых предмета по наглядному образцу и по памяти (чашка, стул, телевизор мяч и т. д.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т. п.); 3) имитация поз в непривычных ситуация: (кошка, забравшаяся на люстру; прием пищи, сидя на столе, стоя перед стулом и т. п.). Самостоятельное придумывание вариантов всех вышеперечисленных заданий.

Воспроизведение выразительных поз: напряженная поза (ожидание, испуг, сосредоточенность, готовность к действию), расслабленная поза (усталость, удовлетворение, получение удовольствия), поза кошечки (освоение простейших навыков снятия эмоционального напряжения).

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ

Имитация мытья рук под слабой, средней и сильной струей моды. Рисование в воздухе кистями и пальцами рук. Дири­жирование. Упражнение «Радужные брызги» (встряхивание кистей в различном направлении и ритме). Опознание зна­комого предмета на ощупь с завязанными глазами.

Гимнастика для пальцев (по А. Роговину): упражнения «Пчелиный улей», «Яблоня», «Моя семья», «Завтрак», «Вол­шебные орешки»[[12]](#footnote-12). Отдельные игровые упражнения для паль­цев с изображением движений и форм живых и неживых объектов: «Пальчики здороваются», «Человечек», «Слоне­нок», «Корни деревьев», в том числе и со стихотворным со­провождением: «Домик», «Очки», «Краб», «Замок», «Слон», «Дерево», «Птичка»; самостоятельное Придумывание детьми вариантов этого изображения. Игровое упражнение «Лепим умелую и сильную руку».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ ЛИЦА И МИМИКИ

Демонстрация (на картинках и на живом примере) и воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равно­душие и др.). Самостоятельное изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и бабка горюют из- ча разбившегося золотого яичка, Иван-царевич освободил Ва­силису Премудрую, мама делает замечание расшалившемуся мальчику, дети впервые увидели в зоопарке медведя и др.).

Игровое упражнение «Лепим лицо» (придание лицу различ­ного выражения при помощи рук). Это упражнение также способствует развитию мелкой моторики руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения (группы упражнений) | Цель  |
| Медленное поднимание рук вперед, вверх (вдох), опуска­ние рук (выдох). То же — с поднятием рук в стороны (вдох) и опусканием рук (выдох).Круговые движения руками вперед, вверх (вдох), назад, вниз (выдох) — «пропеллер». Отведение плеч назад, руки на затылке | Укрепление мышц рук и пле­чевого пояса, работа которых связана с движениями груд­ной клетки и легких |
| Круговые движения согнутых в локтях рук | Укрепление мышц рук и пле­чевого пояса |
| Игровое упражнение «Коро­мысло» — хождение с палкой на плечах, плечи и спина прямые (детей просят быть внимательными, чтобы «не разлить воду») | Укрепление мышц рук, пле­чевого пояса и спины |
| Игровые упражнения «Объя­тия» — дети с широко расстав­ленными руками устремляются навстречу друг другу и обни­маются: «Попробуй обнять весь мир» | Укрепление мышц рук и пле­чевого пояса, взаимная кор­ректировка энергетики, со­здание положительного эмо­ционального настроя, разви­тие выразительности движе­ний |
| Игровое упражнение «Кошка ловит мышей» (передвижение на четвереньках, плотно при­жимаясь к полу) | Укрепление мышц спины, шеи, рук и ног |
| Игровое упражнение «Само­лет». И. п. — ноги вместе, ру­ки в стороны на высоте плеч. Руки — крылья самолета, ко­торый летает в разные сторо­ны, делая наклоны то впра­во, то влево | Укрепление мышц спины, плечевого пояса |
| Игровое упражнение «Сбор фруктов» (потягивание на но­сочках с поднятыми вверх руками, чтобы сорвать плоды, висящие на ветках)  | Укрепление мышц спины, икроножных мышц и свода стопы |
| Ходьба с подушкой на спине с расставленными в стороны руками | Укрепление мышц спины, развитие умения сохранять равновесие |
| Игровое упражнение «Нож­ницы» (имитация ногами движений ножниц в положе­нии лежа на спине) | Укрепление мышц спины, живота и ног |
| Игровое упражнение «Пере­катывание бревен» (перекаты­вание со спины на живот и наоборот, с вытянутыми впе­ред руками) | Укрепление мышц спины и бедер |
| Выпячивание и втягивание живота сидя на пятках | Укрепление мышц живота |
| Касание носом колена | Укрепление мышц живота и спины |
| «Воздушный велосипед» | Укрепление мышц живота и ног |
| «Воздушная лестница» (ходь­ба прямыми ногами по вооб­ражаемой лестнице в положе­нии лежа) | -«- |
| Ходьба на коленях по раз­ным поверхностям (пол, мягкий мат, батут) | Укрепление мышц ног и спи­ны, развитие, умения сохра­нять равновесие |
| Игровое упражнение «Вели­кан» (ходьба на цыпочках с поднятыми вверх руками; в усложненном варианте — по гимнастической скамейке) | -«- |
| Игровое упражнение «Лягуш­ка» (прыжки на четвереньках на полу и на батуте) | Укрепление мышц ног и спи­ны |
| Игровое упражнение «Накачиваем велосипед» (приседа­ния) | Укрепление мышц ног и спи­ны |
| Игровое упражнение «Боль­ной воробей» (изображение воробья, который сломал лап­ку и прыгает на одной ноге) | Укрепление мышц ног |
| Потягивание на носках (на вдохе) и переступание на пят­ки (на выдохе) | Укрепление свода стопы, мышц пальцев ног, икронож­ных мышц, развитие коорди­нации моторики и дыхания |
| Вращение палки ступнями и пальцами ног | Укрепление свода стопы и мышц пальцев ног, воздей­ствие на важнейшие биологи­чески активные точки кожи, развитие ловкости |
| Катание мячика ступнями и пальцами ног | — » — |
| Упражнения для пальцев ног: скатывание платка; схватыва­ние и удерживание, раскла­дывание предметов на плоскос­ти в установленном порядке; складывание предметов в иг­рушечные ведра, чашки, кольца и т.д.; попытка их вы­нуть оттуда; рисование ме­лом и карандашом. Самостоятельное придумыва­ние аналогичных упражнений | Укрепление мышц пальцев ног и свода стопы, развитие двигательного воображения и ловкости |

**Катание на санках.** Катание на санках с горки с вхожде­нием в образ гонщика. Парное катание с горки — «водитель» (мальчик) и «пассажир» (девочка), где первый берет на себя ответственность за безопасность второго. Концентрация вни­мания на ощущении скорости. Овладение умением тормозить при спуске с горки (на финише).

**Скольжение**. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам с вхождением в образ конькобежца. Скольжение различными способами: с разбега; чередующееся с мелкими шагами; с небольшой палочкой в руках, поднятых вперед (тол­кание по льду воображаемого груза); движение на картонках вместо коньков; повороты тела в разные стороны в положе­нии стоя на месте. Самостоятельное придумывание необыч­ных способов скольжения. Обучёние сохранению равновесия на льду.

**Ходьба на лыжах**. Передвижение переменным шагом по лыжне друг за другом с вхождением в образ спортсменов- лыжников. Игра-прогулка «Следопыты»: поход по следам неизвестного зверя с необходимостью делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны, взбираться на горку шагом разными способами (прямо, наи­скось, полуелочкой), преодолевать незначительные препят­ствия на пути. Игры: «Чем дальше, тем лучше», «Чья лыж­ня лучше», «Воротики», «Карусель в лесу».

**Катание на велосипеде.** Катание на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, сл©воротами вправо и вле­во, по разным поверхностям: асфальт, сухая земля, неглу­бокий песок (только на трехколесном велосипеде) и др. Вы­работка простейших навыков регулирования скорости. Игра «Перекресток»;

ПОДГОТОВКА К ПЛАВАНИЮ

Выполнение движений руками я ногами сидя на мелком месте: «Скоростной катер» (ладонь скользит то поверхности, энергично разрезая воду); «Рыбка» (извилистые движения руки под водой); «Рубим воду» (ребром ладони), загребание и отгребание воды широкими движениями рук; «Ныряльщик» (одна рука изображает трамплин, а другая — человечка, ко­торый прыгает в воду); рисование руками на поверхности воды; упражнения «Водный велосипед» (для рук и ног), «Ножницы» (для ног).

Передвижение по дну в разные стороны с попытками выполнять движения, осуществляемые в обычных условиях (ходьба на пятах и на носках, широкие шаги, прыжки в положении полуприседа). Игровое упражнение «Водолаз»: погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой (в пос­леднем случае ребенок должен с открытыми глазами искать и поднимать со дна различные предметы). Ритмические дви­жения под музыку стоя на дне. Попытки плавания любыми

доступными ребенку способами. Овладение навыками пра­вильного дыхания в воде.

Игры в воде: «Футбол в воде», «Покажи пятки», «Волна», «Лодочная станция».

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ[[13]](#footnote-13)

Произвольные танцы под разное музыкальное сопровож­дение (громкая и тихая, быстрая и медленная, мелодичная и ритмичная музыка), передающее определенные состояния и настроения[[14]](#footnote-14). Создание элементарного представления о свя­зи экспрессивных характеристик движения и музыки. Разви­тие ориентировки на музыкальный ритм. Выполнение отдель­ных движений (ходьба, бег, прыжки и др.) в соответствии с определенным музыкальным ритмом и выражаемым через ритм образом (состоянием, настроением): например, граци­озный, неторопливый, с легкими подскоками, бег цирко­вой лошадки; стремительный и испуганный бег зайца, кото­рого преследует волк; размеренный и прерывистый ход секун­дной стрелки на часах; тяжелая, грузная походка медведя; пронзающий воздух полет шмеля или пчелы; веселые прыж­ки кузнечика; энергичный и уверенный бег весеннего ручей­ка и т. д. Самостоятельный поиск образов, соответствующих заданному ритму, и их выражение через движение.

Части комплекса ритмической гимнастики (по Т. Лисицы­ной): упражнения «Гуси-гуси, га-га-га», «Мишка косола­пый», «Угадай, в какой руке», «Бокс», «Лягушка», «Нева­ляшка», «Тик-так», «Петрушка», «Крутые повороты», «Ко­шечка», «Кошка лезет под забор», «Ванька-Встанька».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Игры | Цель |
| «Сороконожки», «Ди- иозаврик кусает свой хвост» | Развитие умения ориентироваться на других при построении индивиду­ального действия |
| «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем», «Птица без гнезда», «Гроза», «Кто живет в избушке» | Развитие находчивости, сообрази­тельности, сноровки, умения пере­воплощаться, достижение вырази­тельности движений; овладение язы­ком движений |
| « Воробьи-попрыгунчи - ки», «Поиск предметов» (в разных вариантах) | Развитие произвольности движе­ний, ловкости |
| «Сшибалочки», «Хитрая лиса», «Гуси и волк» | Развитие координации движений, умения сохранять равновесие |
| «Каравай», «Зеркало», «Зайка», «Тишина» | Формирование умения ориентиро­ваться на слово при организации действия |
| «Дождик», «Мыши» | Развитие быстроты реакции, опе­ративности мышления, умения ориентироваться на слово при пост­роении действия |
| «Жмурка», «Хмель», «Березка» | Развитие пантомимических умений, сообразительности, умения ориен­тироваться в пространстве |
| «Звонарь», «Серые гу­си», «Огородник», «Волк-волчок», «Не­вод», «Зайчики» | Развитие умения ориентироваться в пространстве |
| «Ловишки» | Развитие ловкости, умения ориен­тироваться в пространстве, сохра­нять равновесие |
| «Вороны и воробьи», «Сколько», «Запомни свой цвет», «Угадай, чей голосок» | Развитие ловкости, внимания зри­тельного и слухового, сообразитель­ности |
| Пушбол», «Теремок», «Лови — бросай», «Брось, догони» | Развитие меткости, ловкости, вни­мания, быстроты реакции |
| «Прятки», «Жмурки» (классический вариант) | Развитие находчивости, умения ориентироваться в пространстве |

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ:

«Воробей», «Футбол», «Веселые поварята», «Посадка кар­тофеля», «Проворные мотальщики».

Развивающие формы оздоровительной работы

Как уже отмечалось, основные приоритеты оздоровитель­ной работы (см. выше) сохраняют свое непреходящее значе­ние на протяжении всего периода пребывания ребенка в до­школьном учреждении. Вместе с тем на первых этапах ее про­ведения крайне важно сформировать у ребенка зачатки осмыс­ленного отношения к собственному движению, выполняю­щему его органу, к тому целостному психосоматическому со­стоянию, которое возникает при этом. Задача решается как в рамках приобщения воспитанников средней группы к физи­ческой культуре, так и в рамках оздоровительно-развивающей работы с ними.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Воздушные ванны продолжительностью до 5 минут во вре­мя переодевания ко сну. Ходьба и бег в трусиках, босиком, ежедневно в течение 1Q—15 минут (в первые 5—7 дней не более 4 минут) в группе, с последующим растиранием сухой салфеткой. Контрастные ванночки для рук и ног (температу­ра воды 18 и 35° С) с последующим массажем пальчиков ног и стопы. Самостоятельное обливание и обтирание тела. Вещ­ный массаж стопы, солнечного сплетения, позвоночной об­ласти. Игровой водный самомассаж (рисование струей воды на теле; движения тела под струей — при стационарном сме­сителе или его фиксированном положении). Концентрация внимания на ощущениях, возникающих в ходе проведения воздушных и водных процедур. Игра с закаливанием «Поез­дка за город».

Полоскание слизистых оболочек носоглотки 1,5%-ным расствором морской соли. Данная процедура способствует так­же сохранению зубов и профилактике стоматита.

Воздействие массажем на биологически активные точки кожи (БАТК) в целях профилактики респираторных заболе­ваний. Массаж передней и боковой части щей.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Имитация через дыхание — урагана, легкого ветерка, пы­лесоса, велосипедного насоса, надувания шариков и др. Ды­хание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи). Игровое упражнение «Змейка»: змейка вползает в нос и выползает через рот (и наоборот) — быстро и медленно. Очистительное дыхание — вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам шиз. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот. Произ­несение гласных звуке® посредством дыхания без напряжения голосовых связок. «Рисование» дыханием в воздухе вообража­емых фигур. Вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Сочетание упражнений дыхательной и звуковой гимнас­тики: поглаживание боковых частей носа от кончика к пере­носице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе; вдо­хи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди; вдох и выдох носом — на выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа; при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»; энергичное произнесение звуков «п-б», «п-б», «п-б» (укреп­ление мышц губ), «т-д», «т-д», «т-д» (укрепление мышц язы­ка), «к-г», «к-г», «к-г» (укрепление мышц полости глот­ки)», слитное произнесение с постепенным ускорением зву­ков «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Игровые уп­ражнения «Гудок парохода», «Веселая пчелка», «Полет са­молета», «Часики», «Трубач», «Паровозик», «Насос». Про- певание гласных звуков с придыханием, с имитацией дви­жения грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и ;ар.).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

**Формирующие упражнения**. Подъем рук и ног, прогиба­ние туловища, потягивание, шаги из положения стоя у стены. Игровое упражнение «Росточки». Наклоны, повороты, напряжение и расслабление мышц из положения сидя на ко­ленях. Ходьба в позе «священной коровы». Ходьба с пред­метами (мешочком, деревянным кубиком, резиновым кру­гом, резиновым мячом) на голове.

**Упражнения для коррекции сутулости (кифоза**). Подъем рук и мог, прогибание туловища в положениях стоя и в упо­ре на коленях.

Подъем головы, отведение плеч, прогибание туловища в положении лежа.

**Упражнения для коррекции и профилактики сколиоза**[[15]](#footnote-15). Подъем и отведение рук, потягивание ног, прогибание ту­ловища в положениях стоя, в упоре на коленях, сидя на сту­ле, лежа на животе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ[[16]](#footnote-16)

Ходьба на носках с различным положением рук по ребри­стой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке. Катание палки и мяча ступней и пальцами ноги впе- ред-назад. Рисование простых геометрических фигур путем ка­тания резинового мячика. Захват и подъем пальцами ног мел­ких предметов (палочек, камушков, шишек). Игровое упраж­нение «Если бы ноги стали руками». Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

ПСИХОГИМНАСТИКА'

Игра «Солнышко» (передача настроения, эмоционально­го состояния). Вхождение в образ кошечки и собачки.

**Старшая группа**

Краткая характеристика физического и психического развития воспитанников старшей труппы

Тенденции физического развития'. Возраст 5—6 лет — пе­риод стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегод­ные прибавки роста составляют 8—10 см, тогда как в возра­сте 4—5 лет — всего лишь 4—5 см.

Влияние на рост оказывает шишковидная железа — гипо­физ. При этом наиболее быстро растут нижние конечности: если у новорожденного отношение длины ног ко всему телу, равно 33—35 %, то у шестилетнего ребенка — 44,6 %.

У ребенка 5—6 лет заметно проявляется активность щито­видной железы. Она усиливает обмен веществ и процессы дифференциации тканей и, следовательно, органов. Под влиянием щитовидной железы активизируются процессы окисления и сгорания питательных веществ в организме, тем самым уменьшая возможность для отложения жировых ве­ществ. Кроме того, гормоны щитовидной железы стимули­руют подвижность ребенка, что в свою очередь усиливает процессы расходования питательных веществ, их сгорания. Поэтому дошкольники вообще худощавее, чем дети более ранних возрастов.

Интенсивно протекает окостенение скелета, прежде всего таких его частей, как запястье, пястье и фаланги пальцев, руки, плечо, лучевая и подвздошная кости, стопа, предплюсина, плюсина, фаланги пальцев ноги. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. Например, позвоночник, хотя и приобретает изгибы, характерные для взрослого чело­века, но в лежачем положении, главным образом во время сна, эти изгибы сглаживаются (постоянными они становят­ся лишь к 7 годам).

Между 5 и 7 годами с усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершен­ствуются мышечные движения. Это способствует развитию его продуктивной деятельности (лепка, аппликация, некото­рые виды конструирования и др.). На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется коорди­нация движений. Активно развиваются основные виды дви­жений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и потому существует опасность перегрузки сердца работой. Систолический объем сердца (количество крови, выбрасываемой из левого желудочка при одном сокращении) еще очень невелик. Сердце ребенка должно чаще сокращать­ся, чтобы при небольших объемах выталкиваемой крови обес­печить необходимый ее приток во все части тела.

В 5—7 лег у ребенка улучшается состав крови, растет коли­чество красных клеток — эритроцитов и повышается процен­тное содержание гемоглобина. Это говорит о том, что в орга­низме ребенка увеличивается газообмен, т.е. повышается! потребление кислорода из воздуха и соответственно — выде­ление углекислоты из организма. Значит, повышается его жизнеспособность и работоспособность.

Картина так называемой белой крови, т. е. содержание в крови различных форм лейкоцитов, свидетельствует о том, что ее фагоцитарная функция (функция сопротивления ин­фекциям, осуществляемая лейкоцитами) пока развита недо­статочно. Отсюда — подверженность детей всевозможным ин­фекционным заболеваниям.

К 6 годам значительно увеличивается жизненная емкости легких.

Как в анатомическом, так и в физиологическом плане продолжает развиваться нервная система. К 6—7 годам вес! мозга равняется примерно 1200 г, что в три раза превосходит вес мозга новорожденного. К 5—6 годам уже ясно выражена; дифференциация в строении слоев коры головного мозга. >

*Тенденции психического развития.* Данный период дош­кольного детства также проходит под знаком интенсивного! развития игровой деятельности, содержание и формы кото­рой существенно обогащаются и усложняются. Наряду с этим в жизнь детей все шире начинают входить элементы труда и учения. Благодаря развитию игры и возникновению элемен­те® этих новых видов деятельности у дошкольников интенсивно формируется произвольность (способность бьггь хозяином своегоего поведения) в ее разнообразных проявлениях (произволь­ное внимание и запоминание, овладение эмоциями, процессы поиска и принятия решений, предвосхищение и оценка! последствий принимаемых решений и т. п.). По мере формирования произвольности, а значит, и обретения ребенком1 подлинной свободы в построении своего поведения, возрас­тает творческий потенциал его деятельности.

Все это накладывает отпечаток и на развитие двигатель­ный сферы жизни дошкольника.

Прежде всего, воспроизводя те или иные движения, пяти-, шестилетние дети начинают ориентироваться не на результат и зображаемого действия с предметом (как дети 4—5 лет), а на особенности самого движения, которое выделяется ими из этого действия. Так, в ходе воспроизведения движения с во­ображаемой расческой, ложкой, ножницами и т.д. шести­летки демонстрируют не только результат, достижимый с по­мощью данной операции, но и характерные движения по при­менению этих предметов. Например, изображая действия с расческой, шестилетний ребенок не запускает, как малыш, нею пятерню в волосы. Он зажимает кисть в кулак, как бы удерживая ручку гребешка, и водит им на некотором рассто­янии от головы, показывая движения, которые совершают­ся при причесывании волос. Здесь произвольность движений достигает уже высокой степени развития. Ребенок способен воспроизвести заданное движение по словесной инструкции н отсутствие предмета, в связи с которым оно формирова­лось.

Пяти-, шестилетки успешно выполняют задания не толь­ко по конкретным, но и по обобщенным словесным инст­рукциям (типа задания с инструкцией: «Прыгни как можно дальше»).

Словесные инструкции постепенно приобретают все более абстрактный характер и начинают нести для детей обобщен­ную программу действий без опоры на наглядно восприни­маемую ситуацию.

Постепенно сокращается разрыв между *образованием* и *осоз­нанием* навыка, чему, как уже говорилось выше, способствует словесное обучение.

Однако все эти позитивные достижения закрепляются и получают свое дальнейшее развитие на следующей возрастной стадии.

**Приобщение к физической культуре**

Продолжается работа по творческому освоению детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движе­ний по сравнению с предшествующей возрастной группой. Решение соответствующих двигательных задач также требует от ребенка двигательной находчивости, а в ряде случаев — двигательной импровизации. Приоритетной становится орга­низация совместной деятельности детей по решению различ­ных двигательных проблем.

Учитывая накопленный ребенком опыт игровой деятельности, особое внимание педагоги уделяют дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе — и символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передач через движение относительно сложных эстетических образов Все это способствует возникновению у детей отчетлив выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

**Ходьба.** Ходьба с имитацией походки животных (медведь лошадка, верблюд, журавль, гусь и др.) и людей в зависимости от их внутреннего состояния (печаль — радость, бодрость — усталость и т. д.), возраста (старичок, юноша, ребенок). Произвольная ходьба под легкую и грациозную му­зыку. Игровые упражнения: «Великан» (ходьба на носках поднятыми вверх руками), «Сбор цветов» (ходьба на прямых ногах с наклонами, необходимость координировать движения ног и рук), «Михайло Потапыч» (ходьба на четвереньках с выпрямленными ногами, имитирующая характерные движе­ния медведя), «Ходящий стол» (ходьба на руках и ногах жи­вотом вверх). Ходьба с изменением положения рук — с мя­чом и скалкой (и без них); игровые упражнения «Самолет», «Толкаем груз», «Троллейбус». Задания на построение сим­волических движений: передача посредством ходьбы образов движения времени (смена времени суток, времен года).

Ходьба по усложненным лабиринтам (соревнование на время). Игровое упражнение «Прогулка по льдинкам». Ходь­ба спиной вперед по доске шириной 10 см. Игровое упраж­нение «Катание на коньках» (ходьба на деревянных дощечках). Контурное изображение солнышка, цветка, елочки, грибочка и других предметов следами на влажном песке. Самосто­ятельное придумывание различных вариантов игровой ходь­бы и названий для них. ,, Групповое игровое упражнение «Живая лента» — ходьба приставными шагами: дети, взявшись за руки, идут то в одну, то в другую сторону. Групповая ходьба — изображение дви­жущихся стрелок часов, поездов и машин на желез­нодорожном переезде, реки, текущей но определенному рус­лу, обозначенному при помощи кубиков и других мелких предметов; самостоятельное придумывание детьми вариантов групповой ходьбы.

Ходьба и бег в режиме чередования напряжения и расслаб­ления мышц («шалтай-болтай»). Имитация ходьбы и поход­ки движениями рук по вертикальной (из положения стоя) и горизонтальной поверхности (передвигаясь на четвереньках).

**Бег**. Бег под легкую и грациозную музыку в разных направлениях, разными способами (на носках, с поднятыми коленями, широкими и мелкими шагами, с поднятыми вверх руками и выпрямленной спиной, с прыжками) и с меняю­щимся темпом; концентрация внимания на ощущениях, воз­никающих при этом, выработка умения «слушать» ноги. Вос­произведение различных способов отталкивания от поверхно­сти при беге (носками, пятками и т. д.). Отталкивание от раз­ных поверхностей (пол, мягкий мат, батут, неглубокий пе­сок).

Стремительный бег в разных направлениях под быструю и энергичную музыку. Изменение характера и темпа бега! по сигналу в связи с вхождением в образы различных животных (олень, медведь, зайчик, слон, мышка, динозавр, ежик). Бег, ходьба, ползание с вхождением в образы персонажей сказки В. Бианки «Как муравьишка домой спешил».

Бег по усложненным лабиринтам. Бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепры­гивания, пролезания между ними. Бег с осаливанием мячом в броске. Групповой бег с вхождением в образ бегунов-ма­рафонцев. Игровое упражнение «Упряжка».

Непрерывный бег продолжительностью до 2 минут. Бег на 100 м с меняющимся темпом от медленного к среднему, че­редующийся с ходьбой и прыжками. Быстрый бег на рассто­яние от 10 до 20 м (в зависимости от индивидуальных осо­бенностей ребенка). Задание: «Пробеги как можно быстрее».

**Прыжки**. Прыжки с принятием игровой роли (лягушки, кузнечики, кошки, тигры, лошадки в цирке, воробьишки). Прыжки на двух ногах на месте: ноги вместе — ноги врозь; с продвижением вперед. Прыжки с поворотом на месте кру­гом (ноги вместе — ноги врозь). Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра-соревнование «Лягушачий чем­пионат» (прыжки на скорость, перепрыгивание через пред­меты).

Прыжки с места через проведенную на полу линию в си­туациях, когда: а) расстояние до линии (не менее 80 см) задается воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать для себя расстояние и прочертить линию в нужном месте; в) ре­бенок должен провести линию мысленно. Задание: «Прыгни как можно дальше»; то же — с соревнованием. Прыжки с разбега через «ров» шириной 100 см, через барьер из кубиков (сугробы, насыпь) высотой 15—20 см. Прыжки с места в высоту с попыткой коснуться обеими руками предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка в ситуациях, ког­да: а) высота подвешенного предмета (не менее 15—20 см] определяется воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать нужную высоту и подвесить предмет (попросить об этом «ос- питателя); в) ребенок должен мысленно подвесить предметнаопределенную высоту. Задание: «Прыгни как можно выше», то же — с соревнованием. Перепрыгивание через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Спрыгивание с высоты 40—50 см с принятием игровом роли (пингвины, парашютисты, прыгуны с лыжного трамплина и др.). Спрыгивание с высоты с поворотом тела. Запрыгивание на возвышение до 25 см.

**Ползание, лазание**. Изображение реки, текущей под мое-» том (проползание под предметами), огибающей деревья и дома (проползание между предметами). Имитация движений ползающих животных (змеи, жуки и др.) с переползанием друг через друга. (Выполняя эти задания, дети должны пропол­зать 13—15 м.) Ползание по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках со сменой направления в медленном среднем и быстром темпе (в образе собачки, льва); толкая мяч головой. Игровые упражнения «Любопытный котенок»; «Кошка ловит мышей», «Паровоз», «Гусеница-землемер». Самостоятельное придумывание различных вариантов полза­ния и названий для них.

Лазание по гимнастической стенке с вхождением в образ обезьянки, акробата, альпиниста; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом. Преодоление неуверенности в движениях и страха высоты (общие и индивидуальные варианты коррекции). Лазание до верха гимнастической стенки и спуск без пропуска реек. Игровые упражнения на канате «Маятник», «Компас».

**Катание, бросание, ловля** и **метание**. Изображение при помощи движущихся мячей простых сказочных сюжетов и реальных ситуаций (Колобок встречает по дороге разных зверей, зайчата спасаются от серого волка, автомобили разъез­жаются на перекрестке и др.). Игровое упражнение «Говорящий мяч» (передача и определение настроения через бросок).

Подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (не менее 5 раз). Пере­брасывание и перекатывание мяча из одной руки в другую; друг другу из положений стоя и сидя:. Прокатывание мяча перед собой при ходьбе по скамейке. Перебрасывание мяча через препятствие одной рукой в ситуациях, когда: а) рас­стояние до препятствия (не менее" 3 м) устанавливается вос­питателем; б) ребенок сам устанавливает это расстояние; в) ребенок мысленно представляет себе линию препятствия. Задание: «Брось мяч как можно дальше»; то же — с соревно­ванием. Бросание мяча о землю и его ловля. Игра мячом ру­кой о землю и о стену, плечом и ногой о стену. Ведение мяча с отбивании о землю поочередно правой и левой рукой. То же упражнение в форме игровой имитации мячом движений подпрыгивающего воробья, куклы-марионетки, молотка, ударяющего по гвоздю.

Игровые упражнения и игры: «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Догони мяч», «Мяч об пол».

Удары по мячу битой или ракеткой — держа ее двумя ру­ками. Игровое упражнение «Школа меткости» — правда рука учит метать левую. Метание правой и левой рукой в гори­зонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2,5 м) с расстояния 4 м. Забрасывание кольца на палку-кольцеброс (с расстояния 1,5 м).

Метание в цель сбоку, снизу (из положения сидя), сверху (стоя на возвышении); при быстрой ходьбе и беге.

**Равновесие**. Стойка с открытыми глазами на одной ноге с вхождением в образ (стойкий оловянный солдатик, гриб, кран, ласточка), другая нога согнута в колене, поднята вперед, отведена назад, в сторону. Стойка с закрытыми глаза­ми: «Египетский шаг» — носок одной ноги касается пятки другой (10—15 секунд).

Ходьба по плоским дощечкам, разложенным вдоль скамей­ки. Игровые упражнения «Верблюд на мосту» (перешагивание с характерными движениями ноги через кубики высотой 15— 20 см, разложенные вдоль скамейки), «Сбор грибов» (ходьба по скамейке с собиранием кубиков), «Козлики на мосту» (пар­ная ходьба по доске навстречу друг другу с поворотом на 180"). Групповое упражнение «Клавиши» (приседания на скамейке под звучание разных нот со сменой темпа). Парное упражнение: бросать и ловить мяч в среднем темпе, стоя на скамейке.

Попытка кратковременного удерживания мяча на голове в положении стоя и при ходьбе. Ходьба и медленный беге ме­шочком, книгой на голове — по полу, доске, скамейке. Ходьба с закрытыми глазами (10—15 шагов). Прыжки на двух и одной ноге с закрытыми глазами с продвижением вперед ни 3—4 м. Кружение индивидуально и парами (с приседаний ем), держась за руки (5—10 секунд), с вхождением в образ снежинок, волчка, пропеллера, летающей тарелки, гайки и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА ПРИНЯТИЕ ПОЗЫ

Игровые задания: «Внимание, снимаю!» (вариант игры «Замри»); «Стоп-кадр» — имитация фотографических изображений: «Лошадка перед прыжком», «Орел в полет»», «Тяжелоатлет в рывке» и др.; имитация игрушек (в том числе худо­жественных дымковских, богородских) и скульптур. За­дание: «Скульптор и глина» — один ребенок создает «скульп­туру» из первоначально аморфной «глины», которую изобра­жает другой ребенок; данное упражнение носит развивающий многофункциональный характер, включая в себя черты двигательно-игровой, продуктивной, театральной деятельности, а также эмоционально-энергетический контакт участников; имитация и самостоятельное придумывание поз перевертышей («Собака на заборе», «Кошка в мышиной норке», «Пас­сажир в чемодане», «Стояние на потолке» и др.). Поза змеи,

Воспроизведение, придумывание и распознавание выра­зительных поз: напряженная поза (ожидание, испуг, сосре­доточенность, готовность к действию); расслабленная поза (усталость, удовлетворение, получение удовольствия).

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ

Игровые упражнения: «Прикосновение» — движения ки­стями рук по воображаемому препятствию; «Встреча друзей» — поочередное прикосновение пальцев одной руки к пальцам другой; «Угадай, что нарисовано» — рисование пальчиками на спине товарища.

Физкультминутки для развития пальцевой моторики «Дружба», «В гостях», «Домик», «Прогулка», «Человечки» «Засолка капусты», «Замок». Отдельные игровые упражнения для пальцев с показом движений и форм живых и неживых объектов, со стихотворным сопровождением: «Филин», «Петушок», «Курочка», «Осы», «Жук», «Птенчики в гнезде», «Колокольчик»; самостоятельное придумывание детьми вари­антов такого показа. Игровое упражнение «Лепим добрую и нежную руку». ;

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ ЛИЦА И МИМИКИ

Демонстрация (на картинках и на живом примере) и распознавание выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, рав­нодушие и др.); самостоятельное воспроизведение состояния (по замыслу). Игра «Театр мимики».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ1

|  |  |
| --- | --- |
| **Игровые упражнения** | **Цель** |
| «Тяжелоатлет» (хождение с во­ображаемой гигантской тяже­стью на плечах (в виде скалки, гантели), ее подъем на высоту вытянутых рук и опускание на плечи | Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины |
| «Объятия» (с отведением рук за спину) | Укрепление мышц рук и плечевого пояса, создание положительного эмоцио­нального настроя, развитие выразительности движений |
| «Гребля» (имитация движений весел руками — сидя на полу по-турецки). | Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук |
| «Любопытный котенок» (и. п. — сидя на коленях, затем на пятках; низкий наклон с опорой руками об пол, перебирание руками и повороты шеи в разные стороны) | Укрепление мышц спины, шеи, рук |
| «Любопытный ребенок» (и. п. — лежа на животе; повороты голо­вы в разные стороны) | Укрепление мышц шеи, предплечья, спины |
| «Дискобол» (имитация движений дискобола) | Укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, раз­витие умения сохранять равновесие ' |
| «Ветряная мельница» (ноги рас­ставлены, одна рука на поясе, другая, поднятая вверх, описыва­ет круги с постепенным ускоре­нием, касаясь уха и ноги; услож­ненный вариант: круги описывают обе руки одновременно | Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирование умения следить за осанкой |
|  «С чашей воды на руках» (переход из и. п. сидя на пятках с подняты­ми руками — в стойку на коленях) | -«- |
| «Косарь» (имитация движений при косьбе) | Укрепление мышц плече­вого пояса и спины |
| «Летящая птица» (и. п. — лежа на животе, руки разведены в сторо­ны, бедра и ноги прижаты к по­лу, подъем и опускание головы и грудной клетки) | Укрепление мышц спины живота и ног |
| «Поднимите вдвоем» (парное уп­ражнение: подъем и опускание гантели или палочки, и. п. — лежа на животе) | -«- |
| «Испугавшиеся лошади» (парное упражнение: и. п. — спинами друг к другу, руки отведены назад; перетягивание палки или ганте­ли) | Укрепление мышцспины,плечевого пояса и рук |
| «Лошадка на карусели» (и. п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держатся за щи­колотки; перекатывание тела вперед-назад) | Укрепление мышц спины плечевого пояса, рук, ног, живота  |
| «Гребцы» (парное упражнение: имитация движений гребцов; и. п. — сидя на полу, крепко взяв­шись за руки; ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого) | Укрепление мышц спина плечевого пояса и рук |
| «Открытый перочинный ножик» (и. п. — выпрямив нош и тулови­ще, вытянув руки вдоль тела; на­клоны туловища с поочередным поднятием ног) | Укрепление мышц спины, бедер, живота, ягодичных мышц |
| «Чей толчок сильнее?» (парное уп­ражнение: взаимное отталкива­ние ступнями; и. п. — лежа на спине) | Укрепление мышц ног |
| «Перекат и подскок» (и. п. — ле­жа на спине, колени согнуты, ру­ки обхватывают колени; перека­тывание тела назад, а затем впе­ред с последующим подскоком на ноги) | Укрепление мышц спины и ног, ягодичных мышц |
| «Пальцы ног ходят в гости» (пар­ное упражнение: и. п. — лежа на спине (голова к голове, ноги врозь, нзявшись за руки; подъем ног нверх за голову с последующим соприкосновением пальцев) | Укрепление мышц спины, живота, пальцев ног[[17]](#footnote-17) |

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

**Силовые упражнения**. Отжимы5—10 раз (руки в упоре на скамейке). Игровое упражнение «Тележка»: ходьба на руках в паре. Перекатывание вперед-назад 5—10 раз, и. п. — сидя. Ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук (рас­стояние **5** м).

**Баскетбол**. Перебрасывание мяча двумя руками от груди. Формирование умения регулировать направление и силу уда­ра при броске в корзину. Ведение мяча правой и левой ру­кой.

**Футбол**. Прокатывание мяча обеими ногами в заданном направлении. Формирование умения регулировать направление и силу удара при закатывании мяча в лунки, в ворота Отбивание мяча о стенку.

Освоение простейших навыков передачи мяча (в парах) Создание первоначальных представлений о функциях вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

**Хоккей**. Выработка умения правильно держать клюшку Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении Формирование умения регулировать направление и силу уда ра при ее закатывании в ворота. Освоение простейших навыков передачи шайбы.

ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

**Художественная гимнастика**. Пружинные движения руками, ногами, туловищем. Волнообразные движения плеча ми и руками. Прыжки, выработка равновесия, повороты ] рамках двигательных импровизаций.

**Танцевальные упражнения**. Танцевальный шаг: шаг гало па, шаг польки, русский хороводный шаг, русский переменный шаг, шаг притопывания.

**Акробатические упражнения**. Группировки, перекаты равновесия, полушпагаты, стойка на лопатках.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

**Катание на санках**. Катание на санках с горки по двое и переменным распределением функций («впередсмотрящий» - «управляющий»). Катание друг друга: ведение санок за поводья с вхождением в образ («Лошадка в упряжке», «Поезду «Динозавр с длинным хвостом», «Малышка в коляске» и др.] толкание санок руками сзади, самостоятельное придумывание аналогичных образов.

**Скольжение**. Формирование навыков разбега. Повороты при скольжении. Рисование простых геометрических фигу скольжением по льду. Движения рук в разные стороны, приседания и подъемы при скольжении. Имитация движений фигуристов.

**Ходьба на лыжах**. Передвижение по лыжне друг за другом переменным шагом — поочередно скользя на правой и на левой ноге, с вхождением в образ спортсменов-лыжни ков. Игра-прогулка «Следопыты»: движение по обозначенным на снегу и на деревьях ориентирам с необходимостью делать повороты на месте и в движении, преодолевать незна­чительные препятствия на пути, взбираться на горку лесен­кой, спускаться с нее в низкой и высокой стойке. Выработ­ка навыков торможения. Игры «Слалом», «Догонялки».

**Катание на велосипеде**. Катание на двухколесном велоси­педе по прямой по разным поверхностям: асфальт, сухая зем­ля. Выработка простейших навыков регулирования скорости.

**Бадминтон**. Выработка умения правильно держать ракет­ку. Отбивание волана ракеткой; формирование умения регу­лировать направление и силу удара (в игре с воспитателем).

ПОДГОТОВКА К ПЛАВАНИЮ

Скольжение на груди и на спине с вхождением в образ катера, кита, водомерки. Изображение того, как плавают сухопутные животные (кошка, лошадь и др.), передвигаясь по дну ногами или плавая доступным способом. Игровое упражнение «Аквалангисты» (выдох в воду). Игровое упраж­нение «Водяная мельница» (круговые движения ногами, сидя на мелком месте и опираясь на руки). Передвижение по дну на руках. Разучивание движений руками. Плавание произ­вольными способами. Игровые упражнения «Кувшинки», «Хоровод в воде» (под музыку).

Игры в воде: «Фонтан», «Аквариум», «Волны на море», «Поймай воду».

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ[[18]](#footnote-18)

Продолжение работы по развитию ориентировки на ритм (упражнения «Марш» и «Зарядка»). Отбивание ритма на ба­рабанах, концентрация внимания на характере движений, осуществляемых при этом.

Передача воображаемого ритма через движение без музы­кального сопровождения. Развитие ориентировки на мело­дию. Формирование умения улавливать передаваемые мело­дией образы (настроения, состояния) и выражать их через движение (в произвольном танце). Попытки «пропевания» собственных движений, их выражения через произвольную вокализацию.

Части комплекса ритмической гимнастики (по Т. Лисицы­ной): упражнения «Пила», «Жук упал», «Похлопаем в ладо­ши», «Качели», «Пружинка», «Насос», «Листопад», «Мя­чик». Комплекс ритмической гимнастики «Буратино».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Игры** | Цель |
| «Поезда», «Репка» | Развитие умения ориентировать­ся на действия других при по­строении индивидуального дей­ствия |
| «Цирк», «Веселые человеч­ки», «Путешествие по дну моря», «Магазин игрушек» | Развитие находчивости, сообра­зительности, сноровки, вырази­тельности движений, умение пе­ревоплощаться, овладение язы­ком движений  |
| «Скакалка-подсекалка», «Эстафета кузнечиков», «Прыгуны и ползуны», «Птицы в клетке» | Развитие сообразительности, быстроты реакции и сноровки |
| «Охотники», «Не задень веревочку», «Через палку» | Развитие произвольности действий, ловкости |
| «Петушки», «Холсты», «Косари» | Развитие координации движений, умения сохранять равновесие |
| «Усни-трава...» | Формирование умения ориенти­роваться на слово при организа­ции действия (как условие разви­тия произвольности действия)  |
| «Наоборот», «Тень», «Го­лубки» | Развитие быстроты реакции, оперативности мышления, умения % ориентироваться на слово при построении действия  |
| «Ленок» | Развитие пантомимических умений, сообразительности, умений ориентироваться в пространстве |
| «Белые медведи», «Ловлю птиц на лету», «Бег пинг­винов», «Жмурки» в разных вариантах (с голосом, с различными предметами) | Развитие находчивости, сноров­ки, умения ориентироваться в пространстве  |
| «Пескарь», «Колобок» | Развитие ловкости, внимания, произвольности действий |
| «К своим флажкам», «Най­ди камешек», «Большие и малые колеса», -«Обезьянки» | Развитие слухового внимания, ловкости, произвольности дей­ствий |
| «Шмель», «Ловишки с мя­чом», «Мяч водящему», «Ловкая пара», «Лови — не лови», «Кувшинчик», «Снайперы», «Попади в мяч» | Развитие меткости, ловкости, внимания, быстроты реакции |

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

«Вокруг стульев», «Проворные пальцы», «Многоборцы», «Толкни ядро», «Поезда», «Передача мяча», «Дед Мороз».

**Развивающие формы оздоровительной работы**

В старшей группе получают свое продолжение и развитие все формы оздоровительной работы, начатые в средней. К уже описанным выше оздоровительным мероприятиям и уп­ражнениям здесь в ряде случаев добавляются новые (ниже указываются только они); последние предполагается приме­нять в комплексе с первыми.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Ходьба и бег в трусиках — 15—20 минут. Растирание рук, ног, туловища влажной, а затем сухой тканевой салфеткой. Сон на свежем воздухе в любое время года (при открытых фор­точках, на прохладной веранде в спальном мешке). Погла­живающий массаж. Игровые упражнения «Заряжаем водич­ку», «Левушка».

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вдохи — выдохи через правую и левую ноздрю (продол­жительность 4—6 секунд) по очереди, закрывая одну боль­шим, а другую указательным пальцем. Брюшно-носовое ды­хание (резкий вдох через нос с одновременным втягиванием; брюшных мышц, расположенных ниже пупка; выдох при обычном положении брюшного пресса).

Спокойный вдох и выдох; на выдохе постукивание по кры­льям носа с одновременным произнесением слогов «ба-бо- бу». Игровые упражнения «Зернышко», «Упрямый ослик»; «Плаксы».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Ходьба и бег по скамейке с мешочком на голове в разных направлениях, с изменением положения рук. Ходьба по уз-? кой рейке гимнастической скамейки с поддержкой. Напря­жение и расслабление мышц спины через вхождение в обра­зы (медведь, слон, бабочка, зайчик). Игровые упражнения «Гордая походка», «Балерина», «Птица перед взлетом».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ[[19]](#footnote-19)

Ходьба и бег на носках, пятках, перекатом с пятки на носок. Ходьба босиком по песку, мелкой гальке с измене­нием положения стопы; боковым шагом по палочке, жердоч­ке, обручу. Ходьба и прыжки с мячом, зажатым между ступ­нями.

Игровые упражнения «Малышка» (массаж стопы)г «Танец на канате». Подбрасывание воображаемого мяча стопами^ лежа на спине; подбрасывание пальцами ног мелких предме­тов (палочек, камешков, шишек). Игровое упражнение «Еслй бы ноги стали руками». Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Игровые упражнения «Холодно — жарко», «Руки любви»1 «Лепим красивое лицо», «Потягивание», «Массаж грудной области», «Лебединая шея».

Релаксация мышц рук и ног (игровые упражнения по ме­тодике мышечной релаксации Д. Джекобсона): «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем».

Игровые упражнения для нормализации функционирова­ния отдельных внутренних органов, воздействие на биологи­чески активные точки и зоны кожи. «Скульптор замешивает глину» — массаж живота (нормализация работы кишечника). «Буратино» — укрепление шейного отдела позвоночника. «Качалочка» — улучшение работы позвоночных дисков, акти­визация шлаковыводящих процессов в организме. «Велоси­пед» — улучшение кровообращения в ногах, нормализация ра­боты кишечника. «Массаж рук» — нормализация работы сер­дца, легких, печени, кишечника.

Воздействие на БАТК, расположенные в разных областях тела; «Заводим машину» (БАТК в середине груди); «Чебураш­ка» (БАТК ушных раковин); «Массаж головы» (БАТК головы).

**Подготовительная группа**

**Краткая характеристика физического и психического развития воспитанников подготовительной группы**

*Тенденции физического развития'.* У детей 6—7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дош­кольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длитель­ные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомле­ния, выполнять более сложные трудовые поручения и физ­культурные упражнения. Этому способствует развитие круп­ной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны — реакции на них, например, собственные движения и дей­ствия.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех—пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движении является наиболее *существенным* показателем физической) развития старшего дошкольника.

Итак, ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управляя! не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениям каждого пальца.

Все эти изменения обусловлены не только созревание мозговых структур и механизмов самих по себе, но и тем опытом деятельности, который накапливает ребенок, в том числе и в процессе целенаправленного обучения.

*Тенденции психического развития.* В этом возрасте игр продолжает оказывать свое влияние на детское развития. Однако к концу дошкольного детства качественно меняют ее содержание и формы (игра все более глубоко отражает взаимоотношения взрослых, в ней возрастает доля инициатив ребенка, она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность и т.д.; дети в некоторых случаях начинав отдавать предпочтение играм с правилами, осваивают дидактические игры; интенсивно развивается режиссерская игр возникают новые виды игр: игры-фантазирования и др.).

В то же время к числу основных источников психического развития прибавляется учение (его элементарные форы в более ранних возрастах не обладали такой значимость» У детей зарождается бескорыстный «теоретический» интерес к новым знаниям и умениям — безотносительно к их практической полезности, складываются обобщенные формы п знания. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессов (восприятия, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень ра вития произвольного поведения.

Все это сказывается и на психологических особенностях движений детей 6—7 лет.

Успехи в развитии произвольности движений, которые наметились на предшествующей ступени дошкольного детства в виде тенденции (см. выше), приобретают устойчивый ха­рактер.

Вместе с тем в данном возрасте специфически проявляет­ся влияние игры на выполнение двигательных заданий, ко­торое на разных возрастных этапах не является однородным. Например, в специальном экспериментальном исследовании были смоделированы две игровые ситуации. В первом-слу­чае дети должны были прыгать, изображая в игре спортсме­на-прыгуна, т. е. принимая определенную роль. Во втором случае должны были совершать прыжки в ситуации игры «Зай­цы — охотники», где основная задача зайцев состояла в том, чтобы не попасть в руки охотников. Причем прыжки через воображаемый ручей были обусловлены дополнительными правилами игры. Эксперименты показали, что средняя длина совершаемых детьми прыжков в условиях второй задачи ока­залась значительно больше, чем в условиях первой.

Хотя во всех группах детей-дошкольников наблюдалось указанное различие, с возрастом оно сокращалось. Это объяс­няется тем, что в ходе развития ребенка значение вообража­емой ситуации в его играх уменьшается, тогда как роль пра­вила, наоборот, возрастает. У старших дошкольников игры с правилами приобретают доминирующее значение и выпол­нение действия по какому-либо правилу в ряде случаев само становится игрой. (Это обстоятельство следует иметь в виду, в частности, при отборе подвижных игр на физкультурных за­нятиях.)

Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений, даже если оно происходит в игровой ситуации. Так, у детей среднего дошкольного возраста, игравших в «Зайцы — охотники», различие в успешности выполнения двигательного задания (перепрыгнуть ручей) при наличии иг­ровых или учебных мотивов было значительным: средняя дли­на прыжка с разбега составляла соответственно 49 и 15 см. В старшем дошкольном возрасте эти показатели сближаются (соответственно 74 и 65 см).

К концу дошкольного детства усиливается роль подража­ния при формировании произвольных движений. Речь вдет не о внешнем копировании ребенком рисунка действия дру­гого человека (взрослого), которое доступно уже детям ран­него возраста. Речь идет об активном подражании, предпо­лагающем выделение ребенком из действий, взрослого образ­ца движения, которое еще только предстоит построить. Вы делить этот образец дошкольник может лишь на основе собственной поисковой, ориентировочной деятельности. К решению этой сложной задачи он должен быть подготовлен всем ходом своего предшествующего развития. , Как показывают специальные исследования, дети 6—7 лет овладевают навыком путем такого подражания явно успешнее, л ем при обучении «методом пассивных движений», когда взрослый просто руководит рукой ребенка.

**Приобщение к физической культуре**

С учетом возросших интеллектуально-творческих *возмож*ностей детей и при опоре на достаточно высокий уровень раз вития произвольности движений ребенка особым предметом заботы становится умение, обеспечивающее построение сложных структур двигательной деятельности, ее когнитивные (познавательные) характеристики. На этой основе у дете воспитывается осмысленное ценностное отношение к движению как способу существования живого.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

**Ходьба**. Ходьба с имитацией движения неодушевленны! предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, циркуль. Игровые упражнения «Живая линейка» (приставные шаги раз ной длины вправо и влево); «Рисуем многоугольники» (изображение контуров фигур-многоугольников приставными шагами вперед-назад, вправо-влево); «Богатыри выходят из мор} (ходьба — и. п. в приседе с постепенным принятием нормального положения тела); «Фехтовальщики» (ходьба с выпадами «Выразительная» ходьба с закрытыми глазами, с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в о( раз (усталость, бодрость, напряженность, расслабленность т. д.). Имитация движений ног при ходьбе на руках. Игра «чьи это ноги?» (сюжет на тему одноименной сказки В. Бианки).

Ходьба по скамейке с преодолением препятствий (перешагивание, перепрыгивание натянутой веревки, куба высотой 20 см); по горизонтальному и наклонному бревну (вью та 40 см, ширина стесанной поверхности 15—20 см) прям» боком, с разными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, то же — в парном варианте (игровое упражнение «Тяни-толкай»).

Задания на ориентировку в пространстве: ходьба по лаби­ринтам с использованием простой графической схемы; само­стоятельное составление графической схемы и ее использова­ние при ходьбе; «Место сбора»; изображение плана ближай­шей местности следами на влажном песке! Групповое упраж­нение «Превращения фигур» (ходьба по контурам круга, кри­вой, прямой, треугольника, прямоугольника — с изменением направления по команде).

Ходьба и бег с преодолением реальных (кубики, набивные мячи и др.) и воображаемых препятствий, с сохранением скорости движения (вхождение в образ лошадки, кораблика, бороздящего волны, и т. п.); высота препятствий может ва­рьироваться от 10 до 20 см.

**Бег**. Стремительный бег под легкую и энергичную музы­ку в разных направлениях, разными способами (на носках, с поднятыми коленями, приставными шагами боком, с маха­ми и вращением рук, с прыжками) и с меняющимся тем­пом; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом в ногах. Бег спиной вперед в индивидуальном и парном варианте с сохранением направления и равновесия.

Бег по самостоятельно составленным из кубиков лабирин­там. Непрерывный бег до 3 минут. Медленный бег по пере­сеченной местности (400 м). Ближе к концу года: бег на 300- 350 м с изменением скорости от медленной к средней (с кон­центрацией внимания .на телесных ощущениях при изменении скорости). Быстрый бег на расстояние от 15 до 25 м (в зави­симости от индивидуальных особенностей ребенка). Челноч­ный бег — 3—5 раз по 10 м. Задание: «Пробеги как можно быстрее».

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте, смещая ноги вправо-влево; с продвижением вперед: по наклонной доске, с поворотом крутой, поочередно на одной и на другой ноге, по контурам геометрических фигур (прямая, кривая, круг), из полуприседа и приседа. Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с пес­ком. Самостоятельное придумывание новых (в том числе — необычных) видов прыжков и названий для них. Игра-соревнование «Лягушки и кузнечики».

Прыжки с места через проведенную на полу линию в ситу­ациях, когда: а) расстояние до линии задается воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать для себя это расстояние и про­чертить линию в нужном месте; в) ребенок должен провести линию мысленно. Задание: «Прыгни как можно дальше»; то же — с соревнованием. Прыжки с разбега через «ров», через барьер из кубиков (сугробы, насыпь) высотой 25—30 си Прыжки с места в высоту с попыткой достать предмет, повешенный выше поднятых рук ребенка, в ситуациях, когда

а) высота подвешенного предмета определяется воспитателем

б) ребенок сам должен выбрать нужную высоту и *подвеет* предмет (попросить об этом воспитателя); в) ребенок додже мысленно подвесить предмет на определенную высоту. ;

Задание: «Прыгни как можно выше»; то же — с соревнованием. Перепрыгивание через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку; через обруч кi через скакалку. Задание: «Нарисуй свой прыжок».

Спрыгивание с высоты 40—50 см с принятием игровой роли (пингвины, парашютисты, прыгуны с лыжного трамплина и др.). Спрыгивание с высоты с поворотом тел Запрыгивание с разбега (3 шага) на возвышение до 40 см. Парное и групповое спрыгивание с возвышения и запрыгивание на него (высота 20—30 см) с места. i

**Ползание, лазание**. Изображение реки, медленно тек щей под мостом (проползание под предметами), огибающей деревья и дома (проползание между предметами); изображение быстрого ручейка при тех же условиях. Игра-соревнование «Кто проползет быстрее» с имитацией движений noлзающих животных (змеи, жука и др.). Игровые упражнения «Тоннели» (проползание под предметами), то же — с copeвнованием; «Котята и клубок» (катать мяч, передвигаясь на четвереньках).

Передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки в разных направлениях: игровые упражнения «Многоэтажный дом», «Счеты». Лазание по веревочной лестнице и канату с вхождением в образ обезьянки, акробата, альпиниста; концентрация внимания на ощущениях, возникающих при этом. Преодоление неуверенности в движениях" страха высоты (общие и индивидуальные варианты коррекции).

**Бросание**, ловля и **метание**. Бросание мешочка с песка рукой из-за плеча. Перебрасывание друг другу резинового мяча, набивного мяча, мешочка с песком — произвольна способом (мальчики — с расстояния 4 м, девочки — с расстояния 3 м). Игровое упражнение «Нарисуй свой бросок\*

Ловля мяча, отскочившего от земли, двумя руками (i менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча через препятствие одной рукой в ситуациях*,* когда:

а) расстояние до препятствия (не менее 4 м) устанавливается воспитателем;

 б) ребенок сам устанавливает это расстояние;

в) ребенок мысленно представляет себе линию препятствия. Задание: «Брось мяч как можно дальше»; то же — с соревнованием. Отбивание мяча кистью руки, пред­плечьем, плечом, головой, грудью в заданном направлении; отбивание мяча о скамейку одной рукой с продвижением впе­ред.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м. Парное игровое упражнение «Охота»: ме­тание мяча в движущуюся цель (в другой мяч) из разных по­ложений (стоя, сидя, лежа, при ходьбе и др.). Метание шишки, снежка в горизонтальную и вертикальную цели с рас­стояния 8 м из разных положений; метание в движущуюся цель. Метание мяча вдаль (расстояние до 12 м). Игровое уп­ражнение «Соревнуются руки» (соревнование правой и левой рук по метанию в цель).

**Равновесие**. Воспитанники данной группы выполняют все упражнения, которые были предназначены для освоения в предшествующей группе. Кроме этого детям предлагаются но­вые упражнения.

Упражнения:

И. п. — стоя на полу. «Ласточка» — подъем ноги и опус­кание на всю ступню с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, закрыв глаза, с самостоятельным поиском образа, спо­собствующего сохранению равновесия («Кран», «Гриб» и т. д.).

И. п. — стоя на гимнастической скамейке. Подъем на нос­ки и опускание на всю ступню; повороты кругом; «Ласточка»; вхождение в образ гимнаста на брусьях; приседы с разным по­ложением рук.

Балансирование на небольшом набивном мяче. Медлен­ное кружение индивидуально и парами — держась за руки, с закрытыми глазами.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА ПРИНЯТИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПОЗЫ

Игровые задания: «Сад скульптур», «Театр поз».

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ

Комплекс игровых упражнений «Теневой театр» (проекция на экран подвижных комбинаций сложенных пальцев). Иг­ровое упражнение е музыкальным сопровождением «Клави­ши и струны» (имитация игры на клавишных и щипковых му­зыкальных инструментах).

Физкультминутки для развития пальцевой моторики: «До» и ворота», «Цветок», «Зайцы», «Коза и козленок», «Птички», «Кошка и собачки»'. Отдельные игровые упражнении для пальцев с изображением движений и форм живых и не живых объектов: «Собака», «Мышка», «Зайка и ушки» «Скворечник», «Шарик», «Елка», «Корзинка», «Курочка клюет зернышки», «Кран», «Подарок»; самостоятельное придумывание детьми вариантов такого изображения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ ЛИЦА И МИМИКИ

Демонстрация (на картинках и на живом примере) распознавание общего выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.); его самостоятельное воспроизведение (по замыслу). Создание первоначального представления о соотношении мимики, жеста и позы; передача через ни целостного внутреннего состояния (настроения).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ[[20]](#footnote-20)

**комплекс игровых упражнений «эволюция животного мира»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Цель** |
| Игровое упражнение «Боксер» (имитация движений боксера) | Укрепление мышц плечевого пояса |
| Игровое упражнение «Индеец в дозоре» (и.п. — лежа на животе повороты головы направо и на­лево, ладонь приставлена ко­зырьком к глазам) | Укрепление мышц шеи, плечевого пояса |
| Игровое упражнение «Плотогон» (передвижение сидя на коврике путем отталкивания руками от пола) | Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины живота, бедер |
| Игровое упражнение «Щенок» (передвижение на четвереньках с подтягиванием колен вперед) | Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, живота, ног |
| Игровое упражнение «Перетяги­вание палки» (парное упражне­ние: и. п. — сидя по-турецки, при­слонившись друг к другу спина­ми; перетягивание палки, кото­рую соревнующиеся держат вы­тянутыми вверх руками) | Укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины |
| «Арка» (парное игровое упражне­ние: удерживать обруч одной ру­кой снизу, а другой — над головой, наклонившись боком друг к другу) | Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, ног |
| Игровое упражнение «Веселый жеребенок» (и.п. — сидя на кор­точках, опершись руками об пол, подкидывание ног назад-вверх с последующим приземлением на ступни) |  |
| «Нош за голову» (занесение пря­мых ног назад через голову с упором пальцев ног в пол) | Укрепление мышц ног, живота и спины |
| Удерживание легкой гантели на ступнях; то же — с соревновани­ем на время | Укрепление мышц ног и живота |

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

**Катание на санках**. Игровые задания: «Подними предмет», «Воротики». Игры-эстафеты с санками.

**Скольжение и катание на коньках**. Скольжение с невы­сокой горки; выработка умения правильно выбрать и регули­ровать положение тела в целях сохранения равновесия.

Формирование первоначальных умений и навыков ка­тания на коньках: постановка ног, простейшие способы скольжения, сохранение правильной позы и равновесия, разбег, выполнение поворотов, торможение; развитие лег­кости соответствующих движений и концентрация внимания

на своих ощущениях. Рисование коньками на снегу, на льду.

**Ходьба на лыжах**. Ходьба на лыжах в среднем темпе (600 м) в спокойном темпе (2—3 км), в переменном темпе от спокойного к среднему (1,5 км). Игры-эстафеты с лыжами.

**Катание на велосипеде**. Управление велосипедом одной рукой.

Въезд на небольшую возвышенность и съезд с нее. Игровое упражнение «Кто проедет дальше, не крутя педали» Катание на самокате.

**Катание на роликовых коньках**. Формирование первоначальных умений и навыков катания на роликовых коньках постановка и основные движения ног, сохранение правильной позы и равновесия, разбег, выполнение поворотов, торможение; развитие легкости соответствующих движений 1 концентрация внимания на ее ощущении.

**Плавание**. Плавание с надувной игрушкой или крутой. Попытки плавания без поддержки. Упражнение «Буйки». Игры-эстафеты в воде.

**Волейбол**. Освоение простейших навыков подачи, отбивания и перебрасывания мяча.

**Бадминтон**. Отбивание волана ракеткой; регулировали направления и силы удара; свободное передвижение по площадке (в игре со сверстником).

**Настольный теннис**. Выработка умения правильно держать ракетку; подбрасывать и ловить мяч одной рукой; регулировать силу и направление удара о стену, вверх; посылать через сетку после отскока от стола.

**Городки**. Выработка умения выбивать городки с полукона и кона с наименьшей затратой бит.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

**Силовые упражнения. Отжимы** 10—20 раз (руки в ynopе на полу). Ходьба на руках с подтягиванием туловища и но (расстояние 8 м). Ползание на животе, спине, ягодицах помощью рук (расстояние 8—10 м). Парное упражнение: первый ребенок в положении руки за головой, лежа на спит пытается поднять ноги; второй ребенок сидит на ногах neрвого.

**Баскетбол**. Овладение техникой передачи мяча однойрукой от плеча, двумя руками от груди в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы. Ведение мяч одной рукой, из руки в руку в движении, с остановкой и **с** сменой направления. Освоение правил игры. Моделирова­ние простейших игровых ситуаций.

**Футбол**. Подкидывание мяча ногой и его ловля руками. Обводка предметов, попадание в предметы, в ворота. Перво­начальное освоение функций вратаря, защитников, полузащит­ников, нападающих; выполнение этих функций в условиях мо­делирования простейших игровых ситуаций. Ознакомление с ос­новными правилами игры. Попытки игры командами.

**Хоккей**. Выработка элементарных умений ведения шайбы клюшкой с задержкой, передачей и обводкой предметов; раз­витие меткости удара по воротам с места и после ведения шайбы. Моделирование простейших игровых ситуаций. Оз­накомление с некоторыми правилами игры.

ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

**Художественная гимнастика**. Пружинистые движения тела в сочетании с танцевальными движениями. Плавные и волно­образные движения в процессе ходьбы, бега, выполнения танцевальных шагов, в рамках двигательных импровизаций (при этом могут использоваться обруч, мяч, скакалка, лента).

**Танцевальные упражнения**. Вальсовый шаг вперед, в сто­рону, шаг с подскоком, чарльстон, твист, рок-н-ролл (пар­ные упражнения для девочек и мальчиков). Игровое упраж­нение «Ковырялочка».

**Акробатические упражнения**. Группировки, перекаты, кувырки, равновесия, полушпагаты; акробатические стойки.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**(Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педаго­га и может варьироваться)**

Продолжение работы по развитию ориентировки на ритм и мелодию, формирование умения передавать через движе­ния целостный характер музыки. Развитие двигательной им­провизации, непринужденности и артистизма в ходе выпол­нения музыкально-ритмических упражнений. Игровые упраж­нения «Я танцую», «Шалтай-болтай». Самостоятельный по­иск образов и создание сюжетов под заданное музыкальное сопровождение. Пантомимическое воспроизведение музы­кальных звуков в отсутствие музыки. Передача через образ­ные музыкально-ритмические движения понятий: «жизнь», «душа», «фантазия», «мысль».

Комплекс ритмической гимнастики *«Приходите* в гости к нам».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Игры** | **Цель** |
| «Паук», «Перетягивание колонной» | Развитие умения ориентироваться на действия других при пост­роении индивидуального дей­ствия |
| «Придумай и покажи», «Поймай лягушку», «Пе­реправа», «Змейка», «Без­домный заяц», «Лихие шо­феры», «Найди ошибку», «Король», «Сумей схва­тить», «Трудный прыжок» | Развитие выразительности дви­жений, находчивости, сообра­зительности, сноровки, умений перевоплощаться; овладение языком движений |
| «Волшебные превращения» | Развитие произвольности, лов­кости, сообразительности, находчивости, сноровки |
| «Водолазы», «Прокатись на мяче», «Танец с елочкой» | Развитие координации движений; умения сохранять равновесие |
| «Фигура» | Формирование умения ориентироваться на слово при организации действия как условие разви­тия его произвольности |
| «Норка» | Развитие быстроты реакции, оперативности мышления, умения ориентироваться на слово при построении действия |
| «Дубки и белки», «Охот­ники и звери» | Развитие пантомимических умений, сообразительности, умений ориентироваться в пространстве |
| «Аисты», «Космонавты», «Почта», «Зайцы в огороде» | Развитие умения ориентироваться в пространстве |
| «Совушка», «Повар и ко­тята» | Развитие находчивости, ловкос­ти, умения ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие |
| «Делай наоборот», «Маяк», «Светофор», «Делай так, делай эдак» | Развитие слухового внимания, сообразительности |
| «Школа мяча», «Передал — садись», «Запрещенные движения», «Свинка», «Разноцветные мячи», «Меткий стрелок», «Мет­кий глаз» | Развитие меткости, ловкости, внимания, быстроты реакции |

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

«Вернись в круг», «Сумей построить», «Бег с ракетками», «По кирпичикам», «Скользкая цель», «Маковое зернышко», «Бег с капканом», «Лесная сказка», «Зверюшки, навострите ушки», «Драгоценный груз».

Знакомство с играми разных народов (с предварительным коротким рассказом о культурно-географических и ландшафтно-климатических особенностях и факторах их жизни): «Редь­ка», «Посадка картофеля» (белорусские), «Подними монету» (казахская), «Стрельба из лука» (киргизская), «Надень папа­ху» (дагестанская), «Прыжки в мешке» (немецкая), «Сбор тюльпанов» (таджикская), «Канатоходец» (туркменская), «Колдун» (украинская), «Король мавров», «Игра в школу» (эстонские), «Банки разрушились» (армянская), «Белый ша­ман» (бурятская).

**Развивающие формы оздоровительной работы**

В подготовительной группе получают свое продолжение и развитие все формы оздоровительной работы, начатые в сред­ней и старшей. К уже описанным выше оздоровительным мероприятиям и упражнениям здесь в ряде случаев добавля­ются новые (ниже указываются только они); их предполага­ется применять в комплексе с первыми.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Растирание рук и ног охлажденной водой или снегом до появления ощущения сильного тепла, а затем — сухой тка­невой салфеткой. Игровой аутотренинг «Я — здоров». Са­момассаж БАТК, связанных с активизацией защитных функций организма.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Игровые упражнения «Лошадка», «Ворона», «Зевота», «Смех», «Покорители космоса», «Затаивание», «Поплыли - полетели!». Дыхание «шмелем».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Выполнение движений руками, туловищем, ногами и. п. — плотно прижавшись к стене. Повороты в стороны, и. п. — сидя на стуле с фиксированным положением рук: ног. Подъем (и. п. — сидя на стуле) и возвращение в исходное положение без помощи рук, удерживая мешочек с пес ком на голове. Ходьба спиной вперед по начерченной на полу линии. Игровое упражнение «Кто там?».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Ходьба по шнуру «по-медвежьи». Двигательные импровизации, включающие в себя выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Вхождение в контрастные образы (Буратино — Карабах Барабас, динозавр — бабочка и др.). Имитация перехода из одних внутренних состояний (настроений) к другим — противоположным (печаль — радость, напряженность — легкость, решительность — нерешительность, усталость — бодрость и т.д.).

Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона: релаксация мышц рук, ног, корпуса («Штанга», «Кораблик»), живота («Шарик»), шеи («Любопытная Варвара»), мышц губ, нижней челюсти («Хоботок», «Лягушки», «Орешек», «Волшебный сон»).

Игровые упражнения для нормализации функционирования отдельных внутренних органов, воздействие на биологически активные точки и зоны кожи.

(См. также упражнения для работы с детьми в предшествующей группе.)

**Раздел II. ФОРМЫ** **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

**Направление I. ПРИОБЩЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОИ КУЛЬТУРЕ**

**Варианты заданий, упражнений** и **игр**

Ниже предлагаются варианты заданий, упражнений и игр, направленных на приобщение дошкольников к физической культуре. Часть аналогичных заданий и упражнений достаточ­но подробно описана в Программе, поэтому мы не приво­дим их здесь. Вместе с тем в эту книгу не вошел материал, включающий в себя спортивные упражнения и игры, отдель­ные музыкально-ритмические упражнения. Им предполага­ется посвятить специальное пособие.

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

**«Канатоходец»** (старшая группа)

Ходьба по наклонной скамейке **с** мешочком на голове.

В час прогулки по канату

Я уверенность храню,

Свой мешочек (он — не вата!)

Ни за что не уроню.

**«Страх**» (средняя группа)

Бег с препятствиями.

Ой, боюсь, боюсь, боюсь,

Во всю прыть, как конь, несусь.

От кого и почему —

До сих пор я не пойму.

Даже мирное бревно

Всё опасности полно.

**«Мяч»** (средняя группа)

Прыжки по разным поверхностям.

Я большой футбольный мяч,

Путешествую я вскачь

По камням, песчаной крошке,

По асфальтовой дорожке.

**«Полет воробья»** (старшая группа)

Прыжки с высоты.

Наш воробышек на ветке

 Терпеливо день сидел,

Только вечером к беседке

Крошек поклевать слетел.

**«Чудо»** (старшая гpyппa)

Прыжки через препятствия.

Что за чудо, что за диво!

 Кто же это мне помог

Весело, легко, игриво

 Совершить такой прыжок?

**«Лягушачий чемпионат»** (старшая группа)

Разнообразные прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

По тропинке, по дорожке

Скачут, чьи, скажите, ножки?

 И вприпрыжку, и с подскоком,

А потом и с поворотом.

**«Маугли»** (подготовительная группа)

Прыжки с высоты.

Словно Маугли из книжки,

Вам, девчонки и мальчишки,

 Покажу я свой прыжок.

Раз-два-три-четыре... Скок!

**«Гулливер»** (подготовительная группа)

Прыжки на двух ногах через пре­пятствия.

Возвышаясь над домами,

Гулливер спешит с друзьями.

**«Волжский теплоход»** (старшая группа)

Лазание под препятствием.

У-у-у!

Мой путь по Волге быстрой

Длится уж который год.

Я — гигантский теплоход,

Под мостами плыл раз триста.

**«Геркулес»** (подготовительная группа)

Ползание на четвереньках со сме­ной направления, толкая головой перед собой мяч.

Словно мячик, Геркулес

Катит Землю средь небес.

**«Баскетболист»** (старшая группа)

Забрасывание мяча в корзину.

Он сейчас забросит мяч,

Пожелай ему удач.

**«Жонглер»** (старшая группа).

Разные способы использования мяча.

У меня в руках большой

Друг веселый, озорной,

Скачет сам он вверх и вниз,

Мы заслужим с другом приз!

**«Хоккеист»** (подготовительная группа)

Держа гимнастическую палку {клюшку) двумя руками, н обходимо перекатить мяч через площадку. Побеждает тот, кто быстрее перекатил мяч.

**«Запасы белочки**» (старшая группа)

Превратившись в легких быстрых белочек, дети бегут орешками (лежащими в условленном месте мячами, мешочками). Подхватив орешек, необходимо его крепко сжать не сколько раз в руках, словно пытаясь раздавить. Затем белочки быстро бегут к своему дуплу (это может быть, например, ведерко, любой другой сходный по размерам сосуд), куда ранее отмеченного расстояния необходимо забросить орешек. Побеждает тот, кто за определенное время забросил больше орешков в свое дупло.

**«Задавака»** (старшая группа)

Метание в цель.

Я не просто удалец,

Ловкий, меткий я стрелец

В цель, конечно, попаду,

Со своей рукой — в ладу.

**«Подводная лодка»** (старшая группа)

Плыл я меж подводных скал,

Но куда же я попал?

Последовательное выполнение основных видов движений (разработка физкультурного работника Г. М. Якутиной, детский сад «Звездочка», г. Дубна Московской обл.).

МЕТАНИЕ ВДАЛЬ ПРЯМОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА (старшая группа)

**Первое упражнение**. При метании шаль дети входя в образы, способствующие освоению техники броска.

Вначале ребенку предлагается бросить мяч или мешочек можно дальше, а затем — представить себя силачом, толкающим тяжелое ядро, т. е. совершить то же действие. Дал сопоставляются характер и результаты выполнения задания том и другом случае.

Для закрепления возникших ощущений ребенка просят оце­нить, как изменилось состояние тела во втором случае, чем оно отличается от первоначального. Его просят подумать: по­чему нужен наклон тела и бросок всей рукой от плеча, а не просто кистью?

**Второе упражнение**. И.п. — ноги расставлены шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука (с мячом или мешочком) находится у правого плеча. При замахе правая рука проносится вверх-вперед, затем направляется вперед и с силой выбрасывает мяч или мешочек. При этом ребенок наклоняется вперед, опираясь на левую ногу.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (подготовительная группа)

При выполнении прыжка в высоту с разбега ребенку час­то необходимо побороть страх перед препятствием. Этого мож­но добиться, предложив ему войти в соответствующий образ. Например: образ лошадки, ловко и грациозно перескакива­ющей через барьер, или спортсмена, побеждающего в сорев­новании. Детям постарше можно предложить живо представить, что в непосредственной близости от препятствия невидимая волшебная сила перебрасывает прыгающего через препятствие. Нужно попытаться выяснить, какой образ ребенку более близок, спросить, кем он может себя представить еще, какие ощущения возникают после преодоления препятствия.

В высоту детей учат прыгать, согнув ноги, с прямого рад бега. Разбег должен быть свободным, естественным, б напряжения, со свободным махом руками, согнутыми в локтевых суставах.

Последние 3—4 шага делаются несколько быстрее предыдущих. Последний шаг перед отталкиванием достигает обычно наибольшей длины. Толчковая нога ставится на пятку а затем быстро опускается на всю ступню. Особое вниманий необходимо обратить на слитное выполнение разбега и толчка одной ногой.

Прыжок выполняется следующим образом: после разбега ребенок отталкивается одной ногой, энергично взмахивая другой и, подняв обе руки вперед-вверх, сильно подтягивает ноги к груди и переходит планку.

Приземление осуществляется одновременно на обе ноги Приземление в данном виде прыжка, в зависимости от е интенсивности (высоты), может произойти перекатом с пятки на всю ступню (если прыжок далекий-высокий). При приземлении не следует стремиться очень глубоко приседать, та" как в этом случае труднее удержать равновесие. Руки в мо мент приземления остаются впереди.

ПОЛЗАНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ НА ЖИВОТЕ (средняя группа)

Ребенку надо представить себя маленькой веселой гусеничкой, которая ползет по веточке. У нее нет ног, но она упрямо поднимается вверх, ведь еще немного — и она превратится в прекрасную бабочку.

Ребенку задаются вопросы: «Какое настроение у ползущей гусеницы?», «Нравится ли тебе быть гусеницей?», «Какие ча­сти тела устали во время ползания?».

Ползание широко используется в работе с детьми всех воз­растных групп. Ползание на животе по доске выполняется пр опоре на руки и ноги. Это дает возможность разгрузить по­звоночник, который оказывается в горизонтальном положе­нии. Ползая на животе, дети подтягиваются руками, обхватив скамейку снизу и отталкиваясь от нее. В это время актив но работают верхний плечевой пояс, Мышцы рук, ног, шеи стопы. Данные упражнения способствуют выработке хорошей осанки.

Особенностью упражнений в ползании является то, что они выполняются почти без демонстрации образцов движе­ний воспитателем.

Ползание непременно должно сочетаться с выпрямлени­ем, подтягиванием, рывком вверх. Ползание проводится чаще фронтально при одновременном участии всех или боль­шинства воспитанников группы.

МЕТАНИЕ ИЗ-ЗА СПИНЫ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

**«Атлант, разгоняющий тучи»** (старшая и подготовительная группы)

Грозная тяжелая туча опускается с неба, старается испу­гать всех, но смелый и ловкий Атлант с усилием подхваты­вает тучу-мяч, отводит ее немного в сторону, словно подда­ваясь давлению, но, собравшись с силой, резко отбрасывает тучу-мяч, помогая всем телом.

И. п. — правая нога отставляется назад на расстояние не­много шире плеч, туловище слегка развернуто в сторону пред­полагаемого броска. Правая рука отведена назад на уровне гру­ди, левая опущена вдоль туловища. При взмахе туловище поворачивается в сторону будущего броска, отклоняется назад и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад и приподнимается над головой. При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Правая нога приставляется к левой, а правая рука делает резкий бросок вперед-вверх из-за головы. Аналогично проводится метание левой рукой.

«Как готовилось тело Атланта к броску?», «Какой показалась тебе «туча»?», «Какое ощущение и настроение возникает после броска?» — таковы вопросы к ребенку после выполнения упражнения.

МЕТАНИЕ ВДАЛЬ С РАЗБЕГА ИЗ-ЗА СПИНЫ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО.

**«Веселый фокусник»** (подготовительная группа)

Бросок хорошо отрабатывать небольшим мячом, привязанным к руке на резинке. Этот мяч поистине волшебный, он, как бумеранг, после броска вновь возвращается в руки ребенка.

Техника броска такова. Ребенок разбегается, затем вы» сит вперед левую ногу, отклоняется назад и переносит тяжа тела на отведенную назад на носок правую ногу. Правой кой он делает взмах над головой, затем правая нога выпрямляется. Туловище, также выпрямляясь, поворачивается вперед. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Правая рука делает резкий бросок вперед из-за головы, и тяжесть туловища переносится на правую ногу.

ПРЫЖКИ С ВЫСОТЫ (средняя, старшая, подготовительная группы)

Детям предлагается представить себя различными nepcонажами: Маугли, прыгающим с дерева; парашютистом, выбрасывающимся из самолета; лыжником, ловко одолевающим высокий трамплин, а также кого-нибудь придумать самому. После выполнения прыжка детям задаются вопросы: «чем отличаются состояния героев во время прыжка?», «Что от ощущают после прыжка?», «Какой герой (образ) тебе ближе!»

Для прыжка с высоты используются кубы, скамейки и другие устойчивые предметы высотой:

в средней группе — 2—25 см;

в старшей группе — 25—30 см;

в подготовительной группе — 35—46 см.

ля прыжка ребенок занимает и. п. — ноги на ширине ступни, колени слегка согнуты» спина прямая, руки чуть от­ведены назад, взгляд устремлен вперед.

Приземление осуществляется на носки с переходом на всю ступню, при сгибании ног в коленях. Руки по окончании прыжка выносятся вперед, а затем одновременно с выпрям­лением ног опускаются вниз.

При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках через естественные препятствия.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С МЕСТА ЧЕРЕЗ ШНУР, БРУС, КУБ (старшая, подготовительная группы)

Детям предлагается представить себя зайчиками, кузнечи­ками, лягушками, которые перепрыгивают через небольшие препятствия, помогая себе лапками и пружиня ножками.

Во время прыжков по характеру и скорости движения определяются особенности избранного образа (Какой я? Мо­лодой — старый, веселый — грустный, легкий — тяжелый и т. д.). Детей просят попытаться описать свои ощущения во время полета.

Подготовительная фаза заключается в приседании, пони­жающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

Основная фаза — отталкивание и полет. Первое связано с сильным сокращением разгибательных мышц ног, обеспечивающим начальную скорость и правильное направлен во время второго, — тело принимает нужное положение подъеме, происходит подготовка к приземлению. Движение при отталкивании направлено вверх. Чтобы прыжок был высоким, необходимо резко оттолкнуться и одновременно взмахнуть двумя руками вверх. Высота полета зависит от согласованности взмаха рук и толчка ног. В полете оба колена подтягиваются к груди, руки находятся впереди.

Заключительная фаза — приземление, завершающее полет без резкого сотрясения и толчков. Приземляться нужно носки с перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора. Ноги при этом должны быть еле согнуты в коленях.

Бросание мяча двумя руками снизу (старшая, подготовительная группы)

Упражнение выполняется под текстовое сопровожден описывающее нужный порядок действий:

Мы попали на арену цирка, И в моих руках волшебный мяч, Он смеется, прыгает, играет, От меня не убежит он вскачь. Нарисую я им длинную сосульку, Пожалею, ласково прижму. Вот подброшу вверх и вновь поймаю, Я — жонглер, и я с мячом дружу.

После выполнения упражнения ребенка спрашивают: «Ка­кое настроение было у тебя, когда ты подбрасывал мячик?», «Что общего у вас с мячом?», «Какой он?».

Техника упражнения — следующая. Мяч находится в двух руках, приподнятых на уровне головы. При выполнении бросания необходимо слегка спружинить ноги, наклониться вперед, мяч опустить вниз между ног, затем резко выпря­миться и бросить мяч вперед-вверх (такой способ бросания ис­пользуется при перебрасывании мяча через веревку, через куст, через сетку).

Прыжки в длину с разбега (подготовительная группа)

При проведении прыжков с разбега предлагается выпол­нить несколько заданий, обыграть определенные сюжеты.

1. Прыгнуть с указанного места как можно дальше.
2. Прыгнуть, представив себя трусишкой и плаксой, при­читающим: «Не умею, не хочу, боюсь».
3. Прыгнуть, представив себя героиней известного япон­ского мультфильма — девочкой Сейлор-Мунн, которая несет в руках важное донесение и уходит от своих врагов, перепры­гивая с крыши на крышу.

После этого нужно сравнить успешность прыжков в каж­дом случае. Детям задают вопросы о том, какое настроение (чувство) возникало при выполнении заданий, как оно вли­яло на результат, какие мышцы напрягаются во время оттал­кивания, почему.

Первой фазой прыжка в длину является разбег. Разбег не­обходимо выполнять с постепенным увеличением скорости, которое достигает своего максимума к моменту отталкивания. Ноги во время разбега следует ставить так, чтобы по возмож­ности пятки касались пола, колени поднимались вперед- вверх, стопы опускались параллельно друг к другу. Корпус при выполнении разбега слегка наклонен вперед, руки, гнутые в локтях, двигаются строго вперед-назад. Голову надо держать прямо. Разбег должен быть свободным, естественным.

Вторая фаза — переход от разбега к толчку. Это наиболее трудный элемент прыжка, имеющий решающее значение для дальности полета. Последний шаг в разбеге обычно делается несколько короче. Нога ставится на место отталкивания упруго, с пятки, с последующим очень быстрым переходом переднюю часть стопы.

Третья фаза — толчок производится не только силой мы толчковой ноги, но и благодаря резкому ее разгибанию, также быстрому перемещению маховой ноги, согнутой в колене, вперед-вверх и одновременно резкому выбрасыванию рук вперед-вверх.

После полета ребенок приземляется на пятки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в колене. По мере приземления руки энергично опускаются вниз и незначительно выносятся вперед.

Прыжки в длину с места (старшая, подготовительная rpyппы)

Для того чтобы ребенок правильно освоил технику прыжка, необходимо дать ему возможность выбора вида задания

* 1. Просто прыгнуть как можно дальше (без показа).
	2. Представить себя кенгуру, который не умеет ходить, а может перемещаться в пространстве только высокими и длинными прыжками.
	3. Представить себя спортсменом, участвующим в соревновании. Задания целесообразно выполнять небольшими подгруппами — пусть каждый ребенок выберет близкое ему задание. Затем, после серии прыжков, детей просят расска­зать об их впечатлениях. Спрашивают: «Когда прыжок ста­новится более высоким и длинным?», «Какие мышцы ног на­прягаются, чтобы тело могло взлететь над полом?», «Как по­мочь себе во время полета руками?», «Какое ощущение воз­никает после удачного прыжка?» — и т. п.

Выполнение прыжка предполагает определенную последо­вательность двигательных элементов и определенный ритм.

Прыжок состоит из трех фаз: подготовительной — размах и приседание или разбег; основной — отталкивание, полет; заключительной — приземление.

Подготовительная фаза при прыжке с места включает в себя приседание, понижающее общий центр тяжести тела. Ноги расставлены на ширину стопы, ступни расположены параллельно, колени согнуты настолько, чтобы находиться над носками ног, корпус немного наклонен вперед, руки отведены назад в целях более сильного взмаха при толчке (недопустимы плотная постановка ног и параллельное их рас­положение, а также слишком глубокое приседание или отве­дение рук далеко назад или притягивание их вперед).

Основная фаза — быстрое и энергичное отталкивание одновременно двумя ногами и взмах руками вперед-вверх.

Заключительная фаза — приземление на обе полусогнутые ноги, с пятки на носок. Это обеспечивает мягкость призем­ления.

Метание мяча прямой рукой сверху (старшая, подготови­тельная группы)

Метание мяча прямой рукой сверху лучше проводить в виде игры «Меткий стрелок». Метким стрелком может бьггь белоч­ка, которая забрасывает шишки в свое дупло, Звездный мальчик, разбрасывающий звездочки по небу (ребенку здесь нужно попасть мячом в соответствующие мишени — отверстия звезд), и т. д.

Когда задание выполнено, для закрепления внутреннего состояния детей спрашивают о том, какие, по их мнению, усилия надо приложить, чтобы попасть в цель; как меня их настроение в случае удачи.

Техника метания при выполнении задания такова. И. п. - ноги расставлены немного шире плеч, правая отведена назад, мяч находится в руках перед грудью. При замахе правая рука проносится вверх, немного назад, захватывает мяч, затем направляется вперед, и кистью выбрасывается мяч или мешочек вперед-вверх. Туловище при этом наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, а правая нога выпрямляется.

Подлезание под дугу, рейку, веревку (средняя, старшая, подготовительная группы)

Детям предлагается передвигаться так, как это делают знакомые им животные, ходящие на четырех лапах (кошечка, собачка, медведь). При этом необходимо подползти под препятствие (под веревку, дугу, туннель из стульев). После того, как задание выполнено, детям задаются вопросы: «Роль какого животного позволяет лучше проползти под препятствиями, почему?», «Как ты чувствуешь себя в роли кошечки, собачки и т. д.?», «Каково при этом твое настроение?», «Какую награду ты хотел бы получить, ловко проскользнув по препятствием?».

Подлезание может осуществляться разными способами: прямо, головой вперед, левым боком, правым боком с опорой на руки, без опоры на руки. При выполнении подлезания прямым способом вначале проносится голова, затем поочередно руки и ноги. Подлезание осуществляется с опо­рой на колени и кисти рук. Необходимо прогибать спину во время подлезания под дугой, веревкой или рейкой.

Высота пособия для подлезания может варьироваться от 50 см (средняя группа) до 40—35 см (старшая и подготови­тельная группы).

Для того чтобы ребенок лучше прогибал спину во время подлезания, чтобы сам мог себя контролировать, можно подвешивать звучащие предметы (колокольчик, погремушку) к краю планки.

Перепрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (сред­няя, старшая, подготовительная группы)

При выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед очень хорошо предложить сюжеты, обыгрывая кото­рые, дети сами устанавливают условия упражнений.

Например:

1. Если зайчик скачет по дорожке — прыжки без напря­жения с небольшим продвижением вперед.
2. Предстоят прыжки через болото, с кочки на кочку — дети сами приходят к выводу, что они должны быть более медленными, но требуют большого напряжения и внимания (иначе можно провалиться в болото).
3. Если зайчик спасается от волка, скорость движения уве­личивается. (Детям можно задать вопросы: «Почему это происходит?», «Чем грозит задержка в движении?»)

Ребят просят рассказать о чувствах, которые они испыты­вали при обыгрывании каждого сюжета, — чтобы зафикси­ровать их ощущения.

Техника прыжков такова. Дети продвигаются вперед час­тыми, ловкими подскоками. Более широкие прыжки они совершают, прыгая из обруча в обруч, последовательно перепрыгивая через линии, расстояние между которыми увеличивается (в средней группе — 40—50 см, в старшей и поготовительной группах — 50—60 см).

При подскоках на двух ногах прыжок вверх выполняется толчком всей стопы, при этом прилагаются значительные мышечные усилия, взмахи обеих рук вперед помогают движению.

ПРИНЯТИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПОЗЫ.

ИГРЫ С УПРАЖНЕНИЯМИ И ЗАДАНИЯ

**«Быстро шагай»** (старшая группа)

По считалке выбирается водящий. Играющие стоят за спиной водящего на расстоянии 5—6 м, в заранее обусловленном месте. Под текст, читаемый водящим, дети свободно и быстро движутся по площадке по направлению к водящему. I

Быстро шагай, оглянусь — замирай! |

Раз, два, три... Стой! |

При слове «Стой!» водящий быстра поворачивается к детям, а они замирают в одной из заранее оговоренных поз. Игрока, который не успел вовремя остановиться и принять нужную позу, водящий осаливает, говоря: «Замри...(имя pебенка)». Осаленный присаживается на месте на корточки. Водящий снова поворачивается спиной к детям и произносит речитативом: |

Быстро шагай, оглянусь — замирай! |

Раз, два, три... Стой!

Все играющие, кроме тех, кто сидит на корточках, каждый со своего места, начинают продвигаться вперед, стремясь освободить осаленного. Но это можно сделать, если успеешь вместе с ним принять одинаковую позу, как только прозвучит команда: «Стой!»

Так игроки перебежками продвигаются по направлению к водящему. Но вот кому-то удалось добраться до него и дотронуться рукой в то время, когда он произносит свой текст. Осаленный таким образом водящий и те, кто ещё сидит на корточках, вскакивают и бросаются вдогонку за убегающими игроками. Не успевший добежать до места старта становится водящим.

**«Позы» принимаемые детьми по команде «Стой!»:**

1. **«Великан»** — стоя на носочках, потянуть руки вверх.

* 1. **«Карлик»** — присев на корточки, руки вытянуть впе­ред, спина прямая.
	2. **«Акт»** — стоя на одной ноге, вторую вытянуть вперед, руки в ст<эроны.
	3. **«Зеркало»** — стоя вдвоем, плотно прижаться друг к другу, лопатками, ягодичками, локтями, затылками.

**«Ловишка»** (средняя группа)

По считалке выбирается «ловишка», который по команде пытается осалить играющих.

Раз, два, три — не зевай,

А скорее догоняй!

Спасаясь от «ловишки», игрок должен остановиться, при­мять ранее оговоренную позу для формирования правильной осанки. Такого игрока нельзя осаливать. Осаленные игроки становятся «ловишками» и ловят остальных. Победителем оказывается последний ребенок, успевший уйти от осалива- ния, приняв зафиксированную позу. Он будет «ловишкой» в повторной игре.

Позы, не дающие права осаливать:

* + 1. «Часовой» — основная стойка, лопатки сблизить.
		2. «Самолет» — нога врозь, наклон вперед, руки в сто­роны.
		3. «Звездочка» — ноги врозь, руки за голову, локти в стороны, голова откинута назад.
		4. «Балерина» — стоя на одной ноге, согнутую стопу вто­рой ноги поставить на колено другой, руки в стороны.

**«Найди себе пару»** (подготовительная группа)

Играет нечетное количество детей. Под музыку они идут по кругу, выполняя упражнения, формирующие осанку. По команде воспитателя: «Стой! Ребята, не зевайте, быстро пару выбирайте!» — играющие берутся за руки парами и встают спи­ной друг к другу, приняв заранее заданную позу. Ребенок, которому пары не досталось, вместе с воспитателем отмечает самую грациозную пару. Лучшая пара показывает свои при­думанные парные позы, которые другие дети должны отгадать и повторить.

Упражнения, выполняемые под музыку:

1. Ходьба на носочках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить.

2. «Самолеты» — ходьба или лег­кий бег под музыку, руки в сторо­ны. Наклоны во время движения влево или вправо всем телом со зву­ком «у-у-у».

3. «Цирковая лошадка» — ходь­ба и бег с высоким подниманием одного колена, с «цоканьем».

Позы, принимаемые в паре:

* 1. Стоя друг к другу спиной, касаться спинами друг друга.
	2. Руки к плечам, лопатки сблизить, прижаться друг к другу спиной.
	3. Стоя друг к другу спиной, развести руки в стороны ладонями вперед, плотно прижать руки по всей длине.

Игровая имитация в паре:

* + - * 1. «Тележка мороженщика» —

стоя на расстоянии шага друг про­тив друга, дети кладут руки друг другу на плечи и сильно наклоня­ются вперед, выпрямив спину и подняв голову. Их головы — «крыш­ки ледника». В таком положении можно двигаться маленькими шага­ми вперед, назад, вбок. Время от времени выкрикивать слова; «Моро­женое, мороженое!».

* + - * 1. «Испугавшиеся лошади» — встав спинами друг к другу, взяв­шись за руки за спиной, по сигна­лу дети тянут друг друга в проти­воположные стороны, словно испугавшиеся лошади повозку. Произносить: «И-го-го!». Плечи опущены вниз, спины выгнуты.

**«Пчелка»** (старшая группа)

В этой игре с обручами участвуют 6—7 детей (пчелки).

Количество обручей-домиков на один меньше. Обручи рас­кладываются по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется —

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой,

Над травою луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движения пчелки по своему представлению. С последним словом играю­щие стараются занять любой домик, в котором принимают за­ранее оговоренную позу, соответствующую правильной осанке. Пчелка, оставшаяся без Домика, обходит обручи, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин выбегает из домика и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчел­ка — в противоположную. Тот, кто первым обежит круг, занимает домик и остается в нем. Игра продолжается.

«Птица перед взлетом» (средняя группа)

И. п. — стоя, руки внизу, ноги на ширине плеч. Не сги­бая ног, дети наклоняются вперед, голову тянут вверх. Руки за спиной вытягивают вверх, словно крылья. Птицы напряга­ются, будто пытаются взлететь. Медленно возвращаются в и. п.

Это упражнение помогает научиться напрягать и расслаб­лять мышцы спины.

«Летящая птица» (подготовительная группа)

И. п. — лежа на животе, руки вдоль тела, ноги и бедра плотно прижаты к полу. Разводим руки в стороны и подни­маем их за спиной, словно крылья. Начинаем поднимать голову и грудную клетку пружинистыми движениями, помо­гая себе взмахами рук. Смотрим вперед, словно птица, па­рящая над землей.

Далее детям предстоит рассказать об ощущениях, которые они испытали при выполнении задания, определить, какую птицу они изображали.

РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ. ИГРЫ

«Крабы» (старшая группа)

В этой игре ребятам предлагается представить, что превратились в неуклюжих крабов.

Перед игроками, стоящими в обручах, на расстоянии 8—10 м разложены мелкие предметы. По сигналу дети начинают подползать на четвереньках к предметам, захватывают их «клешнями» — руками (зажимая между пальцами — указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем) и переносят предметы в свою «норку» (в обруч). Все движения — резкие, угловатые, тяжелые.

Условие: захватывать предметы можно только одной рукой, не помогая другой.

Выигрывают те первые три игрока, которые перенесли больше предметов, не растеряв их по пути.

 **«Собери по одному»** (подготовительная группа)

На определенном расстоянии друг от друга на полу разложены мелкие предметы. Это — «грибы», которые растут 4 поляне». По команде необходимо быстро добежать до полянки, сорвать как можно больше грибов, перенести их, зажав между двумя пальцами (большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем в корзинку (в ведерко).

Условие: захватывать грибы можно только одной рука не помогая другой.

Побеждает тот, кто собрал больше грибов.

РАЗВИТИЕ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

«Строитель» (средняя группа)

Упражнение с обручем, укрепляющее мышцы спины.

Посмотрите, вот какой

Дом высокий и большой.

Все разместятся друзья

В доме, что построил я.

«Удалец» (старшая группа)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. М^ ленно поднять левую ногу, согнутую в колене, вынести ст^ вперед, задержать на мгновение (спина прямая), вернуться в и. п. То же — правой ногой. Повторить упражнение 5—6 раз каждой ногой.

«Кран» (старшая группа)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам, выд­винуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и. п. То же — левой ногой. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

«Стойкий оловянный солдатик» (старшая группа)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тулови­ща. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прижать ее руками к груди. Зафиксировать стойку на 5 секунд. Вернуть­ся в и, п. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

«Пружинка превращается во флюгер» (средняя группа)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Гибкая «пружинка» сжимается — руки вытянуть вперед ла­донь к ладони, затем, приседая, ноги, прижатые в коленях, повернуть вправо, а вытянутые вперед руки — влево. Зафик­сировать позу на 10 секунд. Вернуться в и. п. То же — в дру­гую сторону.

«Выпад» (средняя группа)

И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки сложены в локтевой замок. Резкий наклон в правую сторону к колену, со звуком «ух!» вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить упражнение 3—4 раза.

«Горнолыжник» (средняя группа)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тулови­ща. Слегка присев, руки отвести назад, ноги выпрямить, руки поднять высоко за спиной. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 6—7 раз.

«Маятник» (старшая группа)

И. п. — стоя рядом с опорой, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Правой рукой опираемся на опору, левой ногой размахиваем с наибольшей амплитудой вперед-назад, затем в сторону-вниз — 5—6 раз каждой ногой.

«Дозорный» (старшая группа)

И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, руки положить на спину. Повернуть голову влевво — внимательно посмотреть, то же — вправо. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

«Пасть крокодила» («Ножницы») (подготовительная групп;

И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Поднять левую ногу вверх, зафиксировать на 3—5 с< кунд, вернуться в и.п. То же — правой ногой. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

 «Робот» (средняя группа)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Резко поднять руки с гимнастической пая кой и вытянуть вперед перед грудью, правую ногу отставить назад, поставив на носок. Вернуться в и. п. То же — с другой ногой. Повторить 5—6 раз с каждой ногой.

«Силач» (средняя группа)

И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Наклонив­шись, поднять с пола воображаемую штангу (гимнастическую палку). С усилием резко поднять руки со «штангой» вверх. Зафиксировать на несколько секунд, резко опустить штангу вниз, расслабиться. Повто­рить 5—6 раз.

«Шаловливый котенок» (средняя группа)

И. п. — стоя на четвереньках. Сесть на пятки, прижаться туло­вищем к рукам, согнутым в локтях. Вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз.

«Клубочек» (старшая группа)

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища: змейка греется на солнышке. Поднять согнутые в ко­ленях ноги, прижать их руками к груди, головой прикоснуться к коленям — змея свернулась в клубочек. Вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Музыкальная шкатулка» (подготовительная группа)

И. п. — сидя, ноги вместе, руки с гимнастической палкой на коле­нях. Поднять руки с гимнастичес­кой палкой вверх.

«Шкатулка» от­крыта — пропеть мелодию: «а-а-а».

Прогнувшись вперед, прямыми руками с гимнастической палкой коснуться носков ног.

«Шкатулка» закрыта. Зафиксировать позу на 3— 5 секунд. Подняв руки с гимнасти­ческой палкой вверх, снова пропеть: «а-а-а», вернуться в и. п.

«Впередсмотрящий» (подготовительная группа)

И. п. — лежа на животе с упором на руки, согнутые в лок­тях. Ноги прямые. Локти упи­раются в пол, выгибается по­звоночник в грудном отделе. Таз от пола не отрывать. Вни­мательно посмотреть вперед, вернуться в и. п. Повторить 4— 5 раз.

«Разведчик» (старшая группа)

И. п. — лежа на животе. Руки, согнутые в локтях, лежат на полу. Ползать на месте по-пластунски, стараясь коленом достать локоть. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

«Качалка» (подготовительная группа)

И. п. — лежа на животе. При­поднять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову гордо поднять и слегка кач­нуться. Вернуться в и. п. Повто­рить 2—3 раза. «Веселые ножки» (старшая труппа)

И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и сна­ружи 6—7 раз. Разрешить ногам на время быть непослушными и совер­шать те движения, которые они хо­тят.

«Замочек» («Пила») (подготови­тельная группа)

wm

И. п. — стоя. Отвести одну руку за голову, другую — за лопатки, соединив их замком. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

 «Ходячий стул» (подготовительная группа)

Представим, как мы стали «жи­вым стулом», на котором могут посидеть наши друзья-игрушки. Как весело им будет сидеть на таком «хо­дячем стуле»! Будем ходить на «че­тырех ножках», животом вверх, а на стуле будет сидеть любимая иг­рушка. Надо держать тело строго горизонтально, чтобы игрушка не упала. Стул может двигаться впе­ред и назад.

«Гимнастка» (средняя группа)

И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, одновременно отвести левую ногу назад, прогнуться в спине и пояс­нице, гордо отвести поднятую го­лову назад, дыхание произволь­ное. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

«Гребля» (подготовительная группа)

И. п. — сидя друг против друга. Ступни ног детей упираются друг в друга, руки крепко держат друг дру­га. По очереди, то один, то другой, тянут к себе напарника. Это два спортсмена-гребца с большим уси­лием ведут свою лодку к финишу.

«Бревнышко» (старшая группа)

И. п. — лежа на спине. Ноги плотно прижаты друг к другу, руки вытянуты вверх. Словно бревныш­ко, катимся по полу, со спины — на бок, затем — на живот, на дру­гой бок и снова на спину.

«Крыша домика» (подготовительная группа)

И. п. — лежа на спине друг про­тив друга, взяться за руки. Загора­ем на солнышке. Но солнышко очень жарко пригрело, и надо спря­таться от жгучих лучей. Поднимаем ноги вверх и касаемся пальцами ног ног напарника. Вот и крыша гото­ва, можно отдохнуть. Возвращаем­ся в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Тачка» (подготовительная группа)

Один ребенок становится на чет­вереньки, а другой берет его за щиколотки. Первый начинает ухо­дить от него на руках, а другой, не отпуская ног, поднимается во весь рост. Получилась удобная тачка.

«Качели» (старшая группа)

И. п. — стоя, взяться крепко за руки. Стопы ног упираются нос­ками друг в друга. Один из детей отклоняется назад и приседает на пол. Другой удерживает равнове­сие. Затем второй тянет первого и тоже приседает. Первый, подняв­шись, также удерживает равнове­сие. Очень веселые получились «качели».

«Сбор овощей» (средняя группа)

Дети строятся в колонны по 5—6 чел. По команде педгога одни игроки из каждой группы подхватывают по корзине с «овощами» и быстро раскладывают их (сажают в грядки) по порядку (заранее обозначенные места, обручи), вращаются к своим группам с пустыми корзинками. Друг дети собирают посаженные овощи в пустые корзинки. Bыигрывает та группа, которая быстрее закончила сбор овоще

«Покачаемся» (подготовительная группа)

к

Два ребенка одинакового роста стоят, прислонившись друг к другу спинами, сцеп­лены согнутыми в локтях ру­ками. Один ребенок сгиба­ет ноги в коленях, наклоня­ется вперед и поднимает дру­гого себе на спину. Второй лежит неподвижно, рассла­бившись. Первый медленно возвращается в и. п. и опускает второго на пол. Затем второй поднимает первого.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Комплексы физических упражнений в форме тематического спектакля (разработаны воспитателем Г. В. Вишневской, д/с «Светлячок», г. Дубна Московской обл.).

КОМПЛЕКС I

«Игрушки» (средняя группа)

Педагог обращается к детям: «Ребята, а вы знаете, что после вашего ухода из детского сада игрушки «оживают?» Сейчас мы с вами поиграем в ожившие игрушки».

Далее дети под словесное сопровождение педагога выпол­няют упражнения:

1. «Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах, там, где их оставили. Но когда все стихло в саду, игрушки стали шевелиться, оглядываться вокруг».

Дети лежат на спине с закрытыми глазами, затем припод­нимают голову, поворачивают ее влево, вправо, словно ог­лядываясь. (Упражнение для мышц шеи.)

1. «Затем они стали потягиваться и разминаться».

Дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают ноги

в коленях, вытягивают руки перед собой, делают скручива­ющие движения. (Упражнение для мышц плечево­го пояса, поясничного и тазобедренного.)

1. «Вот из-за угла выкатился мячик и стал кататься по группе».

Дети перекатываются по залу (со спины на живот и снова на спину). (Упражнение для мышц спины и жи­вота.)

1. «А вот Ванька-Встанька (неваляшка) весело раскачива­ется в разные стороны».

Лежа на спине, обхватив колени, дети раскачиваются впе­ред-назад, вправо-влево (качалочка). (Упражнение для мышц позвоночника.)

1. «Резиновые крокодильчики спустились с полки и по­ползли по группе, переползая друг через друга».

Дети ползают по-пластунски, без помощи ног переползая друг через друга. (Упражнение для мышц плечево­го пояса и боковых мышц спины.)

1. «Кукольная мебель тоже ожила и решила порезвить­ся. Маленькие стульчики приглашают желающих посидеть на них».

Дети встают на четвереньки, прогибают и выгибают спи­ну, словно приглашая посидеть. (Упражнение для мышц спины и живота.)

1. «И стол приготовился к чаепитию».

Дети поднимаются на высокие четвереньки, держа прямо спину. (Упражнение для мышц позвоночника.)

1. «Плюшевые мишки, почуяв сладкое на столе, неуклю­же направились за угощением».

Дети ходят на высоких четвереньках, опираясь на стопу и ладони, не сгибая колен. (Упражнение для мышц плечевого и тазобедренного пояса.)

1. «А фарфоровые куклы уже расселись вокруг стола с чашками чая. Ах, как вкусен этот чай!»

Дети садятся по кругу, расставив ноги в стороны, руками делают резкие сгибательные движения, имитируя движения кукол. (Упражнение для мышц предплечья.)

1. «Чай очень горячий, надо его остудить».

Дети, держа в руках воображаемую чашку, дуют на нее, затем «пьют» громко, словно втягивая горячий чай. (Упаражнение для мышц лица.)

1. «Но что за шум в углу? Это же башенные краны принялись за работу».

Дети встают на одно колено и, двигаясь на одном коле­не, переносят кубики в вытянутых руках к месту строитель ства. (Упражнение для мышц ног и сохранение равновесия.)

1. «А игрушечные лошадки уже выстроились на парад; красиво вышагивают по арене».

Держа воображаемые вожжи, дети гордо ходят, а затей бегут по залу, высоко поднимая колени и оттягивая носочку (Упражнение для мышц тазобедренного пояса ориентировки в пространстве.)

1. «А вот и заводные лягушки заводят себя ключиком в боку и затевают шумную игру».

Дети «заводят» себя воображаемым ключиком и прыгают как лягушки по залу. (Упражнение для мышц hoi и ориентировки в пространстве во время прыж­ка.)

1. «Разыгрались игрушки и не заметили, как наступила утро. Скорей по местам, сейчас уже и дети в сад придут».

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и расслабляются.

КОМПЛЕКС II

«Обезьянки» (подготовительная группа)

«Ватага веселых обезьянок спустилась с пальм на полянку. Обезьянки стащили сверху длинную толстую лиану и устрои­ли на ней забаву».

* 1. «Сначала обезьянки прямыми лапками поднимали ка­нат-лиану и опускали ее на землю за головой».

Дети, лежа на спине, прямыми руками опускают канат щ!1 голову, а затем к йогам. (Упражнение для мышц пле­чевого пояса.)

* 1. «Затем отжимали лиану перед собой».

Дети поднимают канат от груди вверх двумя руками, а затем по очереди правой и левой рукой. (Упражнение для мышц плечевого пояса.)

* 1. «Легли обезьянки на бок и стали раскачивать лиану из стороны в сторону».

Лежа на боку, синхронно качают канат одной рукой. Упражнение повторяется на другом боку. (Упражнение для боковых мышц спины.)

* 1. «Веселая команда улеглась на животики и делает "вытягуси"».

Лежат на животе, лиана в вытянутых руках — потягиваю­щие движения. (Упражнение для мыши спины и живота.)

* 1. «Решили обезьянки поднять лиану снова на дерево».

Дети прогибаются, лежа на животе, руки и ноги вверху

(канат в вытянутых руках). (Упражнение для мышц шейного отдела позвоночника и плечевого по­яса.)

* 1. «Но у обезьянок ничего не получилось, и стали они греть на солнышке свои пяточки».

Дети переворачиваются на спинку и, положив канат на живот, поднимают вверх ноги. (Упражнение для мышц живота и тазобедренного отдела.)

* 1. «А затем захотели покататься на спинке».

Дети качаются на спине, обхватив колени.

* 1. «Решили обезьянки покататься на лиане, как «банан-чики», со спины на живот и наоборот».

Дети катаются вдоль каната в одну сторону, затем в дру­гую. (Упражнение для боковых мышц живота и спины.)

* 1. «Вдруг набежали облака и пошел дождь: Обезьянкам стало скучно, и они принялись разгонять облака».

Дети с силой выдувают воздух, имитируя ветер, разгоня­ющий облака. (Упражнение для мышц лица и легких.)

* 1. «Шаловливые обезьянки вздумали посушить лиану на ветерке, и они задними лапами подняли ее вверх».

Дети, зажав канат между ступнями ног, поднимают и опус­кают его. (Упражнение для мышц ног и живота.)

* 1. «Солнышко начало пригревать, и обезьянки стали танцевать».

Дети, стоя на коленях и держа лиану вверху, раскачива­ются в разные стороны. Затем в положении полуприседа де­лают выпады в левую и правую сторону. (Упражнения для мышц поясницы.)

* 1. «Захотелось обезьянкам покривляться, и стали они строить забавные рожицы».

Дети строят забавные рожицы. (Упражнение для мышц лица.)

* 1. «Проголодались обезьянки. Нашли они под пальмою орешки и пытаются их расколоть».

Дети берут по небольшому мячу, сдавливают его в кистях рук, перекатывают и снова сдавливают, пытаясь раздавить скорлупу орешка. (Упражнение для мышц кисти.)

* 1. «Не удалось раздавить скорлупу. Ну что ж, тогда можно просто попрыгать».

Дети подбрасывают мяч то правой, то левой рукой, затем перебрасывают его из руки в руку. (Упражнение для раз вития мелкой моторики.)

* 1. «Наигравшись, обезьянки пошли поискать что-нибудь съестное».

Дети изображают походку обезьян, затем прыжки, издавая отрывистый звук «у-у-у». (Упражнение для мышц ног.)

* 1. «Набегавшись, обезьянки взобрались на пальму, где висят спелые бананы. Сорвав бананы и спустившись вниз, они стали с удовольствием поедать их».

По шведской стенке дети влезают наверх, где висят «бана­ны», срывают их и, спустившись вниз, «очищают» и «съедают». Наевшись, они поглаживают свои животики. (Упраж нение на произвольность движений.)

КОМПЛЕКС III

«Снегурочка» (старшая группа)

«В новогоднюю пору пришли на лесную полянку Дед Баба. Решили они слепить себе девочку-Снегурочку. Славнной получилась девочка, но только неживая. Полюбовались старики на свое произведение и ушли, а Дед Мороз тут как тут. Взмахнул он своей волшебной палочкой, и Снегурочка «ожила».

* + 1. «Удивилась Снегурочка, стала оглядываться».

Дети поднимают голову из положения лежа на спине,, поворачивают голову влево, затем вправо. (Упражнение для мышц шеи.)

* + 1. «Стала она поднимать ручки и разглядывать их».

Дети поднимают руки вверх, вытягивают перед собой, по­ворачивают их в разные стороны, словно любуясь. (Упраж­нение для мышц плечевого пояса.)

* + 1. «Затем стала она поднимать ножки в красивых сапож­ках, любоваться ими».

Дети поднимают вверх ноги, двигают стопами ног, слов­но подбрасывают воображаемый мяч. (Упражнение для мыши тазобедренного отдела.)

* + 1. «Решилась Снегурочка попробовать свои силы».

Дети переворачиваются со спины на живот и обратно,

затем, вновь повернувшись на живот, потягиваются. (Уп­ражнение для мышц спины и живота.)

* + 1. «Увидели Снегурочку лесные зверята и прибежали к ней знакомиться. Маленькие беленькие зайчата сначала должны были погреть свои замерзшие лапки».

Дети из позиции лежа на животе поднимают и потягива­ют сначала левую руку, затем правую; левую ногу, затем пра­вую. Потом, встав низко на четвереньки, ходят по залу. (Упражнение для мышц плечевого и тазобед­ренного отдела.)

* + 1. «А вот и рыжая лисица помахивает своим пушистым хвостом».

На средних четвереньках дети мягко и грациозно двигают­ся по залу, изображая движениями руки, отведенной назад, как лиса помахивает хвостом. (Упражнение для мышц поясницы.)

* + 1. «К Снегурочке на полянку слетели и лесные птицы — снегири и синицы. Снегурочка насыпала им крошек, и птич­ки стали клевать их».

Дети на корточках, разведя руки в стороны и помахивая ими, ходят по залу, затем изображают, как птички клюют крошки. (Упражнение для мышц тазобедренного отдела.)

* + 1. «Рассказали лесные зверюшки Снегурочке о Деде с Бабой, которые вылепили ее. И решили тогда они все от­правиться в гости к старикам. Стали осторожно пробираться по лесным тропинкам».

Дети ходят на носочках, змейкой, обходя предметы. (Уп­ражнение для ориентировки в пространстве.)

* + 1. «Обрадовались Дед и Баба гостям, не знают, куда их посадить, чем угостить».

Дети изображают походку, движения, настроение пожи­лых людей. (Упражнение на выразительность дви­жений.)

* + 1. «Вышли все на улицу, а там ребята катаются с гор­ки».

Дети забираются по шведской стенке, переходят на дру­гой пролет и съезжают по наклонной доске. (Упражнение на ловкость.)

* + 1. «Устроили ребята соревнования — кто самый меткий.

Дети метают мячики-снежки в подвешенный на веревочке колокольчик. (Упражнение на меткость.)

* + 1. «Но какое же веселье без костра?»

Дети имитируют разжигание и раздувание костра, а заа« прыгают через обруч с расставленными в нем красными кеглями. (Упражнение на координацию движений.

КОМПЛЕКС IV

«Поздняя осень» (старшая группа)

«Наступила осень, опали листочки с деревьев, почернел трава, все чаще дует холодный ветер и моросит дождь».

1. «Ветер дует и веточки маленьких кустиков сильно гнет к земле».

Дети, лежа на спине, подняв руки и ноги вверх, наклоняют их в сторону. (Упражнение для мышц позвоночника и тазобедренного отдела)

2. «С мокрых веточек капают капельки».

Дети поднимают руки вверх и постепенно опускают кисти, локти, полностью руки, произнося: «кап-кап-кап». (Упражнение для мышц кисти, локтевого, плечевого пояса.)

3. «Подул ветер, и опавшие листья покатились по дорожку

Дети, перекатываясь со спины на живот и опять на спину, катаются по залу. (Упражнение для мышц спяины и живота.)

4. «Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрус тят под ногами».

Дети, лежа на животе, сгибают и разгибают руки и ноги. (Упражнение для локтевых и коленных cуставов.)

5. «А ежик уже утеплил свою норку прелыми листьями и спит, свернувшись комочком, изредка пыхтя».

Дети сворачиваются комочком на низких четвереньках время от времени произносят: «пых...пых... пых» — и выгибают спинку. (Упражнение для мышц спины.) -

6. «Шел до лесу охотник, высматривая добычу. Устал, присел на пенек, к нему подбежал охотничий пес, встал и задние лапы, словно предлагая хозяину поиграть».

Дети, сидя на корточках, поджимают руки, как лапки слегка «пружинят» и часто дышат, высунув язык. (Упраж нение для мышц языка, тазобедренных суставов.)

7. «Поднялся охотник и пошел за своей собакой. Впере­ди болото. Стал он пробираться по кочкам, перепрыгивать через ручейки и перешагивать через упавшие ветки».

Дети ходят по залу, перешагивая через ручейки, перепрыгивая через более широкие препятствия, перешаги­вая с кочки на кочку — через кубики высотой 15—20 см, из обруча в обруч. (Упражнение на координацию движений.)

8. «Подумав, что заблудился, охотник взобрался на вы­сокое дерево и высматривает дорогу».

Дети, взбираются на шведскую стенку, держась одной ру­кой за перекладину, осматриваются вокруг из-под козырька другой ладони. (Упражнение для мышц спины, по­ясницы, сохранения равновесия.)

9. «Увидев дорогу, охотник спустился с дерева и по тро­почке пробирается через болото».

Дети, спустившись со шведской стенки, идут змейкой мимо стоящих кеглей, стараясь не уронить их. (Упражне­ние на ловкость и внимание.)

КОМПЛЕКС V

«Мишка» (подготовительная группа)

* + - * 1. «Вышел мишка на земляничную поляну, уперся в упав­шее дерево передними лапами и стал разыскивать в траве зем­лянику».

Ходьба на четвереньках с упором на стопы ног и ладони (колени при ходьбе прямые), затем упор руками на скамейку и медленные неуклюжие повороты опущенной головой в ле­вую и правую сторону. (Упражнение для мышц шей­ного, плечевого и тазобедренного отдела.)

* + - * 1. «А земдяничка-то повсюду растет, и внизу и вверху. Ах, как вкусна, ароматна...»

Отжимание от скамейки и имитация сбора ягод гу­бами. (Упражнение для мышц живота, плечево­го и позвоночного отдела.)

* + - * 1. «В стороне земляника еще крупнее и ароматнее, надо и там всю собрать».

Движение боковое с упором на руки, находящиеся на ска­мейке, и на ноги, плотно стоящие всей ступней на полу. Ходьба вправо до конца скамейки, затем влево. (Упраж­нение для ориентировки во время движения.)

* + - * 1. «Решил мишка поискать земляничку с другой стороны бревнышка».

Не убирая рук со скамьи, перешагнуть прямыми ногами через скамейку. (Упражнение для мышц тазобедренного и поясничного отдела.)

* + - * 1. «Нечаянно намочил медведь в луже ноги и стал отряхивать».

Упор сзади: не отрывая рук от скамьи, поднимать по очреди ноги, «стряхивая» с них воду. (Упражнение дл расслабления икроножных мышц.)

* + - * 1. «Затем пошел медведь вразвалочку, перешагивая через пенечки».

Ходьба на высоких четвереньках с перешагиванием через кубики высотой 15—20 см. (Упражнение для мышц плечевого и тазобедренного отдела.)

* + - * 1. «Так много ягод вокруг, что решил мишка собрать угощение и для своих друзей».

Дети собирают мелкие предметы, разбросанные по залу и складывают их в корзинку — из позиции на высоких четвереньках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ

АВТОРСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

**«Веселые кубики»** (подготовительная группа)

И. п. — лежа на спине, ноги вытянуты, руки вытянуты за головой, в ладонях зажат кубик.

а) Руки с кубиком оторвать от пола, поднять на уровень глаз.

б) Поднять ноги, между стопами закрепить кубик и ноги с кубиком поднять еще выше.

в) Опустить ноги до уровня рук, забрать кубик, ноги вернуть в и. п., руки с кубиком вытянуть вверх (повторить 5- 6 раз). (Упражнение для мышц позвоночника тазобедренного и плечевого пояса.)

И. п. — то же. Перекатиться с кубиком в руках, словно бревнышко, в одну, затем в другую сторону (ноги плотно прижаты друг к другу. Так преодолеть расстояние в 1—2 метра). (Упражнение для боковых мышц спины.)

И. п. — то же. Кубик зажат икрами ног, руки ладошками прижаты к бедрам. Перекатывание в одну, затем в другую сторону на расстояние в 1—2 метра. (Упражнение для группировки мышц.)

И. п. — лежа на спине, кубик на животе. Руки держат согнутые в коленях ноги, дети раскачиваются на спине - «качалочка», повторить 5—6 раз. (Упражнение для мыши позвоночного отдела.)

Далее детей просят рассказать, какие движения им боль­ше понравились, какие из них самые трудные, какие части тела устали, как бьется сердечко...

**«Готовлюсь в акробаты»** (подготовительная группа)

И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги со­ставляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. При­поднять голову, плечи, посмотреть на свое лежащее тело, вернуться в и. п.; повторить 2—3 раза. (Упражнение для мышц шеи.)

И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах; повторить 3—4 раза. (Упражнение для мышц- тазобедренного отдела.)

И. п. — то же. Одновременно согнуть и разогнуть ноги, вернуться в и. п. (темп очень медленный; повторить 3—4 ра­за). (Упражнение для икроножных мышц и тазо­бедренного отдела.)

И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимают прямые ноги вверх. (Упражнение для ниж­них мышц живота и тазобедренного отдела.)

И. п. — лежа на спине («Ве­лосипед»). (Упражнение для мышц тазобедренного отде­ла.)

И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток поочередное и одновременное, разве­дение стоп в стороны. (Упражнение для мышц сто­пы)

И, п. — стоя. Ноги расставлены на ширину стопы, стопы параллельны, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. (Упражнение для мышц пальцев ног и подошвы.)

И. п. — стоя. Полуприседания, приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. (Упражнение для мышц плечевого, тазобедренного пояса и по­дошвы.)

И. п. — лежа на спине («Ножницы»). Горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. (Упражнение для мышц живота и тазобедрен­ного отдела.)

И. п. — лежа на животе, руки вдоль тела («Рыбка»). При­поднять над туловищем руки, слов­но плавнички, приподнять голову и ноги, словно хвостик. Зафиксиро­вать положение на 20—30 секунд. (Упражнение для мышц спины, живота, плечевого и шейного отдела.)

\Vi

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и. п. Повто­рить 3—4 раза. (Упражнение для мышц поясничного и пле­чевого пояса.)

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ1

Известно: музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Она помогает двигаться выразительно, ритмично, координированно. Музыкально-ритмическое движение дает ребенку возможность почувствовать радость от слияния движения тела с музыкальным ритмом, выразить свое настроение.

Характер музыкального произведения придает различиные оттенки движениям детей. Так, под марш дети подтягиваются, идут, гордо подняв головы и выпрямив спины, чет согласуя движения между собой. Ходьба становится для н осмысленной, эмоционально окрашенной. Под плавную, тихую музыку ребята идут спокойно. Быстрая, громкая музыка побуждает их к бегу, подскокам. Внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служат сигналом к остановке или смене движений.

Установлено, что наиболее целесообразно выполнять под музыку такие основные виды движений, как ходьба, бег, прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Под музыку выполняются и несложные упражнения с подбрасыванием и ловлей мяча, передачей мяча друг дру­гу. Музыкальное сопровождение этих движений удобно, так как они просты и дети могу осуществлять их в общем темпе и ритме. Из так называемых общеразвивающих упражнений чаще всего под музыку выполняются движения рук, присе­дания, наклоны, повороты. Эти упражнения проводятся в игровой форме, с предметами и без них. Музыка по содер­жанию, темпу, форме должна соответствовать характеру уп­ражнений. Тогда она будет способствовать формированию двигательных навыков, их совершенствованию. Вместе с тем нельзя допускать искажения музыкального произведения с целью сделать его более удобным для сопровождения того или иного движения.

Только научившись слушать музыку и воспроизводить в движении эмоциональное состояние, ребенок сможет понять и услышать свое тело. Благодаря этому он сможет передавать свое настроение через движения. Постепенно его движения станут «музыкальными» — даже в отсутствие музыкального сопровождения.

На занятиях физкультурой с музыкальным сопровожде­нием применяются разнообразные фонограммы с совре­менными веселыми детскими песнями. Каждая фонограм­ма состоит из четырех законченных музыкальных произве­дений.

Музыка с частотой музыкальных акцентов 108—120 в ми­нуту используется для сопровождения ходьбы, бега, обще- развивающих упражнений в движении и т.д.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, разделены цд две подгруппы. Для каждой выбирается от­дельное музыкальное произведение. Упражнения для рук, приседания, повороты и наклоны туловища (первая под­группа) выполняются в умеренном темпе. Вторая подгруп­па включает махи ногами, бег и прыжки. Для соп­ровождения этих упражнений используется музыка с частотой-акцентов 140—160 в минуту. Частота музыкальных ак­центов 50—80 в минуту предусматривается для заключитель­ной части занятия, в которой преобладают ритмо-пластические упражнения.

В таблице приведены примерные темпы музыки для раз­личных групп движений.

ТЕМП МУЗЫКИ И ДВИЖЕНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темп музыки** | **Кол-во акцентов в минуту** | **Возможные упражнения** |
| Медленный | 40—60 | Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, «волны» руками, туловищем, упражнения на равновесие |
| Умеренный | 60—90 | Упражнения на растягивание мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, уп­ражнения гимнастики йогов |
| Средний  | 90—120 | Упражнения — махи, наклоны, выпады; тренировка рук, плечевого пояса, туловища; разновидности ходьбы, танцевальные шаги |
| Быстрый | 120-140 | Бег, прыжки, махи, танцевальные движения |
| Очень быстрый | 140 и выше | Бег, подскоки |

РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОД МУЗЫКУ

**«Волшебный цветок»** (средняя группа) |

Музыкальное сопровождение — «Волшебный цветок» В. Шаинский.

Педагог обращается к детям: «Вы все, ребята, видели, как красиво летом на лугу ид на поляне. А это потому, что на них растет много разных кр сивых цветов. Какие вы знаете цветы? (Дети называют.) Как же они растут? Сейчас мы это увидим».

«Зернышко» И. п. — лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками и голову спрятать в колени (группировка). Перекаты на спине.

«Стебелек»

И. п. — лежа на животе, руки согнуты возле груди с опорой на пол. Руки медленно выпрямить, прогнуться, посмотреть по сторонам и вверх. Вернуться в и. п.

«Бабочка»

И. п. — лежа на животе, руки вверху. Под музыку при­поднять руки и ноги, затем правую руку и левую ногу опус­тить вниз, на третий такт смена положений рук и ног. Вер­нуться в и. п.

«Гусеница»

И. п. — лежа на животе, руки соединены вверху. Круговые перекаты вправо-влево.

«Жучок»

И. п. — низкие четвереньки, только руки расставлены в стороны (локти в стороны). На счет 1—4 — передвижение в таком положении вперед. На счет 5—8 — возврат в и. п.

«Почки-листочки»

И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки вверху соедине­ны. Медленные круговые движения туловищем в правую- левую сторону.

«Цветочек вырастает»

И. п. — сидя на пятках, руки внизу. Медленно встать на колени, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в и. п.

«Цветок распускается»

И. п. — основная стойка. Медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть вверх на руки. Так же медленно вернуться в и. п.

Педагог спрашивает:

«Какие же цветы расцвели на нашей поляне? (Дети назы­вают.) А как цветок растет? Мне понравились все цветы, все очень красивые, высокие, стройные. Ребята, а мы еще вер­немся на нашу поляну?»

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ **(средняя**, старшая и подготовительная группы)

Ходьба

Музыкальное сопровождение — «Вместе весело шагать», В. Шаинский.

Обычная ходьба, ходьба на носках (руки за голову), ходь­ба на пятках (руки за спину), ходьба на наружных сторонах стоп (руки на поясе), ходьба с высоким подниманием колен (бедра), ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба при­ставными шагами в правую и левую сторону.

Бег

Музыкальное сопровождение — «Жираф», «Хоттабыч», В. Шаинский.

Обычный бег, бег е высоким подниманием колена (бедра), бег змейкой, бег спиной вперед, бег забрасывая гс назад, бег врассыпную.

Прыжки

Музыкальное сопровождение — «Белочка», В, Шаинский

Прыжок на скамейку и соскок, прыжки в высоту с места прямо и боком поочередно через 5—6 предметов (высотой 15-20 см); прыжки боком на двух, на одной ноге (левой, правой) через канат, лежащий на полу (натянутый на высоте 15- 20 см); прыжки на одной ноге (левой, правой) поочередно через 5—6 предметов (высотой — 15—20 см).

Упражнения на скамейке

Музыкальное сопровождение — «Цирк», В. Шаинский

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки; ходьба по наклонной доске прямо, боком; ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, ползание на животе — подтягиваясь руками, подлезание (по-пластунски) под скамейку, перешагивание через скамейку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Музыкальное сопровождение — «Чему учат в школе», В. Шаинский.

а) И. п. — ноги вместе. Наклон головы вперед — вернуться в и. п.; наклон головы назад — вернуться в и. п.; наклон головы вправо (плечи не поднимать) — вернуться в и.п. То же — в другую сторону.

б) И. п. — основная стойка. Медленные круговые движения плечами вперед на счет 1—4, то же — назад, на счет 5-8.

в) И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперед (в спине прогнуться), руки вперед параллельно полу — вернуться в и. п.

г) И. п. — стоя, ноги вместе, руки вверху. Наклон влево (вправо) — вернуться в и. п.

д) И. п. — основная стойка. Упор присев, упор лежа - медленно вернуться в и. п.

е) И. п. — стоя, ноги вместе. Наклон вперед, хлопнуть в ладоши под прямыми коленками — вернуться в и. п.

ж) И. п. — сидя на полу, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться руками носков ног — вернуться в и. п.

з) И. п. — сидя. Поднять прямую ногу вверх — вернуть­ся в и. п. То же — другой ногой.

и) И. п. — сидя, вытянув ноги. Ноги скрестить — вер­нуться в и. п.

ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, АЭРОБИКИ, РАЗМИНКИ, ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

(средняя, старшая, подготовительная группы)

I ВАРИАНТ

С лентами.

Музыкальное сопровождение — «Чунга-Чанга», В. Шаинский.

куп лет. Под музыку первого куплета дети бегут врас­сыпную, останавливаются в и. п. — основная стойка. 1— 2-й такты — «пружинка» с вращением лент вперед. На 3— 4-й такты — то же с вращением лент назад.

Припев. Кружиться с подскоками, руки над головой.

куплет. Бег по кругу и остановка в и. п. — основная стойка. 1—2-й такты — «пружинка», правая рука назад, ле­вая вперед; 3—4-й такты — круговые вращения руками перед собой.

Припев. Кружиться — подскоками — парами.

куплет. Бег врассыпную. 1—2-й такты — «пружин­ка» с махами лент над головой; 3—4-й такты — то же с маха­ми лент внизу.

Припев. Кружиться на носочках и присесть.

II ВАРИАНТ

С другими предметами (обручами, мячами).

Дети под музыку выполняют движения, повторяя их за ин­структором физкультуры. Музыкальное сопровождение — «Урок зоологии», Б. Савельев.

Подражание различным животным.

1. «Кошечки». Ползут по залу на четвереньках, с опорой на колени.

Припев. Встают и выполняют прыжки, руки в стороны, ноги в стороны.

2. **«Собачки».** Ползут по залу на средних четвереньках.

Припев. Танцуют произвольно.

3. **«Лягушки».** Прыжки с опорой на руки и стопы.

Припев. Кружатся в парах.

4. «Кенгуру». Прыгают, высоко поднимая колени. Припев. Прыжки на месте, правая нога вперед, левая назад.

УПРАЖНЕНИЯ С КОНТРАСТНОЙ СМЕНОЙ ТЕМПА И РИТМА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

(старшая группа)

Музыкальное сопровождение — инструментальные композиции ансамбля «Зодиак». (Энергичная ритмичная музыка)

 Прыжки — различные виды прыжков с продвижением вперед, на месте, с поворотами, в сочетании с танцевальными движениями.

Бег — различные виды бега, с подниманием колен, прямые ноги вперед (назад), с подскоками, скрестный бег.

**Упражнения на мышечное расслабление.** (медленная музыка.)

Лежа на спине, дети слушают музыку, расслабляются и засыпают «волшебным сном». Руки расслаблены, ноги расслаблены, дышится легко, ровно, глубоко. Завершение. (Энергичная музыка.)

Хорошо нам отдыхать, Но уже пора вставать. Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Средняя группа

Цель этих игр: развитие находчивости, сообразительности, умения перевоплощаться, ориентироваться в пространстве и на слово при построении действия, формирование выразительности и произвольности движений и поведения, овладение языком движений.

**«Где мы были — мы не скажем, а что делали — ПОКАЖЕМ»**

Дети делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа придумывает свои движения-загадки для другой. По жребию определяется, какая команда начинает показ движений, на вопрос игроков одной команды: «Где вы были, что вы видели?» — игроки другой имитируют движения — рубку дров, сбор фруктов, игру в мяч, танцы и т.д. Вторая команда повторяет движения и отгадывает то, что ими изображается.

Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая угадала больше задуманных действий и правильно повторила движения.

**«Кто живет в избушке?»**

В лесу стоит избушка. В ней живут разные звери. Нуж­но отгадать, кто именно живет в избушке. Дети делятся на две группы: одни изображают животных, живущих в избуш­ке, другие отгадывают.

Ребята выходят по одному из домика, изображая зайца, лису, медведя, белочку и др. Через движения они передают повадки, настроения, состояния животных.

Другой вариант. Дети изображают только домашних жи­вотных или представителей вымерших видов (динозавров, ма­монтов) и т.д.

**«Гроза»**

По кругу раскладываются обручи соответственно количеству детей. Выйдя из домиков (обручей), дети бегают, прыгают по всей площадке в разных направлениях, проговаривая в такт движениям:

Поднял гром тарарам,

Прокатился по полям.

Теплым дождичком звеня,

Докатился до меня.

Дождь, дождь, надо нам

Разбегаться по домам!

Пока играющие бегают, проговаривая текст, ведущий убирает один-два обруча. С последними словами: «По до­мам!» — дети занимают любой свободный обруч. Оставшие­ся без домика выбывают из игры. Игра продолжается, пока не останется один победитель.

**«Найди и промолчи»**

Дети стоят на одной стороне площадки лицом к водяще­му. Водящий предлагает всем играющим повернуться к нему спиной и закрыть глаза, а сам в это время прячет маленький мяч или какой-нибудь другой предмет. Затем по сигналу во­дящего: «Пора!» — дети открывают глаза, поворачиваются и начинают поиск мяча. Нашедший мяч должен подойти к во­дящему, тихо сказать ему на ухо, где он увидел мяч, и сесть на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут мяч. В конце игры отмечается тот, кто сумел сде­лать это первым.

Игру можно повторить 3—4 раза. Водящим становится тот, кто первым нашел мяч.

Правила игры:

1. Нельзя открывать глаза, пока водящий не скажет «Пора!»
2. Заметив мяч, играющие не должны брать его, а только сообщить на ухо водящему, где он спрятан.
3. Тот, кто подсмотрел, не участвует в поиске мяча.

Указания к проведению игры: мяч можно заменить другим предметом. Надо следить за тем, чтобы дети не подсматривали, куда прячется мяч.

**«Совушка»**

Игроки ходят по залу, изображая мышек, лягушат, птичек.

Педагог произносит текст:

Ах, ты, Совушка-сова, бедовая голова.

День чудесный — ты все спишь,

Никуда не спешишь.

Ночью ты летаешь, спать нам мешаешь.

По сигналу педагога: «День наступает — все оживает...» - играющие под музыку имитируют движения тех, кого изображают. По сигналу: «Ночь наступает — все замирает...»- дети замирают в позах, в которых застал их сигнал (музыка выключается). Совушка выходит охотиться. Заметив шевельнувшегося игрока, она забирает его и улетает в гнездо.

Условия: Совушке запрещается долго наблюдать за одним игроком. За спиной у Совушки неудобную позу можно менять. После 2—3 выходов Совушки на охоту ее меняют новым водящим.

Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педагога.

**«Хитрая лиса»**

Дети идут по кругу, произнося:

Ходит, бродит вдоль села

Плутовка — рыжая лиса.

Как ее нам увидать?

Лап плутовки избежать?

Воспитатель незаметно дотрагивается до ребенка, который становится Хитрой лисой.

Дети хором произносят: «Хитрая лиса, где ты?» re Хитрая лиса выбегает в центр с возгласом: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке врассыпную, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. Пойманные ли­сой игроки становятся лисятами. И тоже ловят убегающих, но не дотрагиваясь до них, а крепко обхватывая двумя рука­ми. Победителем оказывается последний пойманный ребе­нок. В повторной игре победитель становится Хитрой ли­сой.

**«Ветерок»**

Выбирается по считалке ребенок на роль «ветерка», осталь­ные становятся «зайчатами».

Ведущий:

Из сугроба на опушке

Чьи-то выглянули ушки,

И помчался: прыг да скок —

Белый маленький клубок.

Дети на корточках располагаются по всей площадке, представляя себя в роли зайчиков, отдыхающих под кусти­ком, на пригорке и т.д. Под текстовое сопровождение пры­гают на двух ногах с продвижением вперед.

Вот запрыгал он с разгона

По проталинкам зеленым.

Он вокруг березок кружит,

Перепрыгивая лужи.

Дети прыгают вокруг предметов-заместителей и перепры­гивают через лужи (плоские небольшие картонки, определя­ющие размер лужи).

Ветер! Ветер! Догоняй-ка!

Не догнать лихого зайку?

Дети разбегаются по площадке или залу. Ветерок должен осалить убегающего зайца. Осаленный ребенок превращает­ся в Ветерок и тоже осаливает следующего. Так до тех пор, пока все не станут ветерками. Последний осаленный ребе­нок становится водящим Ветерком. Игра повторяется.

**«Дождик»**

Играющие делятся на две команды. В каждой команде водящий с зонтиком. Дети запоминают своего водящего, ри­сунок и цвет его зонтика.

Под музыку ребята бегают по. площадке, выполняя про­извольные упражнения. По сигналу: «Стой!» — играющие замирают и, закрыв глаза, сохраняют принятую позу.

Оба водящих быстро перемещаются в любое место площадки. По сигналу воспитателя: «Дождик!» — играющие открывают глаза, определяют местонахождение своего водящего и бегут под его зонтик.

Побеждает команда, быстрее ориентирующаяся в простран­стве и безошибочно находящая своего водящего.

**«Волк-волчок»**

Дети читают стихи Н. Колпаковой:

Волк-волчок, шерстяной бочок,

Через ельник бежал, в можжевельник попал,

Зацепился хвостом, ночевал под кустом.

По считалке выбирается Волчок, который тихой, краду­щейся походкой проходит за спинами ребят, стоящих в кругу и проговаривающих стихи, садится за спиной кого-либо из детей. Ребенок, обнаруживший волка за спиной, убегает, ус­лышав слова: «Вот он!» Дети быстро берутся за руки, образуя воротца и то закрывая их перед волком, то открывая перед убегающим. Пойманный ребенок становится волком. Игра продолжается.

**«Зайчики»**

По считалке выбирается водящий. Он с мячом располага­ется в центре круга. Пока водящий ударяет мячом о землю, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое на­строение. Как только водящий поднимет мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих зай­чиков. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и стано­вится водящим.

**«Чипполино»**

Вокруг пенька чертится круг — огород, в центре — Чипполино. На нем пояс, в который просунуты ленточки — перышки лука. Все играющие стоят за пределами круга.

Чипполино садится на пенек сторожить свой лук и при этом поет:

На пеньке сижу,

Мелки колышки тешу.

Огород горожу,

Лук зеленый я сажу.

По команде одного из ребят все стараются быстро вбежать в огород и сорвать лук с пояса Чипполино. До кого Чипполино дотронется, тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех сорвет перышек лука.

Условия игры — ленточки можно срывать только по од­ной.

Цель: развитие умения координировать совместные дей­ствия.

**«Веселый невод»**

По считалке выбираются двое детей — рыбаки с неводом, остальные — рыбки. Дети ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а поют.

Есть крылья — не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

Закончив песню, рыбки разбегаются в разные стороны. Рыбаки берутся за руки, изображая невод, и ловят неводом рыб (пойманной считается та рыба, которую рыбаки пойма­ли в захват). Пойманные рыбы, присоединившись к рыба­кам, изображают вместе с ними невод и ловят оставшихся на свободе рыб. Последние две рыбы становятся водящими.

**«Вороны и воробьи»**

Дети делятся на две команды, стоящие друг против дру­га. Между ними в противоположных концах площадки рас­кладываются в обручах разные предметы (мячи — вороны, кубики — воробьи). Участники одной команды показывают упражнения, заранее оговоренные с участниками другой. Дру­гая команда повторяет упражнения. Затем функции между ко­мандами перераспределяются.

Внезапно ведущий дает сигнал: «Вороны!» или «Воробьи!». Обе команды должны быстро прореагировать на сигнал, опре­делить, в какой стороне находятся необходимые, предметы. Побеждает та команда, которая правильно прореагировала на ёМшал и принесла большее количество «ворон» или «воробьев».

**Упражнения для формирования осанки во время игры**

I. «Сбор фруктов». И. п. — стоя. Потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая — опуститься в и. п. Повторить другой рукой.

2. «Ветряная мельница». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе, вторая, словно крыло ветряной мельницы, описывает круги, постепенно увеличивая скорость в зависимости от силы ветра. Поворот делает и туловище. Затем круги описывают обе руки.

**«Угадай, чей голосок»**

По считалке выбирается водящий, который встает в центр круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу и произносят:

Собрались мы все в кружок,

Ты послушай нас, дружок,

Угадай — чей голосок?

По указанию воспитателя один из детей говорит: «Это я, узнай меня». Водящий должен узнать, чей это был голос. В конце игры отмечаются дети, которые с первого раза узнали по голосу участника игры.

Цель: развитие слухового внимания и сообразительности.

**«Запомни свой цвет»**

Играющие разбиваются на 3—4 группы. Игрокам каждой группы даются кружки (кубики, флажки, платочки) определенного цвета (красного, синего, зеленого, белого и др.). Воспитатель, находясь в центре зала, поднимает кружок и называет цвет (например — белый). Дети с кружками белого цвета должны подбежать к нему, в то время как дети с кружками другого цвета — отбежать от него и разбежаться по залу. В конце определяется та команда, которая точнее и быстрее реагировала на сигнал, соответствующий своему цвету.

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, умения реагировать на цвет.

**«Пушбол»**

Игра проводится с помощью воздушного шарика, который играющие перебрасывают через сетку команде противника и не дают упасть на пол на своей стороне. В каждой комаде по 5—6 игроков. Побеждает команда, которая за время про­ведения тайма большее количество раз перебросила шарик противникам.

Цель: развитие меткости, ловкости, внимания, быстро­ты реакции.

**«Зеркало»**

По считалке выбирается водящий. Он встает перед деть­ми и говорит:

Эй, ребята, не зевайте, А за мною повторяйте.

Водящий показывает разнообразные физические упражне­ния, которые за ним повторяют дети, «зеркально» выполняя движения.

**Движения для показа:**

1. «Цапля». И. п. — стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, руки в стороны, вниз.
2. «Ласточка». И. п. — стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад, руки в стороны.
3. «Силачи». И. п. — ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, подняты к плечам.

Цель: формирование умения ориентироваться на слово при организации действия как условие развития его произволь­ности.

«Каравай»

В землю зернышко посадим —

Очень малое оно.

Дети садятся на корточки, сжимаются в комочек, голову прячут в колени.

Но как солнышко засветит,

Прорастет мое зерно.

Очень медленно, словно росток, дети начинают подни­маться, имитируя проросшие растения.

Ветер тучку пригнал

И водички нам дал...

Наклоны в стороны, вперед, назад с поднятыми вверх руками.

Сожнет косарь зерно

И размелет его.

Дети имитируют движения косаря, взмахивая руками пе­ред собой.

А хозяйка из муки

 Испечет нам пироги.

Дети месят тесто, пекут пироги.

И большой каравай

Всем на радость раздавай!'

Вот такой высоты,

Вот такой ширины,

 Каравай, каравай,

Всех улыбкой одаряй.

Дети поднимают руки вверх, в стороны, показывая, ка­кой каравай. Наклон вперед с улыбкой, руки в стороны.

**«Тишина»**

Дети ходят по залу, произнося слова:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши!

Произнеся последние слова, дети останавливаются и при­нимают одну из поз, в которой и находятся в течение всего времени звучания тихой музыки (10—20 секунд). Победите­лями становятся те, кто не пошевелился до конца мелодии.

**Позы сна:**

* 1. «Дерево». И. п. — стоя, плотно прижав одну ногу к другой, руки над головой, словно ветви, касаются друг дру­га пальцами, глаза закрыты.
	2. «Кустик». Присев, опираясь на руки, опускают голо­ву, глаза закрыты.

**«Зайка»**

Дети строятся в две колонны по 5—6 человек. В руках у стоящего во главе каждой колонны по мешочку с песком.

Скачет зайка, прыг да скок,

За далекий тот лесок...

С последним словом направляющие кладут мешочки с пес­ком на голову. Принимают положение: руки на поясе, лок­ти назад, спина прямая. Прыжками на двух ногах с продви­жением вперед прыгают до кустика (предмета, его обознача­ющего). Обогнув кустик, направляющие, сняв с головы мешочек, бегом возвращаются к своей колонне.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

«Проворные мотальщики»

К середине трехметровой бельевой веревки привязывают указатель-ленточку (бантик яркого цвета). Концы веревки прикрепляются к эстафетным палочкам длиной 20—30 см. Соревнующиеся расходятся и натягивают веревку. По сигна­лу взрослого игроки быстро наматывают веревку на эстафет­ные палочки, продвигаясь к середине. Выигрывает тот, кто первым коснется указателя на середине.

«Веселые поварята»

Формируются две команды по 2—3 человека. Игра про­водится в виде эстафеты. Для каждой команды готовится по комплекту одежды поваренка (колпак, фартук, пальто, шарф, халат) и комплекты детской посуды (чайник, кастрю­ля, чашка, ложка, вилка, ведро). Участники игры по сиг­налу воспитателя бегут от старта к месту, где для каждой команды сложены все атрибуты игры. Играющие решают, кто в каждой команде будет поваренком. Быстро помогают по­варенку одеться в ту одежду, которая необходима. Затем из кукольной посуды сервируют стол, правильно разложив пред­меты, предназначенные для чаепития. А поваренок должен пантомимически изобразить, какое блюдо он приготовил. Побеждает команда, первой выполнившая задание-эстафету.

«Футбол»

Дети играют в футбол парами. В каждой паре нога одно­го из игроков привязывается у щиколотки к ноге другого. Та­ким образом каждая пара превращается в одного трехногого футболиста. Команды противников пытаются «общей» ногой забросить легкий надутый мяч в ворота соперников и защи­тить свои ворота от нападения. Побеждает команда, забив­шая больше голов противнику. Каждая команда на поле вклю­чает в себя 4—6 человек.

Старшая группа

Цель этих игр: развитие находчивости, сообразительнос­ти, сноровки, выразительности движений, умения перевоп­лощаться, ориентироваться на действия других при построе­нии индивидуального действия, реагировать на слово.

«Репка»

Игра на тему известной народной сказки. Играющие де­лятся на две команды по 6 человек. Между играющими распределяются роли: дед, бабка, внучка, Жучка, кошка и мышка.

На расстоянии 4—5 м от играющих ставятся репки (2 кегли).

По сигналу в каждой команде бежит сначала дед. Обежав репку, добегает до своей команды, к нему присоединяется бабка, и, взявшись за руки, они уже вдвоем обегают репку,: Затем, захватив следующего участника, снова обегают реп­ку. Сорвать репку можно только тогда, когда все участнику команды, взявшись за руки, добегут до нее. Побеждает та. команда, которая первой вернулась на свое место с репкой в руках.

«Поезда»

Организуются две команды по 5—7 человек. Взяв друг дру­га за пояс, по сигналу воспитателя игроки обеих команд на­чинают движение от стартовой черты. Ведущие каждой команды перед выполнением нового вида движения изображают гудки поезда.

* + 1. Ходьба по рельсам — по двум параллельным извилистым линиям, след в след.
		2. Бег за ведущим со сменой направления между пре­пятствиями (кеглями, флажками, мячами).
		3. Ходьба по лежащему на полу мосту-бревну высотой 10— 15 см.

Побеждает команда, первой прибывшая к финишу.

«Магазин игрушек»

Одна группа детей изображает покупателей, другая — игруш­ки. Продавец «заводит» каждую игрушку: ребенок начинает изображать в движении ту или иную игрушку по своему выбо­ру (куклу, клоуна, кошку, солдата, волшебника и др.). Поку­патель, отгадавший игрушку, берет ее себе.

«Цирк»

Одни игроки изображают зрителей, другие — артистов (клоунов, силачей, жонглеров, акробатов и т. д.). Зрители должны отгадать, какие артисты перед ними выступают); Здесь возможны объединения детей (например: дрессировщик со львами или медведями, канатоходцы, клоуны и т. п.).

«Путешествие по дну моря»

Соревнуются две команды по 5 человек. В каждой команде между игроками распределяются роли морских животных, которые будут соревноваться между собой в скорости передвижения. Это краб, рак, черепаха, осьминог, морской конек.

По сигналу педагога или с окончанием слов «никто не раз­берет» крабы со старта начинают движение к финишу. При­бывший к финишу краб одной команды звонит в колоколь­чик, а краб другой команды ударяет в бубен, что является сигналом для начала движения следующего игрока. Сорев­нование продолжается до тех пор, пока все игроки не пере­секут финишную прямую. Победившей считается команда, быстрее достигшая финиша и правильно имитировавшая дви­жения морских животных.

На дне морском, среди кораллов дивных,

Живет прекрасный, удивительный «народ»,

Ползает и плавает красиво...

Но вот куда, зачем, никто не разберет.

Вот краб ползет,

Клешни вперед расставив.

(Ходьба на низких четвереньках с упором на локти и колени.)

А рак, смотрите, Ловко пятится назад.

(Ходьба на низких четвереньках назад.)

Под панцирем ползет морская черепаха — Непробиваемый подводный вездеход.

(Ходьба на средних четвереньках с упором на кисти и коле­ни, спина с напряжением выгнута.)

Но кто же это весело шагает? Конечно, это добрый осьминог!

(Ходьба на высоких четвереньках с опорой на пальцы рук и ног.)

Морской конек резвится и играет, Прыжок вперед И в сторону прыжок!

(Прыжки с продвижением вперед на корточках, руки на коленях.)

«Птицы в клетке»

Играющие делятся на 2 группы. Одна группа детей берется за руки, изображая клетку. Другая, изображая птиц, рас­полагается вне клетки.

Под музыку марша или галопа дети, стоящие в круге, дви­гаются приставными шагами или прыжками вправо, а пти­цы, имитирующие полет, двигаются свободно влево, вытя­нув руки в стороны. По команде воспитателя клетка останав­ливается и играющие поднимают руки вверх, образуя во­ротца.

Музыкальное сопровождение меняется, и под мелодию польки «птицы» начинают пробегать под воротцами в клетку и выбегать из нее.

Неожиданно по сигналу воспитателя музыка прекращается и клетка закрывается. Игроки, стоящие в круге, опуска­ют руки. Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойман­ными. Они встают в круг, и клетка увеличивается. Игра про­должается, пока все птицы не будут пойманы. Условия: клетка может захлопываться только по сигналу. Все птицы во время звучания польки должны обязательно про­бегать через клетку. Не сумевшие сделать этого считаются - пойманными. Затем играющие меняются ролями.

«Не задень веревочку»

Дети размещаются по площадке в Произвольном порядке. Двое ребят держат натянутую длинную (2—3 м) веревочку на; высоте 20—22 см и ходят вдоль площадки вперед и назад. Иг­рающие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через веревочку.

В конце отмечаются дети, которые ни разу не задели ве­ревку во время прыжков. |

«Косари»

По считалке выбираются 3 водящих — косари, остальные играющие — цветы. Каждый играющий получает цветную! ленту, обозначающую цветок: желтая лента — одуванчик, бе­лая — ромашка, синяя — василек. Ленты закрепляются у иг­рающих сзади на поясе. Водящие заранее договариваются, кто какой цветок будет срывать. Играющие произносят текст и имитируют движения: цветы, стоя на месте, раскачиваются, двигают руками-листочками, растут. Косари делают энергичные движения руками в сторону-вперед и ходят между цветам и по полю.

Слова цветов:

Зелен, зелен луг, все цветет вокруг,

И роса блестит, и коса звенит.

Одуванчик, василек и ромашка здесь растут.

Слова косарей:

Я косой траву скошу и букетик наберу.

Раз, два, три...

На слова: «Раз, два, три» — цветы разбегаются, стараясь добежать до условленного места. Косари срывают с убегаю­щих ленточки только своего цвета, так как по договору каждый косарь собирает или только одуванчики, или ромашки,: или васильки. Побеждает тот, кто больше сорвал ленточек, соответствующих заданному цветку. i

«Наоборот»

Дети встают по кругу. В центре — ведущий с мячом в руке. Показывая движения или действия с мячом, он бро­сает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!» Игрок, получивший мяч, должен выполнить противополож­ное движение и вернуть мяч ведущему (например, при под- бросе ведущим мяча вверх — ударить об пол, при перебросе из рук в руки — прокатить по полу, при приседании с мя­чом — подпрыгнуть). В конце игры отмечаются дети, пра­вильно выполнявшие противоположные действия.

«Голубки»

Играющие «голуби» (белые, сизые) имеют прикрепленные на поясе ленточки определенного цвета, обозначающие масть. Под текстовое сопровождение (стихотворение Н. Колпаковой «Голубки») дети имитируют движения голубей:

Прилетели голубки на зеленые лужки,

Они пили, они ели, возле берега сидели. Шу!

На сигнал: «Шу!» — выбегают два птицелова и ловят го­лубков только своей масти (срывают ленточки с пояса убега­ющих). По сигналу воспитателя: «Стоп!» — бег прекращает­ся, и подсчитывается, сколько голубей поймал каждый пти­целов. Победителем становится тот, кто сорвал больше лент своего цвета.

«Тень»

Дети разбиваются на пары и распределяют между собой роли ведущего и тени (для каждой пары). Ведущие читают стихи Е. Овдиенко:

Во дворе за мною тень ходит, бродит целый день,

Убегаю — догоняет, отстаю — не отстает.

Про меня она все знает, мои тайны выдает.

Во время чтения ведущий движется различным образом. Тень, идущая за ним, повторяет все движения. Когда окан­чивается чтение стихотворения, каждый ведущий поворачи­вается к своей тени и говорит:

Мне играть с тобой не лень,

Догони-ка меня, тень!

Дети, изображающие тень, догоняют своих напарников. Игра продолжается со сменой ролей в паре.

«Усни-трава»

Текстовое сопровождение игры — стихотворение И. Ток­маковой.

Дальний лес стоит стеной,

А в лесу, в глуши лесной,

На суку сидит сова.

Там растет усни-трава.

Говорят, усни-трава

Знает сонные слова.

Как шепнет она слова,

Сразу никнет голова.

На площадке расположены обручи-домики, в которых сто­ят играющие. «Сова», выбранная по считалке, стоит в сто­роне, в руках у нее «усни-трава» (пучок лент, вырезанных из бумаги, или скрепленные вместе зеленые ленты). После того как дети дочитают стихотворение, сова взмахивает пучком со словами:

Глазки закрывайте, голову склоняйте!

Играющие закрывают глаза, принимая любую позу засы­пающего. Сова проходит около спящих и перед каждым хло­пает в ладоши. Проснувшийся выходит из обруча и идет за совой след в след; повторяя ее движения. Когда все играю­щие выйдут из своих домиков, сова хлопает 2 раза, после чего все дети и сама сова бросаются занимать домики.

Оставшийся без домика становится совой. Игра возобнов­ляется.

«Ловлю птиц на лету»

В центре располагается водящий с легким мячом, при­вязанным на резинке к руке, — это охотник. Остальные — птицы, летающие вокруг. Под музыку птицы летают вокруг охотника, стараясь увернуться от мяча.

Охотник пытается мячом осалить летающих птиц, повора­чиваясь в разные стороны, но не сходя с обозначенного мес­та. Осаленные птицы приседают на месте. По окончании му­зыки охотник подсчитывает количество сбитой дичю Игра повторяется с другим охотником. В конце игры отмечается победитель, осаливший наибольшее число игроков.

«Белые мвдведи»

По считалке выбирается Белый медведь, живущий на льдине, остальные, медвежата, располагаются по всей площадке. Белый медведь с криком: «Выхожу на ловлю!» — догоняет мед­вежат, салит и уводит на льдину. Двое пойманных медвежат берутся за руки и тоже помогают ловить остальных. Но они должны пойманного взять в круг сцепленных рук, после чего медвежата кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбега­ет, осаливает игрока и уводит на льдину. Когда на льдине появляются двое следующих медвежат, они тоже парой начи­нают ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится Белым медведем.

«Колобок»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5—6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-ко­лобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселей колобок Покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему иг­року. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сги­бать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч. Дети располагаются на расстоянии 0,4—0,5 м друг от друга.

Разновидность игры: передача мяча может вестись по ше­ренге, или можно передавать мяч между ног.

«Пескарь»

По считалке выбирается ведущий-пескарь. Отмечаются берега водоема, за пределы которого водящий не имеет пра­ва выбегать. Играющие произносят слова:

В воде водится пескарь, Он, конечно, рыбий царь. Но его я проведу, В плен к нему не попаду.

Проговаривая текст, дети бегут от одного берега водоема к другому. Пескарь, не выходя за пределы водоема, пятнает их. Игроки, которых осалил пескарь, останавливаются и при­нимают заранее обусловленную позу. Пойманных можно выручить, коснувшись их рукой при возврате с другого бере­га.

**Позы, принимаемые детьми при осаливании «пескарем»:**

1. «Стрекоза» — стоять на носках, руки на поясе, локти назад.
2. «Ласточка» — стоя на одной ноге, вторую прямую ногу вытянуть назад, руки в стороны.
3. «Больной воробей» — стоя на одной ноге, вторую, со­гнутую в колене, крепко держать за щиколотку, сохраняя рав­новесие балансированием свободной рукой.

«Большие и малые колеса»

Ребята образуют два круга, один в другом. По команде под музыку круги (колеса) движутся в противоположные сторо­ны. Резкая смена характера музыки или хлопок дает сигнал к изменению направления движения колес. Побеждает ко­манда, сделавшая меньше ошибок.

«Найди камешек»

Играющие стоят по кругу лицом к центру, руки за спи­ной. В центре водящий. По сигналу дети передают друг другу камешек (мешочек, мяч). Водящий старается определить, у кого в данный момент находится передаваемый камешек. Тот, к кому обращается водящий, протягивает руки и пока­зывает их. Если водящий угадал, то игрок, у которого пред­мет обнаружен, становится водящим.

«Снайперы»

* 1. ВАРИАНТ. «Запасы белочки»

Команды игроков от стартовой черты забрасывают шиш­ки, мячи, мешочки с песком в вертикальную мишень — «бе­лочке в дупло забрасываем орешки» (вертикально на уровне глаз прикрепляется обруч £ закрепленным мешком).

* 1. ВАРИАНТ. «Буратино»

Набрасываются кольца на любопытный нос Буратино. На стене закреплен щит с изображением лица Буратино, на ко­тором выдается длинный нос.

* 1. ВАРИАНТ. «Ловись, рыбка, большая и малая»

Дети имитируют движение удочки, которой ловят рыбу в реке. Предлагается вытащить из мешка предмет — рыбу, на­звать; какую рыбу поймал, и забросить ее в садок (корзину,

стоящую на расстоянии 2—3 м). Заранее оговаривается, ка­кой предмет какую рыбу обозначает: кубик — сом, мешочек с песком — щука, мяч — пескарь и т. д.

Игра в «кувшинчик»

Водящий ударяет мячом о землю со словами: Я кувшинчик уронил(а) И об пол его разбил (а). Раз, два, три — - Его, (имя ребенка), лови!

На слово «лови» сильно бьет мячом о землю и отбегает. Мяч на лету подхватывает тот ребенок, чье имя назвали.

Игра продолжается.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

«Проворные пальцы»

Соревнуются две команды по 2—3 человека. К гимнасти­ческим папкам, укрепленным горизонтально, привязывают­ся 15—20 лент одинаковой длины. По сигналу каждая ко­манда бежит к своей гимнастической палке с лентами и за­вязывает банты на всех лентах. Выигрывает команда, быст­рее всех справившаяся с заданием.

«Многоборцы»

Играющие выполняют разнообразные задания, передавая эстафету от одного участника к другому. По сигналу две ко­манды по 5—6 человек производят действия в определенном порядке:

* + 1. Пройти, держа в руке по 3 спичечных коробка, постав­ленные ребром друг на друга.
		2. Пройти по гимнастической скамейке, сохраняя равно­весие и держа на голове мешочек с песком.
		3. Пролезть в обруч с ложкой в руках, не расплескав набранную в нее воду.
		4. Не слезая с табурета, собрать 5—10 предметов, разло­женных вокруг него в радиусе 0,5—0,7 м.
		5. Проползти под препятствием высотой 30—40 см, не задев прикрепленного к нему колокольчика.

«Толкни ядро»

Ядрами являются надутые до одинаковой величины плот­ные воздушные шарики, в которые налито по '/2 стакана воды. Соревнующиеся со стартовой черты должны толкнуть воздушный шар-ядро. Побеждает тот, кто толкнул ядро даль­ше всех.

Подготовительная группа

Цель этих игр: развитие быстроты реакции, оперативнос­ти мышления, находчивости, сообразительности, сноровки, умения ориентироваться на слово, перевоплощаться, овла­дение языком движений.

«Волшебные превращения»

По считалке выбираются двое водящих, остальные игра­ющие образуют большой свободный круг. Предварительно ребята договариваются, герои какой сказки начинают игру (волк и заяц, Иван-царевич и Кощей Бессмертный и т. д.). Игра ведется под музыкальное сопровождение. По сигналу: «Раз, два, три — игру веди!» — заяц убегает — волк до­гоняет—Чувствуя, что волк может схватить его, заяц быст­ро встает перед одним из игроков, образующих круг. Тот дол­жен придумать свой образ. Вместо зайца он может превра­титься в охотника, который выхватывает ружье (вытягивает руки, имитируя ствол) и начинает догонять волка. Волк, убе­гая, тоже может встать перед любым игроком круга, и тогда новый игрок, в ином образе, может начать преследовать охот­ника (например, в образе патрульного, делая вид, что он сви­стит). Охотник, убегая от патруля, может превратиться в дерево, а патрульный — в дровосека и т. д. Игра продолжа­ется до тех пор, пока догоняющий не осалит убегающего или не закончится определенный фрагмент музыкального со­провождения.

По окончании игры целесообразно спросить у ребят, ка­кой образ оставил у них самое яркое впечатление и почему. Положительно отмечаются дети, сумевшие создать наиболее эмоционально насыщенные образы.

«Паук»

В игре принимают участие две команды по 4—5 человек. Каждая команда встает внутрь большого обруча и поднимает его на уровень пояса или груди. Участники команды стано­вятся единым организмом — «пауком».

Две команды — два соревнующихся «паука» двигаются наперегонки от старта до финиша, согласуй внутри каждого круга свои движения. Побеждает команда, быстрее пришед­шая к финишу.

По окончании игры нужно попытаться определить, какое внутреннее состояние (настроение) игроков помогло луч­ше согласовать их движения или, наоборот, препятствовало этому.

Цель игры: развитие умения реагировать на действия дру­гих при построении индивидуального действия.

«Найди ошибку»

Часть детей надевает маски (кошки, зайчика, медведя и др.). Ребята заранее договариваются, кого они будут изображать, причем их действия не будут соответствовать избранной маске. Например, медведь будет действовать как зайчик, зайчик — как кошка, кошка — как медведь и т: д. Дети без масок долж­ны внимательно смотреть и определять, кто из зверей ошиба­ется. После окончания игры группы меняются ролями. Мож­но придумывать разнообразные варианты проведения этой игры.

«Король»

Играющие по считалке выбирают короля, остальные — работники. Они договариваются между собой о том, какую работу будут делать. Затем играющие подходят к королю и вступают с ним в диалог:

* Здравствуй, король!
* Здравствуйте!
* Не нужны ли вам работники?
* Нужны.
* Какие?

После этой реплики работники показывают разные виды работ. Король должен правильно назвать их.

I ВАРИАНТ. Каждый играющий показывает свой вид де­ятельности.

И ВАРИАНТ. Играющие изображают совместные работы.

«Танец с елочкой»

Задача этой игры состоит во включении в праздничный танец всех участников карнавала.

На стул, поставленный перед елкой, садится девочка с искусственной елочкой в руках, к ней подходят два мальчика и приглашают на танец. Девочка одному отдает елочку, а с другим идет танцевать. К оставшемуся мальчику подходят две девочки, и так до тех пор, пока все участники не включатся в танец.

«Фигура»

Водящий, выбранный по считалке, стоит в середине за­ла. Дети под музыку выполняют различные движения, а по сигналу: «Стоп! Раз, два, три! Стройная фигура, поскорей замри!» — останавливаются.

Во время проговаривания водящим текста играющие при­нимают одну из заранее оговоренных поз:

* 1. «Часовой» — ноги вместе, лопатки сблизить.
	2. «Самолет» — ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
	3. «Звездочка» — стойка ноги врозь, руки за голову, лок­ти в сторону.
	4. «Балерина» — стоя на правой ноге, согнутую левую поставить стопой на колено правой, руки в стороны.
	5. «Египетский шаг» — носок левой ноги упирается в пятку правой на одной линии,толова гордо поднята, руки — чуть в стороны.

Водящий идет между играющими и указывает на детей, неправильно выполнивших свою стойку или двигающихся. По ходу он старается рассмешить играющих.

«Норка» («Туннель»)

Играют две команды по 5—6 человек. По сигналу первые игроки команд прыжками достигают норки — прикрепленного к обручу длинного рукава диаметром 70—80 см. По нему про­ползают на четвереньках, по-пластунски, в низком приседе, без помощи рук. Преодолев препятствие, дети бегом возвра­щаются к своим командам. Побеждает команда, в которой игроки быстрее справились с заданием.

Вариант: поезд едет по туннелю, то есть группа детей проходит цепочкой через туннель любым способом, но не {из­рывая цепи.

Цель: формирование быстроты реакции на новую ситуа­цию, стимулирование чувства азарта.

«Воевода»

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к друго­му, произнося:

* Катится яблоко в круг хоровода,
* Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч, — вое­вода. Он говорит:

* Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игро­ками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь И беги, как огонь!

Игроки 6eгyт по кругу в противоположные стороны, ста­раясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добе­жал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

«Скачет зайка»

По считалке выбирается зайка. Дети, взявшись за руки, идут по кругу с закрытыми глазами. Зайка внутри круга пе­редвигается прыжками на двух ногах в противоположном на­правлении под текстовое сопровождение (воспитателя или одного из детей):

Скачет зайка быстроногий, Скачет зайка по дороге. Раз, два, три, четыре, пять — Сможет кто его поймать?

Дети поднимают руки, делая воротца. Зайка дотрагивает­ся до одного из играющих и выпрыгивает из круга, продол­жая прыжки за кругом под текстовое сопровождение:

Вот свернул в лесочек зайка, Поднял ушки, догоняй-ка, Эй, не зевай, зайку догоняй!

Играющие открывают глаза. По окончании чтения текста осаленный ребенок старается догнать зайку. Если ему это удается, то зайка водит снова; если же нет, становится сам зайкой, и игра продолжается.

«Аисты»

По кругу раскладываются обручи-гнезда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий — аист без гнезда скачет внут­ри круга со словами:

Поскорей скажите,- кто Занял тут мое гнездо?.. Вот оно!

С последними словами он прыгает в любое гнездо. Хозя­ин гнезда и бездомный аист обегают круг извне, и тот, кто первым занимает гнездо, остается в нем. Второй становится водящим.

«Почта»

По кругу раскладываются обручи — адреса доставки почты (названия населенных пунктов и близлежащих городов). Каж­дый игрок получает адрес.

В центре стоит почтальон, в обручах — игроки-адреса­ты. Воспитатель объявляет: «Почта идет из Москвы в Петербург» (или какие-нибудь другие города). Игроки, чьи города названы, должны быстро поменяться местами. По­чтальон в это время стремится занять одно из свободных: мест. Если ему это удается, то оставшийся без места игрока становится почтальоном. Если почтальону долго не удается занять свободное место, то воспитатель Может объявить:" «Почта идет во все города», тогда все дети меняются друг b другом местами.

«Космонавты»

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ра­кета предназначена для двух космонавтов. Играющих на не\* сколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети, прогова­ривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полету:

Ждут нас быстрые ракеты Для полета на планеты. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставим в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи плотно прижавшись друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлет!» — космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» — космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов В конце игры отмечаются самые внимательные игроки совершившие наибольшее число полетов.

**Тренировочные упражнения, формирующий осанку** («подготовка к полету»):

1. Ходьба по кругу на носочках, руки на поясе.
2. Ходьба на внешней стороне стопы. Лопатки сблизить, голову гордо поднять.
3. «Птица перед взлетом». Корпус наклонен вперед, руки в стороны-вверх, назад. Голову поднять гордо.
4. «Тушканчик». Руки за головой. Присесть, спина пря мая, плечи отвести назад.

«Зайцы в огороде»

По считалке выбирается сторож, который охраняет ого­род — обозначенный круг диаметром 3—4 м. Все остальные — зайцы — находятся за кругом. По команде воспитателя зай­цы впрыгивают в огород и выпрыгивают из него. Сторож должен осалить зайца. Пойманные остаются внутри круга и прыгают на месте. Если сторож долго не может поймать всех зайцев, то он превращает осаленных в своих помощников — собачек, произнося слова: «Друзья мои, вы не зевайте, ло­вить зайчишек помогайте». Превращенные в собачек зайцы перестают прыгать и с лаем помогают салить остальных игро­ков. Победителем становится заяц, которого не удалось пой­мать ни сторожу, ни собачке.

«Повар и котята»

По считалке выбирается повар, который охраняет лежа­щие в обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри от­меченного пространства — кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на фор­мирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре, У котят большое горе: Хитрый повар бедным кискам Не дает схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших и фо­ков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продол­жается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у по­вара. Котята, пойманные поваром, должны придумать на­звание своей зафиксированной позы.

«Маяк»

По считалке выбирается ведущий — служитель маяка, у него три флажка разных цветов (красный, желтый и зеле­ный).

Ведущий располагается в центре зала на возвышении. По всему залу расставлены подводные камни (кубы, кегли).

Играющие— гребцы в лодках. Когда на маяке ведущий поднимает зеленый сигнал, лодки спокойно движутся по пе­риметру площадки, на желтый сигнал — лодки огибают под­водные камни, стараясь не задеть их. Красный флаг — сиг­нал, по которому дети останавливаются и быстро приседают. В конце игры отмечаются гребцы, не путавшие сигналы.

«Делай наоборот»

По считалке выбирается ведущий, который, стоя лицом к играющим, показывает движения, повторяемые затем деть­ми. По сигналу воспитателя: «Делай наоборот» — ребята дол­жны делать противоположные движения (на подъем рук — руки опустить, на приседание — встать на носки, на поворот в одну сторону — поворачиваться в другую). По сигналу же: «Делай так...» — дети снова повторяют движения ведущего. В конце игры отмечаются наиболее внимательные.

«Делай так, делай этак»

До игры перед детьми ставятся условия: на слова «делай так...» — выполнять движения за ведущим, на слова «делай этак...» — движения не выполнять. Ведущий не только по­казывает движения, но и мимикой изображает настроение, характер, эмоции. Дети должны мимикой отразить состоя­ние ведущего.

«Светофор»

Две команды выстраиваются друг против друга. У веду­щего в руках кружки разного цвета: красный, желтый и зе­леный. Заранее оговариваются условия: на красный цвет — стоять, ноги вместе, руки плотно прижать к бокам; на зеле­ный — шагать, как военный; на желтый — хлопать. По сиг­налу — подъему кружка определенного цвета игроки выпол­няют заданные движения.

Тот, кто перепутал сигнал, отходит назад. Побеждает ко­манда, в которой к концу игры остается большее количество игроков.

Цель следующих игр: развитие меткости, ловкости, вни­мания, быстроты реакции.

«Запрещенные движения»

Играющие образуют хоровод вокруг елки. Ставится усло­вие, что можно вслед за водящим повторять под музыку все движения, кроме запрещенных (например, запрещается хло­пать в ладоши, приседать или класть руки на пояс).

Выбранный по считалке ведущий под музыку показывает различные движения (прыжки, повороты, наклоны). Дети повторяют движения. Неожиданно ведущий делает запрещен-' ное движение. Те из играющих, кто по невнимательности повторил запрещенное движение, должны сплясать или- спеть, после чего игра продолжается.

«Меткий стрелок»

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга" С мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебра­сывает его обратно.

Неожиданно водящий, подбрасывает мяч вверх. Подброшен­ный мяч — сигнал к тому, что дети должны разбежаться в зара­нее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2—3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертывают­ся от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

«Разноцветные мячи»

Дети хором читают стихи В. Сусловой: Разноцветный мячик По дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, От березки до осинки, От осинки — поворот, Прямо к (Толе) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую встав­ляется имя играющего, держащего мяч, после чего все разбе­гаются, а игрок с мячом старается осалить как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1—2 мин. по сигналу воспитателя игра прекращается. В конце игры под­водится итог: кто из водящих осалил больше играющих.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

«Зверюшки, навострите ушки»

Все играющие делятся на несколько небольших групп — по желанию. Обручами обозначают домики для зайчиков, ми­шек, белочек, лисят. Каждый ребенок запоминает свою роль и роли других детей, которые тоже изображают живущих в домике зверюшек.

Под музыку зверюшки танцуют по всему залу. Зайчики прыгают, мишки тяжело топают, лисички мягко и плавно ходят, белочки мелко семенят ногами. На неожиданный воз глас воспитателя: «Охотники идут!» — дети должны быстро найти свой домик и свою семью.

Выигрывает та группа, участники которой хорошо запомнили заданные роли.

«Драгоценный груз»

От каждой команды предлагается выбрать двух сильных мальчиков, которые, сцепив кисти рук «решеткой», переносят на них предмет (мяч, кеглю) или сидящего ребенка (девочку или мальчика). Они должны знать заранее, кого или что понесут, и показать это в действии. Побеждает пара, наиболее ярко проиллюстрировавшая задуманное движение. Например, слон везет восседающего на нем шаха; носилыцики несут паланкин с принцессой; минеры осторожно переносяят бомбу и т. д.

«Вернись в круг»

В центре большого круга лежит обруч, в котором находятся, колокольчик (флажок, бубен). Два игрока, стоящие вне обруча по оба конца его воображаемого диаметра, по сигналу педа­гога бегут в разные стороны. На бегу они преодолевают полосу препятствий, находящуюся в большом круге. Игроки должны прибежать к своему месту старта с противоположной стороны. Прибежавший первым (победитель) звонит в колокольчик.

Преодоление препятствий осуществляется в форме:

* прыжков из обруча в обруч на двух ногах;
* ходьбы по болотным кочкам (разложенным по полу брусочкам);
* проползания под дугой высотой 35—40 см.

«Сумей построить»

Перед каждым игроком кладется 5—10 кирпичиков (куби­ков). Предлагается с завязанными глазами создать из них какую-либо постройку и сказать, что задумано. Выигрывает тот, кто первым построил задуманное за 30 секунд. (Время отсчитывают болельщики хором.)

«По кирпичикам»

У каждого игрока по два больших деревянных брусочка размером 15x30 см (кирпичика) из строительного набора. На один брусочек играющий встает, другой держит в руках. По сигналу играющий быстро наклоняется, кладет брусочек на пол, переступает на него, а предыдущий брусочек переносит вперед. Побеждает тот, кто быстрее пройдет по кирпичикам расстояние 5—6 метров.

Другой вариант — переступание из обруча в обруч.

«Бег с ракеткой»

Играющий двумя руками держит ракетку, на которой ле­жат 2 спичечных коробка, поставленных ребром друг на дру­га. Задача играющего — добежать до условленного места и вернуться назад, не уронив свою ношу.

Другой вариант — перенести в ложке картошку.

«Скользкая цель»

В 5—6 шагах от играющего ставится табуретка, на которую ребенок старается забросить мешочки с песком. Задача игро­ка — бросить мешочек так, чтобы он не соскользнул с табу­ретки или не сбил другой мешочек, уже заброшенный ранее.

Другой вариант — забросить.мешочки в обручи, ле­жащие на полу на расстоянии 6—7 метров.

«Лесная сказка»

Играющие делятся на две команды: «елочки» и «зайчики». Елочки двигаются мелкими шажками по кругу, руки назад- в стороны, ладонями от себя. Зайчики прыгают вокруг елочек на носках, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Вос­питатель исполняет роль Деда Мороза.

Дед Мороз говорит:

Поморожу-ка я елки, станут белыми иголки, Снегом ветки распрямлю, отойду и посмотрю...

На слова Деда Мороза елочки замирают, встав на одну ногу, другая согнута в колене, руки в стороны ладошками вперед. Зайчики, присев, сжимаются в комочек. Дед Мо­роз дует на елочек и зайчиков. Елочки, опустив ногу, начи­нают раскачиваться из стороны в сторону, наклоняются впе­ред, прогнувшись, руки в стороны.

Выпрямившись, они говорят:

Ой, как вьюга нас ломает, То согнет, то разгибает. -

Зайчики садятся на пол, руки в упоре сзади, лрямые ноги поднимают вверх, удерживая их в течение 5—6 секунд, пос­ле чего опускают ноги со словами:

Сколько снега навалило, Как нас снегом придавило.

Дед Мороз хлопает в ладоши и освобождает детей от сне­га. Затем он отмечает тех елочек и тех зайчиков, которые вы­полняли упражнения наиболее правильно.

СЧИТАЛКИ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Дети выполняют движения под текст считалок.

Средняя группа

Начинается считалка:

 На березу села галка,

Две вороны, соловей,

Три сороки, воробей.

Эй, Иван, Полезай в стакан.

Отрежь лимон

 И выйди вон!

Тары-бары

Растабары,

У Варвары

Куры стары.

Ой ты, зорька-заря,

Заря утренняя,

Кто до зорьки дойдет,

 Первым в хоровод войдет.

Ой, ты, зорька-заря,

Заря вечерняя,

А кто зореньку найдет,

Тот и вон пойдет.

Раз, два, три,

Четыре, пять,

Будем в прятки

Мы играть.

Небо, звезды,

Луг, цветы,

Ты пойди-ка, поводи!

За стеклянными дверями

Стоит Ваня с пирогами.

Здравствуй, Ванечка-дружок,

Сколько стоит пирожок?

Пирожок тот стоит — три,

А водить-то будешь ты!

Тара-тара-тара-ра,

Вышли в поле трактора.

Стали пашню боронить,

Нам бежать, тебе водить!

Ахи, ахи, ахи, ох!

Машка села на горох!

 Уродился он густой,

Мы помчимся, ты постой!

Эй, Ванюша, посмотри –

 Мы пускаем пузыри,

Красный, синий, голубой:

 Выбирай себе любой!

Летела кукушка мимо сада,

 Поклевала всю рассаду

И кричала: «Ку-ку-мак,

Раскрывай один кулак!»

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком,

Зацепила за перила,

Прямо в речку угодила.

Жили-были, я ли, ты ли,

Между нами вышел спор,;

Кто затеял — позабыли,

 Не дружили до сих пор.

Вдруг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?

Ты белый, ты яркий,

Ты в шубе, ты в шапке,

 У тебя красный нос,

Это ты — Дед Мороз!

Шла кукушка мимо сада,

Поклевала всю рассаду.

И кричала: «Ку-ку-мак,

Отжимай один кулак!»

Подогрела чайка чайник,

Пригласила девять чаек:

«Приходите все на чай!»

 Сколько чаек, — отвечай?

Ехала машина из Москвы,

 Потеряла три доски.

Стук-звон, выйди вон!

Скачет шустрый воробей.

Воробышек-пташка,

Серая рубашка,

Откликайся, воробей,

Вылетай-ка, не робей!

Плыл по морю чемодан,

В чемодане был диван,

А в диване спрятан слон.

Кто не верит — выйди вон!

Жили-были сто ребят,

Все ходили в детский сад,

Все садились за обед,

Все съедали сто котлет,

 А потом ложились спать.

Начинай считать опять!

Старшая группа

Голубь, гусь и галка —

Вот и вся считалка.

Пчелы в поле полетели,

 Зажужжали, загудели.

Сели пчелы на цветы,

Мы играем, водишь — ты!

Чижик в клетке сидел,

Чижик в клетке громко пел:

«Чу-чу-чу, чу-чу-чу,

Я на волю хочу!»

Стала курица считать

Маленьких цыпляток:

Белых — пять и черных — пять,

А всего десяток.

Тучи, тучи, тучи, тучи,

Скачет конь большой, могучий,

Через тучи скачет он,

Кто не верит — выйди вон.

Шел баран по крутым горам,

Вырвал травку,

Положил на лавку,

Кто ее возьмет, тот и вон пойдет.

Катилася торба

С высокого горба.

В этой торбе

Хлеб, соль, пшеница.

 С кем ты хочешь поделиться?

Трынцы-брынцы-бубенцы,

Раззвонились удальцы.

Диги-диги-диги-дон,

Выходи скорее вон!

Вышли мышки как-то раз

Поглядеть, который час.

Раз, два, три, четыре —

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон —

Убежали мышки вон.

**Подготовительная группа**

Ехал Фома по дороге, сломал колесо на пороге.

Сколько нужно гвоздей? Говори поскорей, \

Не задерживай добрых людей.

Чищу овощи для щей.

Сколько нужно овощей?

Три картошки,

две морковки,

лука полторы головки,

Да петрушки корешок,

да капустный кочешок.

Потеснись-ка ты, капуста, от тебя в кастрюле густо.

Раз, два, три, огонь зажжен, кочерыжка, выйди вон.

На садовой нашей грядке сколько цветиков растет!

 Маргаритки, ноготки, астры — пестрые цветы,

Георгины и левкой. Выбираешь ты какой?

Петушок, петушок, покажи свой кожушок!

Кожушок горит огнем, сколько перышек на нем?

Раз, два, три, четыре, пять — невозможно сосчитать!

Чтобы дом построить новый, запасают тес дубовый,

Кирпичи, железо, краску, гвозди, паклю и замазку,

А потом, потом, потом начинают строить дом.

* Паровоз, паровоз, что в подарок нам привез?
* Я привез цветные книжки, пусть читают ребятишки,

Я привез карандаши, пусть рисуют малыши.

Я себе купил дуду, я на улицу пойду,

 Громче, дудочка, дуди, мы играем, ты — води.

Есть у ежика иголки, очень колкие иголки.

В остальном на елку еж совершенно не похож.

Что за грохот, что за стук?

Сел комар в лесу на сук.

Треснул сук под комаром, вот откуда стук да гром.

«Тили-тили», — птички пели.

 Взвились, к лесу полетел

Стали птички гнезда вить.

Кто не вьет, тому водить.

Под горою вырос гриб.

Гриб увидел дед Архип.

Стал тянуть его из мха.

Только силушка плоха.

Обессилел дед Архип,

Ты поможешь вырвать гриб?

Зимний вечер темен, долог, посчитаю сорок елок.

Скину шубку на снежок, все, пожалуйста, в кружок.

А кому из нас водить, должен шубку перешить.

Скоро с юга прилетят и грачи, и цапли.

За окном уже звенят капли, капли, капли.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь —

К нам весна идет опять,

Просим, просим, просим.

ИГРЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Нижеследующий материал включен в пособие с целью приобщения дошкольников к культуре народной подвижной игры. Введение народных игр в образовательный процесс должно сопровождаться коротким рассказом педагога о куль­турно-географических и ландшафгно-климатических особен­ностях и факторах жизни данного народа — автора той или иной игры. Вместе с тем игры подбирались с учетом при­оритетных линий развивающей педагогической работы, на­меченных а пособии (развитие двигательного воображения, осмысленной моторики, произвольности движений и др.).

Русские народные игры

«Воробей» (средняя группа)

Цель: развитие умения перевоплощаться, овладение язы­ком движений.

Дети берут себе названия птиц — воробей, сова, сини­ца, кулик и т. д. Участник, изображающий воробья, ложится и делает вид, что болен. Около воробья хлопочет сова. К сове подходит синица и спрашивает:

* Дома ли воробей?
* Дома.
* Что он делает?
* Болен лежит.
* Что у него болит?
* Плечики.
* Сходи, сова, в огород, сорви травки гречки, попарь ему плечики.
* Парила, синичка, парила, сестричка. Его пар не берет, только жару придает.

Все птицы подходят к сове и спрашивают:

* Дома ли воробей?
* Дома.
* Что он делает?
* По двору шныряет, крошки собирает, Дома не ночует, коноплю ворует.

Птицы бегут за воробьем, дразнят его и поют:

Ах ты, воробейка,

Серая шейка.

В поле не ночуй,

Коноплю не воруй.

Сторожа придут,

Тебе ножки перебьют.

(Смоленская область)

«Волк и гуси» (средняя группа)

Цель: развитие умения координировать совместные действия. Один участник игры в середине хоровода изображает Волка, другой — Матку, все остальные — гуси. Матка переговаривается с гусями

- Гуси, мои гуси

А где, гуси, были?

* А мы были в поле,

На синем на море.

* - Кого, гуси, видели?
* А серого волка.

Унес волк гусенка

Вместо поросенка,

За ручку, за ножку,

За белый рукавчик!

После слов «унес волк гусенка» Волк выбегает из круга хоровода. Гуси становятся в ряд, обхватывая друг друга а пояс. Впереди встает Матка. Волк пытается вытянуть одно го гуся из ряда, но Матка мешает ему. Она кричит:

Гуси, мои гуси,

Щиплите Волка!

Да гоните:

По мхам, по болотам,

По крутым наволокам! (поемным лугам)

Гуси набрасываются на Волка и «щиплют» его.

(Московская область)

«Хмель» (средняя группа)

Цель: ориентировка в пространстве, развитие пантомимических умений. ;

Участники игры выбирают Хмель, вводят в круг со словами: Как за розвязью за зеленой, за белым цветом за мере мут­ным, за алым цветом за смородиной сеяли мы Хмель, приговаривали: Расти, наш Хмель, по тычинкам вверх! Без тебя, Хмелюшка, хоровод не водится, без тебя, Хмелюшка, игра не играется!

А затем поют:

Расти, расти, Хмель,

Садовый ты наш Хмель,

Расти, прирастайся,

На тын заплетайся:

Корнем глубоким,

Листом широким,

Маковкой золотой,

Всей своей красотой.

Мы тебя возьмем,

Мы тебя снесем —

В белые мешочки,

В дубовые сундучочки.

Хмель спрашивает:

* Как меня садили?
* Вот и этак, вот и так садили!

Играющие показывают движениями, как они это делали (и в дальнейшем все работы изображаются).

* Как меня поливали?
* Вот и этак, вот и так поливали!
* Как меня растили?
* Вот и этак, вот и так растили!
* Для кого растили?
* Для Иванушки!

Ребенок, чье имя было названо, подходит к Хмелю и пы­тается вытащить его из круга. Хмель сопротивляется:

Если меня не польют, меня не удержат — ни в дубовых бочках, ни в железных обручах. По двору раскачусь, обручи поснимаю, доски поломаю!

Участники поют Хмелю:

Хмель, ты наш Хмель,

Ты расти семь недель!

Мы тебя польем

И плетнем обнесем!

Хмель, ты наш Хмель,

Садовый ты наш Хмель!

«Иванушка» кричит:

* Рвите Хмель, теребите!

Хмель вырывается из круга, играющие гонятся за ним, поймав, «щиплют».

(Тверская область)

«Маковое зернышко» (старшая группа)

Цель: проведение праздников.

Из участников игры выбирают ведущего и ворону. Веду­щий переговаривается с вороной:

* Ворона, ворона, куда полетела?
* К ковалю на двор.
* На что тебе коваль?
* Косы ковать.
* На что тебе косы?
* Травку косить.
* На что тебе травка?
* Коровок кормить.
* А на что коровы?
* Молочко доить.
* На чгго молочко?
* Пастухов поить.
* На что пастухи?
* Кабанов пасти.
* На что кабаны?
* Гору рыть.
* На что горы?
* В тех горах маковое зерно.
* Для кого зерно? Ворона загадывает загадку:

Ходит пан по двору,

Придирается ко всему.

Колпачок аленький,

 Кафтанчик рябенький,

Двойная бородка,

Царская походка.

Раньше всех он встает,

Красны песенки поет. (Отгадка— петух)

Кто первым из участников игры отгадает загадку, стано­вится «вороной» и загадывает новую загадку.

(Костромская область)

«Дед Мороз» (старшая группа)

Цель: проведение аттракционов и праздников.

По считалке выбирается Дед Мороз и встает в центр на­рисованного на снегу круга. Его окружают остальные участ­ники игры, берутся за руки и, передвигаясь влево и вправо, приговаривают: .

Дед Мороз,

Дед Мороз

Через дуб перерос,

Через дуб перерос,

Прикатил подарков воз:

Морозы трескучие,

Снега сыпучие,

Ветры завьюжные,

Метели дружные;

Холод-стужу напустил,

На реке мост намостил.

После этих слов дети разбегаются, а Дед Мороз их ловит. До кого дотронется, тот считается замороженным, входит в круг и там стоит неподвижно. Другие играющие могут его разморозить. Они бросают замороженному снежок, а тот, поймав его, должен попасть в Деда Мороза, который стара­ется увернуться.

Если Деду Морозу удастся заморозить троих, они готовят ему откуп — лепят снежную бабу. Возле бабы собираются все участники игры, ходят вокруг нее и поют:

Дед Мороз, Дед Мороз

Бабу снежную принес,

Баба, баба, беляком,

Получай-ка снега ком!

Затем, бросая по очереди снежки, разрушают ее.

Закончив эту игру, ребята под горкой ставят две ветки, изображающие ворота. И скатываются на санях (вениках, рогожках) с горки, стремясь проехать в ворота, не задев вет­ки. Участник, проехавший мимо ворот или сбивший ветку, выходит из игры.

Продолжая состязание, ребята становятся в круг. В цен­тре водящий скачет на одной ноге и передвигает льдинку. Этой льдинкой он старается попасть в ногу одному из стоящих ребят. Тот, увертываясь от льдинки, подпрыгивает. Кого льдинка коснется, тот становится водящим.

Вылепив большой снежный ком, соревнуются парами. Двое ребят встают друг против друга так, чтобы снежный ком был между ними. Взявшись за руки, тянут друг друга к себе, стараясь повалить на снежный ком. Кто первым коснется грудью кома, из игры выбывает, его место занимает другой участник.

(Ивановская облает

«В свинку» (подготовительная группа)

Цель: развитие меткости, ловкости, внимания, быстроты реакции,

В центре нарисованного круга выкапывается ямка, обозначает хлев. Рядом с хлевом кладут свинку (это мяч, сплетенный из лыка или прутьев вяза, связка шишек и т.д.); Из числа играющих выбирается матка. Она входит в круг с длин­ной палкой, заостренной на конце. Остальные ребята стано­вятся на линию круга и приговаривают: «Куба-куба-кубака, гони свинку до хлевка!» Матка подходит к свинке и, поддев ее палкой, отбрасывает как можно дальше в сторону. Все играющий бегут к свинке, перебрасывают ее друг другу ногами с возгласа-- ми: «Свинка, свинка, соломенная щетинка, мочальный Хвосток, полезай в хлевок!» Вталкивают ее в круг и пытаются загнать в хлевок. Матка мешает им и, как только свинка попадаем в круг, палкой выбрасывает ее оттуда. Ребята перебрасывают свинку ногами. Если им удастся загнать ее в хлев, выбирается другая матка, и игра продолжается.

(Костромская область)

«Кувшинчик» (старшая группа)

Цель: развитие меткости, ловкости, внимания, быстро­ты реакции.

Один из участников — водящий. Он берет мяч — «кув­шинчик» и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил

И об пол его разбил.

Раз, два, три, Его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мяч о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все осталь­ные поднимают руки, образуя над головой круг-колесо, и поют:

Мы знаем всё подряд,

 Что ребята говорят:

Оля, Коля, дуб зеленый,

Ландыш белый, зайка серый,

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю всё подряд,

Что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч — вот так! :

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг- колесо, тот и водит.

(Смоленская область)

«В холсты» (старшая и подготовительная группы)

Цель: развитие координации движений, умения сохранять равновесие.

Двое играющих ребят становятся друг против друга на поставленные под ноги чурки. Берут обеими руками за кон­цы жгут (веревку, палку). С возгласами: «Тяни холст, будет толст!» — тянут друг друга к себе, стараясь столкнуть с чур­ки. Проиграет тот, кто потеряет равновесие и коснется но­гой земли.

(Калужская область)

«Змейка» (подготовительная группа)

Цель: развитие находчивости, сообразительности, сноровки.

Рисуется большой круг. По окружности садятся играющие. За их спинами ходит водящий. Неожиданно он бросает на се­редину круга веревку — змейку. Все вскакивают, стремясь как можно быстрее встать на нее. Тот, кому места не хватит, вы­бывает из игры.

Водящий, бросая змейку в круг, постепенно укорачивает ее до тех пор, пока на нее сможет встать только один участ­ник, который и становится водящим.

(Московская область)

Белорусские игры

«Редьки» (старшая и подготовительная группы)

Цель: развитие умения ориентироваться на действия дру­гих и согласовывать с ними движения.

«Пан» стоит где-нибудь вдалеке, а «хозяин» — рядом с «редьками». Редьки садятся на траву одна за другой, обхва­тив обеими руками за пояс того, кто сидит впереди. Он поют:

Мы на грядке сидим

Да на солнышко глядим!

Мы сидим, сидим, сидим!

Мы глядим, глядим, глядим!

Хозяин перед грядками похаживает. Вдруг издалека слы­шится:

Динь-дилинь! Динь-дилинь!

. Это пан на лошади (на палочке) верхом едет. Он подъезжает к грядке, объезжает ее два-три раза, потом останавли­вается и спрашивает: «Дома ли хозяин?» Хозяин отвечает: «Дома! А кто там?» Пан говорит: «Сам пан!» Хозяин спраши­вает: «Что тебе надо?» Пан говорит:

Моя пани на печи лежала,

Свалилась с печи,

Ушибла плечи.

Охает, вздыхает,

Редьки желает.

Дай мне редьки?

Можно вырвать редьку?

Хозяин отвечает: «Можно! Дергай сам, какую хочешь!»

Пан подходит к редьке и пытается выдернуть ту, которая сидит последней. Редьки крепко держатся друг за друга. Пан дергает по очереди редьку в разных местах гряды. Если пан изловчится и выдернет редьку, он отводит ее к себе. Потом подходит к хозяину и опять спрашивает:

А можно мне еще одну редьку?

Можно, выдергивай! — разрешает хозяин.

Если пан сам не может выдернуть следующую редьку, он зовет на помощь первую редьку. Так продолжается до тех пор, пока на гряде ничего не останется.

Условия игры: выдергивать редьку можно только с разре­шения хозяина.

«Посадка картошки» (средняя группа)

Цель: проведение игр-аттракционов.

Создаются две команды по пять человек. В каждой команде игрок, стоящий первым, — капитан. Он держит в руках ме­шочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двенадцати-тринадцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны подбегают к ним и са­жают картошку по одной в каждый кружок, затем возвра­щаются и передают мешочек следующему игроку, который бе­жит собирать картошку, и т. д.

Правила игры: капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее сле­дует поднять и только потом бежать.

Казахская игра

«Подними монету» (подготовительная группа)

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции.

На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое коли­чество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль ли­нии старта. По сигналу джигиты начинают скачки — пере­двигаются по направлению к линии финиша, имитируя скач­ку на конях. На скаку, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты. Побеждает тот, кто смог во время ска­чек собрать больше монет.

Правила игры: начинать скачки можно только по сигна­лу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Под­нимая предмет, нельзя стоять на месте.

Киргизская игра

«Стрельба из лука» (старшая и подготовительная группы)

Цель: развитие меткости, ловкости, быстроты реакции.

Это одна из спортивных национальных игр киргизов, переходящая из поколения в поколение. Особенно ярко здесь проявляются мотивы эпоса «Манас». Стрельба из лука про­водится на лужайке или в лесу на свежем воздухе. Игра на­рядно и красочно оформляется (особенно костюмы, лук и стрелы).

До начала игры выбирают ведущего и договариваются, до какого счета будут играть. От места стоянки на расстоянии 3— 4 м укрепляют шест высотой 1 м, на него сверху надевают или привязывают к нему мишень (жамбы) с изображением зверей или цифр.

Ведущий стоит у специально очерченного места, к нему поочередно подходят игроки и стреляют по висящей мише­ни. Каждая Команда стремится получить большее количество очков и выиграть.

Правила игры: целиться можно в изображение любого зверя или цифры. Для усложнения игры стрельбу из лука про­водят не только с места, но и на бегу.

Дагестанская игра

«Надень папаху» (подготовительная группа)

Цель: проведение игр-аттракционов.

Джигит сидит на стуле. На восемь — десять шагов от не; отводят водящего, поворачивают лицом к джигиту, чтобы сориентировался, где стоит джигит. Водящему завязыва глаза, поворачивают кругом, дают в руки папаху. Он дол жен сделать определенное количество шагов и надеть пап; на джигита. Остальные участники игры считают вслух водящего и болеют за него. При повторении игры на роль водящего и джигита назначаются другие дети.

Правила игры: водящий не должен подсматривать, а иг­рающие не должны подсказывать ему.

Немецкая игра

•«Прыжки в мешке» (подготовительная группа)

Цель: умение ориентироваться и сохранять равновесие. ;

Дети делятся на несколько команд. В каждой команде пой 2—3 играющих. Они становятся друг за другом лицом к ис­ходной линии. Для каждой команды приготовлен чистый, со-J ответствующий росту детей мешок. Первые игроки команд под-' ходят к мешкам, берутся за их края, забираются в них. Затем они подтягивают мешки вверх до уровня пояса или груди так,1 чтобы те расправились, и крепко держатся за них. По коман-' де: «Вперед!» — игроки прыгают в мешках до обозначенной це­ли, а затем возвращаются к исходной линии. Тут они выби­раются из мешков и передают их следующим игрокам своих команд.

Правила игры: прыгать надо, отталкиваясь одновременно обеими ногами и не слишком быстро, бежать нельзя. Вна­чале, если кто-либо из детей затрудняется с выполнением задания, товарищ по команде может ему помочь. Выиграв­шей считается та команда, которая раньше справилась с за­данием.

Таджикская игра

«Сбор тюльпанов» (старшая группа)

Цель: развитие слухового внимания, сообразительности.

Играющие делятся на группы по три человека. Тройки становятся на расстоянии 1 м одна от другой. Перед игрока­ми проводится линия, с которой начинается игра. На рас­стоянии 15—20 м проводится еще параллельная линия, а от этой чертится еще одна параллельная линия на расстоянии 0,5 м. Таким образом получается коридор — арык. Выбирается водящий, его зовут Мавлюда. Водящий становится за линией арыка.

По первой команде игроки каждой тройки кладут руки на плечи друг другу, по второй команде — поют песни или рас­сказывают стихотворение и выполняют различные движения, продвигаясь вперед в сторону арыка.

Примерно это выглядит так:

* Жили-были три девочки.

Игроки шагают.

* Собирали тюльпаны.

Опускают руки и имитируют сбор тюльпанов.

* Бежали-бежали, до нового арыка добежали.

Все опять кладут руки на плечи и так бегут до арыка.

* У нового арыка воды нет.

Постукивают ногами о землю.

* И Мавлюда болеет.

Опускают руки и бегут за начальную черту.

Мавлюда гонится за тройками и ловит убегающих, но только до начальной черты. Если Мавлюде удается поймать игрока, то водящий меняется местами с пойманным. Мав­люда становится в тройку на место последнего. Если Мав­люда долго не может поймать игрока, тогда можно выбрать другого водящего. В заключение отмечают лучшего водяще­го и игроков, которые ни разу не были пойманы.

Правила игры: игроки должны доходить до линии арыка и убегать только после слов: «Мавлюда болеет». Водящий не имеет права выходить вперед, пока не услышит последнее слово. Если он выбежит раньше, пойманные не засчитыва- ются. Игрок считается пойманным, если Мавлюда коснулся его рукой.

Туркменские игры

«Хромая курица» (подготовительная группа)

Цель: проведение игр-аттракционов.

На расстоянии 8—10 м одна от другой проводятся две па­раллельные линии. Это старт и финиш. Все игроки разби­ваются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берут­ся за руки, а средний игрок закидывает левую ногу за руки своих товарищей. По сигналу все тройки бегут к финишу, при этом среднему игроку приходится скакать на одной ноге,4 слегка опираясь на плечи друзей. Тройка, прибежавшая к финишу раньше других, выигрывает.

Правила игры: если средний игрок во время бега коснется, левой ногой пола, то его тройка проигрывает. Среднему' игроку запрещается виснуть на плечах товарищей.

«Канатоходец» (средняя группа)

Цель: развитие произвольности движений, ловкости.

На площадке ребята чертят прямую линию длиной 6—; 10 м, по которой надо передвигаться как по канату. Разрешается сохранять равновесие, расставив руки в стороны.

Правила игры: игра начинается после произнесения слов:' Висит канат Натянутый. Пройди, Дурды, Сначала ты. Потом Мурад, Потом Рашид, Потом Илья, Потом и я!

Проигрывают те ребята, которые слетят с каната, т. е. сойдут с черты.

Украинская игра

«Колдун» (старшая и подготовительная группы)

Цель: развитие быстроты реакции, оперативности мышления.

В начале игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде: «Раз, два, три!» — или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец таким образом будет захвачен трижды, становится кол­дуном.

Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, он повторным прикосновением старается снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товариша.

Правила игры: заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды — сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

Эстонские игры

«Король мавров» (средняя группа)

Цель: развитие умения перевоплощаться, овладение язы­ком движений.

Один из играющих становится королем мавров, все осталь­ные — маврами- Король встает за одной чертой, все осталь­ные — за другой на расстоянии десяти—двадцати шагов. Мав­ры подходят к королю и хором ведут с ним переговоры:

* Здравствуй, король мавров!
* Здравствуйте! Кто вы?
* Мы — мавры!
* Что вы умеете делать?
* Любую работу.

Играющие изображают какую-либо работу, о которой за­ранее договариваются, например, пилят, колют, копают и т. д. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, стано­вится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила игры: мавры убегают только по сигналу (отгады­вание королем вида их работы). Проигравшие переходят на сторону короля.

«Игра в школу» (подготовительная группа)

Цель: развитие меткости, ловкости, внимания, сноровки.

На площадке чертят прямоугольник, состоящий из пяти квадратов, стороны которых равны 60 см. Это классы. По считалке выбирают учителя. Он берет маленький камешек, прячет его за спиной в кулак, вытягивает руки вперед. Один из играющих — ученик — должен отгадать, в какой руке ка­мешек. Если ему это удается, то он получает право бросить свой камешек в первый класс, но сделать это надо так, что­бы камешек остался в квадрате. В таком случае он снова уга­дывает, в какой руке зажат новый камешек, и в случае уда­чи бросает его во второй класс.

Если камешек не попадет в квадрат или ученик не отгада­ет, в какой руке у учителя спрятан камешек, то он остается в первом классе. Очередь на игру переходит к следующему уче­нику. Кто первым закроет все классы, тот и побеждает.

Правила игры: если камень лег на черту, он считается не ; попавшим в квадрат. При повторении игры ребенок бросает камешек в тот квадрат, на котором он остановился в предыдущий раз.

Армянская игра

«Банки разрушились» (подготовительная группа)

Цель: развитие меткости, ловкости, быстроты реакции.

В середину начерченного круга ставят три цилиндричес­кие фигуры-банки одну на другую. Выбирают водящего, ко­торый стоит у круга. Другие игроки отходят на 3—5 м за на­черченную заранее линию, откуда бьют мячиком по банкам. Другой линией отмечают границу, до которой водящий мо­жет ловить игрока. Не попав в банку, игрок бежит к своему мячику, берет его и старается вернуться на место. Если во­дящий поймает его в этот момент, они меняются ролями. Если игрок добежит до мяча и поставит на него ногу, водя­щий не должен ловить его, но он может поймать игрока, когда тот побежит с мячом обратно. Если же игрок попал в бан­ки, он получает право спокойно вернуться на свое место. В течение игры можно несколько раз попадать в башню из банок, разрушая ее. Разрушенную башню складывает водя­щий. Пока башня не восстановлена, водящий не имеет пра- : ва бежать за игроками, поэтому игроки стараются отбить бан­ки как можно дальше.

Если водящий не успеет никого поймать, то все возвра- ; щаются на свои места и снова бьют по банкам. Но если он успеет поставить башню и поймать кого-нибудь из игроков, то с ним меняются ролями.

Правила игры: в башню из банок бьют, не заходя за ли­нию. Преследовать игрока можно только до условной линии, начерченной перед линией броска. Игроки должны брать только свой мячик.

Бурятская игра

«Белый шаман» (средняя группа)

Цель: развитие слухового внимания, сообразительности.

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий. Это белый шаман — добрый че­ловек. Он становится на колено и бьет в бубен, затем под­ходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получив­ший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.

Правила игры: если получивший бубен неправильно по­вторит ритм, он выходит из игры.

**Направление II. РАЗВИВАЮЩИЕ ФОPMbI** **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Содержание и формы работы

ЗАКАЛИВАНИЕ.

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Систематическое закаливание способствует формирова­нию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к уси­лению обмена веществ, повышает сопротивляемость орга­низма инфекцконщш заболеваниям, оказывает благотвор­ное влияние на общее психосоматическое состояние и пове­дение ребенка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых — постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индиви­дуальные особенности ребенка.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ему радость.

К закаливанию детей, часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно, внимательно наблюдать за харак­тером их ответных реакций, постоянно консультироваться с педиатром. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ос­лабленного ребенка закаливания, так как именно оно необ­ходимо ему для здоровья. Выбирая закаливающие процеду­ры для дошкольника, воспитывающегося в детском саду, не­обходимо учитывать и домашние условия, в которых он жи­вет, температуру воздуха, режим проветривания комнаты и т. д. Не каждому поступающему в дошкольное учреждение можно назначать весь комплекс закаливания. Если дома тем­пература воздуха в комнате чрезмерно высокая (24—25 °С), по­мещение редко проветривается, а ребенка слишком тепло одевают, то в первые дни пребывания в дошкольном учреж­дении правильный режим проветривания уже сам по себе будет оказывать закаливающее воздействие.

Любое закаливание может принести положительный ре­зультат лишь в том случае, если сила воздействия применя­ющегося фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) бу­дет увеличиваться, как уже говорилось, постепенно.

В начале закаливания каждая процедура сопровождается ответными реакциями со стороны сердечно-сосудистой и ды­хательной систем (увеличиваются частота пульса и глубина ды­хания). По мере повторения одних и тех же воздействий, например обливания водой одинаковой температуры, эта ре­акция ослабевает и через несколько дней совсем угасает. При повышении силы раздражения, например при обливании более холодной водой, та же реакция возникает вновь. Что­бы избежать переохлаждения, не рекомендуется очень резко снижать температуру воды или воздуха, но в то же время следует учитывать, что слишком малое ее снижение не сопровождается выработкой закаливания. В каждом случае нужно выбирать среднее между чрезмерно сильным и чрез­мерно слабым воздействием.

Рефлекторная сущность закаливания объясняет необходи­мость систематического и постоянного повторения соответ­ствующих воздействий. Систематическое повторение закали­вающих процедур должно проводиться в одних и тех же усло­виях окружающей обстановки. Сохранение однотипности ус­ловий и времени необходимо потому, что уже через несколь­ко ежедневных повторений у ребенка вырабатывается услов­ный рефлекс на обстановку. Прекращение закаливающих юз- действий на несколько дней значительно уменьшает вырабо­танную ранее живость реакции (сужение и расширение кро­веносных сосудов, изменение вегетативных функций). Если же перерыв увеличивается до 2 недель и более, то закалива­ние надо начинать вновь с исходных температур, так как об­разованные прежде взаимосвязи между закаливанием и орга­низмом за такой продолжительный период полностью уга­сают.

Закаливающие процедуры нельзя отменять даже в случае легких заболеваний детей, не сопровождающихся значитель­ным ухудшением общего состояния. Тогда применяют слабо действующую процедуру, меньшей силы раздражители: обли­вание заменяют обтиранием, вместо общей процедуры про­водят местную, используют воду на два-три градуса теплее той, которой обливали, когда малыш был здоров. После выздоровления ребенка температуру воды вновь снижают до нужной.

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: вода, воздух и солнечная радиация. Влияние закаливающих факторов будет положительным только в том случае, если они отвечают определенным гигиеничес­ким требованиям. Воздух и вода должны быть чистыми и иметь определенную температуру.

Использовать воздух в качестве закаливающего средства необходимо постоянно, во все времена года. Действие воз­духа должно оказывать благотворное влияние, стимулирую­щее правильный рост и развитие ребенка.

При закаливании воздухом во время прогулки важно, что­бы ребенок не был пассивным. Положительная эмоциональ­ная настроенность, двигательная активность, речевые и зву­ковые реакции — все это повышает общий тонус его нервной системы, а вместе с тем и весь уровень жизненных процес­сов, обмена веществ.

Но при организации активной деятельности детей нельзя забывать, что перевозбуждение вызывает преждевременное утомление, потерю аппетита, расстройство сна. Перевозбуж­дение отрицательно влияет на функцию центральной нервной системы и ведет к снижению способности сосредоточить вни­мание, усваивать приобретенные навыки, т.е. ухудшает те качества, которые необходимы для успешного воспитания и обучения дошкольника.

Вода по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания, так как обладает большей теплопро­водностью и теплоемкостью. Водные процедуры должны быть короче по времени.

Закаливание водой проводится с учетом индивидуальных возрастных особенностей ребенка. В качестве закаливаю­щих процедур могут быть использованы умывание, расти­рание до пояса, мытье рук, обливание их водой, игра с водой, влажное обтирание всего тела, обливание водой под душем.

При закаливании солнечными лучами необходимо по­мнить, что солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух. Лучшим периодом для пребывания де­тей под лучами солнца является время от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через пол­тора часа после еды и заканчивать не позднее чем за 30— 40 минут до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятель­ности детей. Летом на них должны быть облегченная одеж­да и светлый головной убор. Если на улице жарко, дети­шек можно раздеть, оставив только в трусиках и панам­ках. Очень полезно дать ребятам возможность походить бо­сиком.

Закаливающие процедуры

(проводятся во всех группах)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ ТЕЛА

Закаливание проводится в помещении при температуре воз­духа 18-20 °С.

Основные средства закаливания:

1. Дети ежедневно в любое время года 15—20 минут иг­рают босиком в одних плавочках в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».
2. Ребенок сам растирает сухой салфеткой или специаль­ной рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь до возникновения ощущения радости.
3. Воспитатель растирает раздетого ребенка сухой салфет­кой, слегка пощипывает кожу и похлопывает, позволяет ма­лышу расслабленно повисеть у себя на вытянутых руках.
4. Игра «Я — массажист». Дети попарно делают друг другу массаж спинки , «рисуя» на ней контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».
5. Влажное растирание. Раздетого ребенка взрослые быс­тро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ему предлагается 5—10 минут быстро побегать («Догонялки», «06- гонялки»). Через 10 минут процедура повторяется, а затем ребенка растирают сухим полотенцем и вытирают насухо.

При этом фиксируется эмоциональное состояние малыша. Хорошо, когда во время этой процедуры дети от восторга визжат, кричат, смеются.

Во время приема воздушных ванночек весьма эффективен особый поглаживающий массаж. (Его можно делать и одето­му в легкую одежду ребенку.) Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу:

* 1. Вдоль позвоночника легко поглаживается спинка дву­мя пальцами от шеи до копчика, 3 раза сверху вниз.
	2. То же самое снизу вверх, 3 раза.
	3. Поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренны­ми пальцами — 3 раза.
	4. Поглаживание от подмышек по спине к позвоночни­ку — 3 раза.
	5. Поглаживание от бедер к позвоночнику — 3 раза.
	6. Поглаживание от позвоночника к бедрам — 3 раза.
	7. Поглаживание от позвоночника к подмышечным впа­динам — 3 раза.
	8. Поглаживание от позвоночника к плечам — 3 раза.

9. Затем поочередно поглаживаются руки и ноги сверху вниз — по 3 раза.

контрастные ванночки ДЛЯ РУК и ног

Основные средства закаливания:

* + 1. Температура воды в ванночках 18 и 36 °С. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (36 °С) 7—8 секунд. Потом он переходит на 3—4 секунды в ванночку с прохлад­ной водой (18 °С). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп самим ребенком или воспитателем. В массаж стопы входят растирание, пощипывание и похло­пывание их с пожеланиями: «Будь здоровым, крепким, силь­ным».

Постепенно температура воды в холодной ванночке пони­жается.

* + 1. В группу в ведерке вносится снег (зимой) или охлаж­денная вода (летом). Дети снегом растирают руки до ощуще­ния сильного тепла, после чего ополаскивают их и протира­ют сухим полотенцем.
		2. Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног сне­гом до такого состояния, чтобы они стали горячими. Пер­вую неделю растирание снегом проводит воспитатель. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и де­лается массаж стоп.

Дополнительный эффект закаливанию придают наблюде­ния детей за тем, как сам воспитатель у них на глазах прово­дит закаливающие процедуры: ходит босой по снегу, расти-, рает ноги или обливается холодной водой.

СОЛЕВЫЕ ДОРОЖКИ

Эффективным средством закаливания в дошкольном уч­реждении является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем.

Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в со­левой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, на­моченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопыва­ние, прыжки и т. д. в течение 4—5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем пе­реходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на соле­вых дорожках является то, что стопа должна бьггь предвари­тельно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для сто­пы: покачивание вперед-назад на стопе, ходьба на носках, прыжки и т. д.

ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ. ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА

Игра «Волшебный напиток»

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставит­ся вода в бокалах температурой 36—38 °С.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превра­щается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произно­сят «волшебные» слова:

Я хороший, добрый ребенок,

Всем детям в группе я желаю здоровья,

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми, а...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спон­танные — такие, какие подсказывает собственное воображение.

Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть. Я — здоров.

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. Пос­ле этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут гор­ло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8—10 °С с це­лью достижения закаливающегося эффекта.

Игра «Левушка»

Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодичками, кисти рук свободно лежат на коленях.

а) «Левушка ищет добычу». Дети поворачиваются чудовищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодичек от пяток. Одно­временно двигают языком по верх­ним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем — пово­рот в правую сторону (повторить по 3—4 раза в каждую сторону).

б) «Лев нашел добычу». Дети встают на колени, растопырива­ют напряженные пальцы рук, вы­совывают до предела язык, под­нимают взгляд вверх и рычат. То тихо — ночью, то громко — днем тянется рычащий звук «а..а..а...».

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

* + - 1. «Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цока­нье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребя­тишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость дви­жения лошадки также показываем, то снижая, то увеличи­вая темп повтора (20—30 секунд).
			2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.

Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать без­звучно и с закрытым ртом (5—6 раз). ^^^^

* + - 1. «Змеиный язычок». Представ- ляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до под­бородка (6 раз).
			2. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голо­ву, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнес­ти «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5—6 раз).
			3. «Веселые плакальщики». Ими­тация плача, громкие всхлипыва­ния, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30— 40 секунд).

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раз­двинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи- хи-хи, гы-гы-гы», а нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, слов­но перед вами самый веселый в мире клоун.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

* + - * 1. Погладить нос (боковые час­ти носа) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по кры­льям носа указательными пальцами (5—6 раз).
				2. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую нозд­рю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
				3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
				4. При вдохе оказывать сопротивление входящему возду­ху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть пере­менным за счет постукивания по крыльям носа.
				5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо- бу» и «г-м-м-м».
				6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, од­новременно сделав резкий выдох через нос (3—4 раза).
				7. Во время вьщоха широко раскрыть рот и, насколько воз­можно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до под­бородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5—6 раз).
				8. Полоскание горла 1,5%-ным раствором морской соли.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

1. «Трактор». Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длитель­ность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

«Стрельба». Представить, что мы на стрельбище, стре­ляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).

«Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и фейерверк разноцветных огней рас­сыпается в добавление к праздничному салюту. Энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимули­рует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятель­ность головного мозга, а также снимает стрессовые состоя­ния).

«Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1—2 секунды, с шумом выдохнуть че­рез губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох уд­линен).

«Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщи­ки». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начи­нают кричать «й-а, й-а».

«Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» — обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение очень эффективно для взрослых людей, страдающих храпом.)

«Плакса». Ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребенок обращается к нему со словами:

Что ты плачешь — «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

КОМПЛЕКС I (средняя группа)

1. «Большой и маленький». И. п. — основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. За­фиксировать на несколько-секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Ка­кой я маленький»).

«Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.

«Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, про­износя «г-у-у» (8—10 раз). —

«Аист». И. п. — основная §fy - стойка. На выдохе поднять руки в

стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксиро­вать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произ­нося «ш-ш-ш» (6—7 раз).

«Дровосек». И. п. — основ­ная стойка. На выдохе руки склады­ваются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжес­тью, вытянутые руки быстро опус­каются, туловище наклоняется, по­зволяя рукам прорезать простран­ство между ног. Дровосек произно­сит «б-а-х» (5—8 раз).

«Гуси». И. п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш» (3—4 раза).

«Часы». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и. п. Глубокий вдох. После этого на­клон в правую сторону.

«Часы». И. п. — сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». За­тем сделать наклон в правую сторону.

КОМПЛЕКС II (старшая группа)

1. «Погреемся». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ре­бенок быстро скрещивает руки пе­ред грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!» Возвращается в И. п. (8—10 раз).

«Мельница». И. п. — стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вра­щать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа Дви­жения звук ускоряется. Возвраще­ние в и. п. (6—7 раз).

«Конькобежец». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в зам­ке за спиной, туловище слегка наклонено вперед.

Подражая движениям конькобежца, сгибается то левая, то правая нога, при этом все тело поворачивается в сторону согнутой ноги. Произносится звук движущихся коньков «к-р-р» (5—6 раз).

«Сердитый ежик». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек.

Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, об­хватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рас­серженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-р» (3—5 раз).

«Лягушонок». И. п. — стоя, ноги вместе. Представить, как ля­гушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая.

Слегка присесть, вздохнув, от­толкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в- а-а-к».

«В лесу». И. п. — основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до това­рищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

«Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе про­износится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок те­ла.)

«Великан и карлик».

а) Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколь­ко возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус впе- ред-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

б) Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделатьглубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

в) Сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голо­ву. На выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

КОМПЛЕКС III (подготовительная группа)

«Часы». И. п. — основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая пря­мыми руками вперед-назад, в одном темпе и с одной инто­нацией произносить: «тик-так» (10—12 раз).

«Ловим комара». Представить состояние, которое ис­пытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з- з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп.. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предпола­гается его местонахождение.

«Косарь». Представить, что вышли на луг косить траву, почув­ствовать запах свежескошенной тра­вы. Широкими размашистыми дви­жениями имитировать работу коса­ря, занося то влево, то вправо во­ображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5-8 раз).

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на вообра­жаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15—20 се­кунд).

«Будильник». И. п. — сидя на полу, скрестить ноги, обхватить го­лову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачи­вать туловище из стороны в сторо­ну со звуком «тик-так». Через 3—4 движения вытягиваем голову впе­ред, имитируя появление «кукуш­ки», и произносим «ку-ку, ку-ку».

«Петушок». И. п. — основная стойка. На вдохе под­няться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад.

На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Насос». И. п. — основная стойка. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» (по 6—8 раз в каждую сторону).

8. «Покоритель космоса». Дети садятся на пол, расслаб­ляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (дела­ют глубокий вдох).

а) «Полет на Луну» — на выдо­хе дети тянут звук «а-а-а», медлен­но поднимая левую руку вверх, «до­стигают Луны» и так же медленно возвращаются.

б) «Полет на Солнце» — после «заправки горючим» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и длин­нее, поднимая правую руку вверх: Достигнув воображаемого Солнца, возвращаются в и. п.

в) «Полет в космос» — на выдо­хе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощ­ности выброса (2—3 раза), появля­ется ощущение радости и легкости.

Длительная задержка дыхания во время выдоха укрепляет голосовые связки.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

общая характеристика биологически активных зон кожи'

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и отку­да получает информацию о всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуля­торами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуля­торов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними

' Излагается по кн.: Уманская А. А. Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита. М., 1995.

участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенера­тивных изменений в слизистой появляются нарушения в об­ласти кожи и регуляторов.

Вот почему у людей с хроническими риносинуситами, тонзиллитами, отитами и другими заболеваниями лор-орга­нов рано или поздно возникают вегетососудистые, нейроэндокринные, иммунные дисфункции, приводящие к тяжелым заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-ки­шечного тракта, опорно-двигательного аппарата и др.

Насморк — одна из ступеней развития разнообразных за­болеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, горта­ни, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действи­ем массажа организм начинает вырабатывать свои собствен­ные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым и затем научить им детей. Выполнять их надо по массируя точку за точкой'.

ЗОНА 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой обо­лочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.

ЗОНА 2. Связана с вилочковой же­лезой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повы­шается сопротивляемость инфекцион­ным заболеваниям.

ЗОНА 3. Связана со щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос стано­вится чистым и звонким.

ЗОНЫ 4 и 5. Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями — регулятора­ми деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наи­более часто воспаляется. Фарингит — очень коварное заболевание. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето- сосудистого тонуса, исчезают голо­вокружения, головные боли в затылке и шее, уменьшаются явления фаринги­та. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

ЗОНА 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воз­действии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе — при отите, а главное — норма­лизуется деятельность вестибулярного аппарата.

ЗОНА 7. Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми па­зухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глаз­ных яблоках.

ЗОНА 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гаймо­ровых пазух. Дыхание через нос стано­вится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

ЗОНА 9. Руки — это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми орга­нами. За зонами рук необходимо осо­бенно тщательно следить, устранять сво­евременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие вашего организма будет всегда в ваших руках.

ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОДШЕБНИКОВ

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоцио­нальный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внут­ренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками люб­ви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дош­кольника. У него появляется доверие к создателю образа — внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников», включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомас­сажем.

Точечный самомассаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нер­вов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормо­зящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошйе результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «об­щением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоцио­нального напряжения. Применяется чаше всего с целью улуч­шения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж ак­тивных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали — от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а за­тем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево.

При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологичес­ки активные точки. Но в отличие от лечебното применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто «работа­ет» — он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, -что он действительно тво­рит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное цен­ностное отношению к собственному телу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п.— из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживает­ся, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, рас­слабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».



Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц ле­вой стороны тела (происходит прочистка левого энергетичес­кого канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а пра­вая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».



Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц пра­вой стороны тела (происходит прочистка правого энергети­ческого канала).

3. Обе нош тянутся пяточками вперед по полу, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе мед­ленно произнести «су-шум-м-м-на».



Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, перехо­дящего в расслабление (прочистка центрального энергетичес­кого канала).

II. Массаж живота

И. п. — лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похло­пывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощи­пывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего те­сто, снова поглаживает.



Цель: улучшить работу кишечника.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

.

III. Массаж грудной области

И. п — сидя по-турецки.

1. Поглаживание области груд­ной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

Цель: воспитывать бережное от­ношение к своему телу, учить лю­бить себя.

1. «Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину груди­ны от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения-5—6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». За­тем 5—6 раз вращательные движе­ния против часовой стрелки.
2. Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал — «машина завелась»).

Цель: воздействовать на биоак­тивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения

IV Массаж шеи

 И. п. — сидя по-турецки.

* 1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
	2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытяну­той шее.
	3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
	4. Представив, что у него красивая лебединая шея, лю­буется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения кра­соты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. — сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебу­рашки или для доброго, милого слона.

* + 1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бо­роздкам внутри раковин, за ушами.
		2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5—6 раз в каждую сторону).
		3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).
		4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины дела­ет 7—8 вращательных движений по часовой, затем против ча­совой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
		5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных рако­вин — проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1—1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишеч­ника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

* + - 1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье голо­вы.
			2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
			3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
			4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Паль­цы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
			5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно рас­ческой, волосы и представляет, что его «прическа самая кра­сивая на конкурсе причесок».

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

* + - * 1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вис­кам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, что­бы она была упругой.
				2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против ча­совой стрелки по 5—6 раз.
				3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от пере­носицы к вискам.
				4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
				5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от пере­носицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и пред­ставляет, какой красивый нос для Буратино у него полу­чился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воз­действия на активные точки лица. Выработка умения управ­лять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует сол­нышко, морковку, дерево.

Мягкие круговые движения головой по часовой стрел­ке, затем против часовой стрелки.

Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполнен­ные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мыш­цы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра «Солнечные зайчики»

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Пред­ставляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце'. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капе­лек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к сол­нышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра «Птичка»

Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клет­ке бьется, пытаясь освободиться, — руки напряжены и с уси­лием двигаются то влево, то вправо. .

Цель: воздействие на грудные железы помогает предот­вратить образование мастопатии.

«Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в сво­бодном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении — в зависи­мости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

X. Массаж ног

И. п. — сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разми­нает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щип­лет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части сто­пы, делает стопой вращательные движения, вытягивает впе­ред носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей сто­пе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, кра­сивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..» То же — с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра «Покачай малышку»

Ребенок прижимает к груди сто­пу ноги, укачивает «малышку», ка­сается лбом колена, стопы, подни­мает «малышку» выше головы, де­лает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суста­вов, ощущение радости от гармо­ничного движения ног.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ[[21]](#footnote-21)

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формиру­ется и любое нарушение условий этого формирования при­водит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его раз­витие еще не завершено. Во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отя­гощении весом и т. д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвйжных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получа­ют у них должного развития.

Естественно, что проблема формирования осанки относит­ся к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание — не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зави­сит и от общего состояния скелета, суставно-связочного ап­парата, степени развития мышечной системы.

Осанка — привычное положение тела ребенка. Она раз­вивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обусловливать сходные вари­анты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время ус­ловия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологи­ческим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый ее вариант.

Мы всегда говорим о правильной осанке, используя сло­ва «выпрямись», «стой прямо». Говоря это, мы имеем в виду вертикальное положение. Однако если взглянуть на скелет, то можно увидеть лишь два небольших участка спины, имею­щих более или менее вертикальное положение: это верхние позвонки шеи и позвонки нижней части корпуса. Кроме них ни один элемент скелета не имеет строго вертикального по­ложения, за исключением кистей рук, которые иногда дер­жатся вертикально. Что же в таком случае мы имеем в виду, говоря «стой прямо»?

«Любая поза приемлема, если она не противоречит зако­ну природы, состоящему в том, что скелет должен противо­стоять силе тяготения, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и структура, скелета развивались вместе под влиянием поля тяготения таким образом, что ске­лет поддерживает тело в поле тяготения без расходования энергии. Если же мышцам приходится выполнять работу скелета, они не только бесполезно расходуют энергию, но отв­лечены от выполнения своих основных функций в изменении положения тела, т. е. — движений...

Когда человек ходит, встает, садится, его тело время от времени проходит устойчивую вертикальную позу, не требу­ющую энергии. Хорошая вертикальная осанка возникает в том случае, если тело с минимумом мышечного усилия может двигаться в любом желательном направлении. Вертикальное положение и все, что с ним связано, организуются специ­альным отделом нервной системы, выполняющим очень сложную работу, у которой только легкие намеки проникают в сознание.

Устойчивая вертикальная поза не имеет готовых связей клеток в нервной системе. Человек с большей свободой при­спосабливается к среде, чем животные, которые обнаружи­вают в этом отношении весьма небольшие вариации, в то время как для человека различия являются правилом, по­скольку функция развивается на личном опыте инди­видуума», — отмечает М. Фельденкрайз в своей работе «Осоз­нание через движение».

Как свойство развивающегося организма осанка не явля­ется статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это мо­жет произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще толь­ко формируется.

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свой­ственная ему в непринужденном положении. С морфологи­ческой точки зрения осанка характеризуется формой позво­ночника, грудной клетки, взаимным расположением голо­вы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием мускулатуры. С физиологической точки зрения, осанка является своеобразным навыком, сочетанием услов­ных рефлексов, обеспечивающих сохранение обычного поло­жения тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиоло­гическую и патологическую. Патологическая бывает несколь­ких видов: лордическая, кифотическая, сутуловатая и вы­прямленная.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической вы­носливостью ребенка. Наиболее частыми нарушениями осан­ки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопат­ки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При правильной осанке изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопат­ки расположены параллельно и симметрично, плечи развер­нуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эс­тетическое, но и физиологическое значение — она способ­ствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частно­сти, правильная осанка создает условия для нормального ды­хания через нос, что способствует меньшему охлаждению вер­хних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе — беге, прыжках и др. Кроме того, правильное ды­хание обеспечивает равномерное поступление воздуха в по­лость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфовидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При непра­вильной осанке может наблюдаться нарушение указанных фи­зиологических механизмов, и ребенок оказывается более под­верженным частым респираторным заболеваниям.

Сутуловатая осанка характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позво­ночника, опущенной головой и плечами.

При лордической осанке шейный изгиб нормален, а по­ясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад.

Кифотическая осанка характеризуется увеличением глуби­ны шейного и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковые искривления позвоночника.

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз. В настоящее время сколиоз оп­ределяют как заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся не только искривлением позвоночника по фронтальной плоскости, но и перекручиванием позвонков вокруг оси.

Если перечисленные разновидности нарушений осанки можно в определенной степени рассматривать как функцио­нальные, связанные с возрастными особенностями мышеч­ной системы дошкольников, с неправильным гигиеническим воспитанием и организацией условий жизни, то сколиоз — общее, длительное заболевание, вовлекающее в патоло­гический процесс наиболее важные органы и системы чело­веческого организма. Клинические наблюдения показывают, что сколиоз — врожденное заболевание, развивающееся с ран­него возраста. Время его выявления зависит от быстроты прогрессирования. Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до 6 лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

Наиболее действенным методом профилактики патологи­ческой осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здоро­вого дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правиль­ная осанка.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое раз­витие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять оп­ределенную позу в пространстве.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

«Буратино» (старшая группа)

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на сте­не. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Бурати­но согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И. п. — основная стойка у сте­ны, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через сторо­ны вверх — вернуться в и. п. (5—6 раз).Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед — вернуться в и. п.; то же — другой ногой (5—6 раз).

1. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и. п. (5—6 раз).
2. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равно­весие; то же — в другую сторону (5—6 раз).
3. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди — вернуться в и. п.; то же — с другой ногой (5—6 раз).
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова — вернуться в и. п.; то же — левой ногой (5— 6 раз).
5. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поста­вить ноги на ширину плеч, руки — на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в пра­вую сторону — вернуться в и. п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

«Веселый гномик» (старшая и подготовительная группы)

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? А вот что:

* 1. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, про­гнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз,
	2. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, вы­тянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. По­вторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40— 50 секунд.
	3. И. п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями кни- iy, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 минуты.
	4. И. п. — стойка на коленях, руки внизу: наклониться на­зад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх-в стороны — вер­нуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интер- налом в 30—40 секунд.
	5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздви­нуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4— 5 раз с интервалом в 1—2 минуты.
	6. И. п. — лежа на животе, руки вдоль тулойища. Про­гнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад — вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 минуты.
	7. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Медленно под­нимая голову вверх-назад,"прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 минуты.

«Принцесса сказочной страны» (старшая и подготовитель­ная группы)

Цель: формирование правильной осанки.

В одной сказке жила-была принцесса, и вот что она ду­мала о себе...

* + 1. — Я принцесса из далекой сказки, посмотрите, как я хороша!

И. п. — стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Мед­ленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в и. п.

* + 1. — У меня прекрасная осанка и улыбка радостью светла...

И. п. — то же. Слегка прогибаясь, левую (а затем пра­вую) ногу отвести назад на носок. Вернуться в и. п.

* + 1. — Я могу подняться на носочки, руки в стороны я разведу...

И. п. — основная стойка, мешочек на голове. Подняться на носки, руки в стороны и за голову. Вернуться в и. п.

* + 1. — Вот мешочек, он с секретом, я его сейчас вам по­кажу.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. Поворот туловища влево (затем вправо), пере­ложить мешочек в левую (правую) руку. Вернуться в и. П.

* + 1. — Обладает он волшебной силой, помогает делать то, что я хочу.

И. п. — основная стойка, мешочек в правой (потом левой) руке. Подняв согнутую в колене правую (потом ле­вую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку, Вернуться в и. п.

* + 1. — Помогает мне он быть красивой

И. п. — стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на го­лове. Поворот туловища влево (затем вправо), руки в сторо­ны. Вернуться в и. п.

* + 1. — Гибкой, стройной быть всегда могу...

И. п. — основная стойка, руки на поясе, мешочек на го­лове. Поднять правую (затем левую) согнутую ногу, разог­нуть, согнуть. Вернуться в и. п.

* + 1. — Поклониться я могу так низко...

И. п. — основная стойка, мешочек в руках за головой. На­клон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола. Вернуться в и. п.

* + 1. — Гордо, словно цапля, постою.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной мешочек на голове. Согнуть левую (затем правую) ногу в колене. Вер­нуться в и. п.

* + 1. — А сейчас я, как цветочек аленький, за лучами сол­нышка тянусь.

И. п. — стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой (затем левой) руке. Наклоня­ясь назад, повернуть туловище вправо (влево), положить ме­шочек на пол между ногами. Вернуться в'и. п.

* + 1. — А тебя, дружок мой маленький, я обидеть вовсе не хочу.

И. п. — упор сидя, мешочек на полу у правого колена. Поднять прямые ноги, опустить их вправо за мешочком. Вернуться в и. п.

* + 1. — Гордо, словно ласточка весенняя, покачаю хвос­тиком на ветру.

И. п. — упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпря­мить левую (затем правую) ногу, поднять ее назад. Вернуть­ся в и. п.

* + 1. — Я тебя, дружочек верный, с головы не уроню.

И. п. — основная стойка, руки вытянуты вперед, мешо­чек на голове. Приседая на правой (затем левой) ноге, от­ставить левую (затем правую) ногу назад, как можно даль­ше. Вернуться в и. п.

* + 1. — Поиграю я с тобой, дружочек.

И. п. — лежа на спине, мешочек в руках вверху. Сесть, руки вверху. Вернуться в и. п.

* + 1. — Приседаю, медленно встаю...

И. п. — основная стойка, мешочек на голове. Присесть, руки в стороны. Вернуться в и. п. Присесть и медленно вы­прямиться на носках. Вернуться в и. п.

* + 1. — Словно через речку перепрыгну.

И. п. — основная стойка, мешочек на полу у ног. Прыж­ки через мешочек вперед и назад.

* + 1. — По канату в цирке похожу.

Ходьба на месте.

* + 1. — Снова, как принцесса, гордо, весело я с тобой гу­ляю на лугу.

Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

«Кукла принца Тутти» (подготовительная группа)

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

— Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синх­ронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувству­ешь при этом?).

* + - 1. И. п. — основная стойка. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад. Вернуться в и. п. (Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 секунд.)
			2. И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука вверху, пра­вая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону. Вернуться в и. п. (Повторить в медленном темпе 5— 6 раз с интервалом в 30—40 секунд; то же — в другую сторо­ну.)
			3. И. п. — сидя на стуле, руки опущены на колени. Под­нять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, накло­ниться вправо. Вернуться в и. п. (Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 минуту; то же — в другую сторону.)
			4. И. п. — в упоре на коленях, руки опущены вниз. Пра­вую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогнуть­ся назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуть­ся в и. п. (Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же — в другую сторону.)
			5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты у подбородка. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую от­вести назад. Вернуться в и. п. (Повторить 5—6 раз с интер­валом в 1—2 минуты; то же — в другую сторону.)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПРАВИЛЬНУЮ

ОСАНКУ (средняя и старшая группы)

* + - * 1. И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. С напря­жением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза.)
				2. И. п. — основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в и. п. (Повторить 3—5 раз.)
				3. И. п. — основная стойка. Руки в стороны. Подни­мает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5—6 раз каждой но­гой).
				4. И. п. — основная стойка. Активное вытяжение. Спин­ка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1—2 минуты).
				5. И. п. — основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, потягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4—5 раз).

Сидя на коленях

И. п. — сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые ру­ки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5—6 раз по 2 рыв­ка).

И. п. — сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, от­клоняя туловище назад (4 раза).

И. п. — сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

III. Лежа на спине (с мячиками)

1. И. п. — лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе руки с мячами поднимаются через сто­роны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращают­ся в и. п. (5—6 раз).
2. И. п. — то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в и. п. (5—6 раз).
3. И. п. — лежа на спине. .С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, возвратиться в и. п. (5—6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую — на живот. При выдохе возвратиться в и. п. (5—6 раз).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА (старшая группа)

Ходьба с движением рук, ходьба на носках.

И. п. — основная стойка. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И. п. — основная стойка. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу — возврат в и. п. За­тем то же другой ногой. (Повторить по 3—4 раза каждой ногой.)

И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. Разве­дение рук в стороны — вдох, возврат в и. п. — выдох (3— 4 раза).

И. п. — лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами — «Велосипед» (1—2 минуты).

И. п. — лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела — вдох; расслабить­ся — выдох (3—4 раза).

И. п. — лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и, ноги тянутся влево — вдох, возврат в и. п. — выдох. То"5ке — в другую сторону (3—4 раза).

И. п. — стбя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и воз­врат в и. п. (3—4 раза).

И. п. — стоя, руки на поясе, на голове мешочек с пес­ком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4—5 раз).

И. п. — стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Подни­мание рук вверх с одновременным подъемом на носочки — вдох, возвращение в и. п. — выдох (4—5 раз).

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное при­седание с прямой спиной (3—4 раза).

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПРАВЛЯЮЩИЕ ОСАНКУ (подготовительная группа)

1. И. п. — то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же —к левому локтю. Возвра­титься в и. п. (дыхание свободное).

И. п. — лежа на животе, правая рука вверху, левая внизу. Прогнуться, сделать два пружинистых движения на­зад, возвратиться в и. п. Сменить положение рук. (2—3 раза каждое движение).

И. п. — лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой ру­кой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотря­щий». Возврат в и. п. То же — в левую сторону (2—3 раза каждый поворот).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Мед­ленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вме­сте и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбра­сывая мячик. И1фы зафиксированы, двигаются только сто­пы (1—2 минуты).

И. п. — лежа на спине. Поднять руки вперед, вытя­гивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, ие отрываясь от пола.

И. п. — то же, руки вытянуты вверх. Поочередно по­вернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усили­ем брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки вверху. Выполнять кру­ги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом сле­дить за движением рук.

И. п. — то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Воз­вратиться в и. п. Повторить то же влево.

И. п. — стоя на коленях, руки вверху. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в и. п.

И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе, ('есть на правое бедро, руки влево. Затем то же — в другую сторону.

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвра­титься в и. п. То же — в другую сторону.

И. п. — сидя по-восточному (согнутые ноги перекре­щены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, ле­вая вверху. Наклониться вправо, сделать несколько пружи­нистых движений в наклоне, возвратиться в и. п. То же — в другую сторону.

И. п. — сидя по-восточному, руки на затылке. На­клониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, вы­прямиться.

15. И. п. — то же. Пружинистыми движениями повора­чиваем туловище направо и налево.

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ

ОСАНКИ

«Малютка» (средняя группа)

И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается предста­вить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в возду­хе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), по­вороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импро­визация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

«Жучок» на спинке» (старшая группа)

И. п. — лежа на спине, руки и ноги в свободном поло­жении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуть­ся на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (бокбвая качал очка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плеча­ми, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвиж­ной?», «Какой ты жук?», «Что у тебя есть (лапки, крылыш­ки, панцирь)?», «Каково твое настроение?»

«Кто там?» (старшая группа)

И. п. — сидя на стульчике со

спинкой. Ребенок садится на стуль­чик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он дер­жится за спинку (по центру), лок­ти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спинке стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе.

На вопрос: «Кто там?» — ребенок поворачивается всем ту­ловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бед­ра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто же там». Вернуться в и. п. (3— 4 раза).

То же самое упражнение, только ребенок садится к спин­ке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение и нижних отделах позвоночника).

В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал спой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?»

IV. «Не расплескай воду» (подготовительная группа)

И. п. — стоя, ноги вместе. Ру­ками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представля-" от, что необходимо зачерпнуть вед­рами воду из колодца и донести ее л» дома.

Наклон в правую, а затем в яв­ную сторону (импровизация зачер- 1 панания воды). Гордой легкой по­ходкой он передвигается с «коро­мыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивает самую красивую по­ходку.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

ПРИЧИНЫ плоскостопия и пути его профилактики[[22]](#footnote-22)

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплот­нением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, меняется положение таза, становится трудно ходить.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольно­го и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широ­ка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, за­полняющая своды стопы, что нередко приводит к диагнос­тическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышеч- но-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспо­соблена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с вы­соких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвер­гаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уп­лотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью актив­ного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому опущению стопы.

Основной причиной развития плоскостопия является сла­бость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каб­луком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее ес­тественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках про­исходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка пере­мещается на область поперечного свода, который не выдер­живает несвойственные ему перегрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль при этом играет мышечная недостаточность — ослабление мышцы, отводящей большой палец, межкостных мышц и др.

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плос­костопия обычно безболезненна, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиться и причи­нить много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональ­ной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движе­ния и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа) Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе . И стали придумывать: что, как и где Надо исправить, перевернуть, Чтоб веселее было чуть-чуть.

* Что б мы, ребята, делали с вами, Если бы ноги были руками? —

Вдруг неожиданно Мишка сказал, Ну, а Сережка его поддержал:

* Разве со скукой не справиться нам, Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,

Димка ногами — «грибы собирать»,

Я на руках по песочку шагать,

Яша — ногами игрушку катать,

Мишка, улегшись у самых дверей,

Стал дирижировать «Марш глухарей».

Ваня ногою рисует портрет,

Леня же пишет отличный сонет,

Юра ногою до Солнца достал,

Ласково, нежно его приласкал.

Словно с мячом, поиграл он немножко

 И отпустил, пусть бежит по дорожке.

Ну, а теперь, словно сказочный веер,

Тучки по небу ногами развеял.

«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,

Из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово — думайте сами

И предложите рукам стать ногами!

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

КОМПЛЕКС I (старшая и подготовительная группы)

* 1. И. п. — лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой припой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью сто­пы обхватить голень, пальцы согнуть
	2. И. п. — лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
	3. «Балерина». И. п. — сидя па стульчике, ноги поставить на мальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и. п. Затем шажками прошагать, «ри­суя различные фигуры» — сол­нышко, елочку, домик.
	4. «Веселые прыжки». И. п. — сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенес­ти их через лежащий на полу бру­сок высотой 15—20 см, положить на пол. Поднять ноги над.полом, перенести их в и. п.
	5. «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя но­гами, перенести его вправо, по­ложить на пол. Вернуть кубик в и. п. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в и. п.
	6. «Шалаш». И.п. — стоя, пятки вместе, носки врозь. Под­няться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Воз­вратиться в и. п.«Прогулка по лианам». Де­тям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по кото­рым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лиа­нам дети, наступая «а рейки се­рединой стопы.
	7. И. п. — сидя на полу. Сто­пами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать вообра­жаемый рисунок (кружок, тре­угольник, прямоугольник).

КОМПЛЕКС II (средняя группа)

Виды ходьбы:

1. «Лисички» — мягкая краду­щаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.

* + 1. «Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступг ни, с поджатыми внутрь пальца­ми — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
		2. «Обезьянки» — мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лаза­ние по шведской стенке (обезьян­ки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

Упражнения

1. «Курочка собирает червячков и бросает ях цыплятам»

Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, ле­жащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

* + - 1. «Мишка на роликовых коньках»

Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их ог носка к пятке.

* + - 1. «Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

4. «Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

5. «Обезьянки-художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или паль­цами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, жела­емый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

6. «Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погре­мушку и погреметь.

Зажать пальцами ног веревоч­ку, на которой висит колоколь­чик, и позвонить.

КОМПЛЕКС III (старшая группа)

* + - * 1. И. п. — стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и. п. (10—15 раз).
				2. И. п. — стоя, носки вмес­те, пятки врозь. Подняться на нос­ки, вернуться в и. п. (10—15 раз).
				3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и. п. (6—8 раз).
				4. И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и. п. (8—10 раз).

5. И. п. — стоя на носках. Опуститься на пятки, снова под­няться (8—10 раз).

Ходьба в полуприседе (2—5 минут).

Прыжки «Зайчики» (30—40 секунд).

И. п. — основная стойка. Сгибание и разгибание сто­пы в быстром темпе (10—12 раз каждой ногой).

И. п.' — основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, за­тем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

10. И. п. — основная стойка. Круговые вращения стопой.

КОМПЛЕКС IV (средняя и старшая группы)

Ходьба на носках (1—3 минуты).

Ходьба на пятках (1—3 минуты).

Ходьба на наружных краях стоп (2—5 минут).

Ходьба на внутренних краях стоп (2—5 минут).

Ходьба по наклонной плоскости (5—10 раз).

Ходьба по палке (5—15 раз).

Ходьба по ребристой доске (2—5 минут).

Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков — 5—10 раз).

Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочеред­но сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10— 20 раз).

Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

KOMIIJIЕKC V (старшая группа)

Ходьба па носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») — 2—5 минут.

V Ходьба по наклонной плоскости.

Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по лоске вверх и вниз 5—10 раз.

Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе (5—10 раз).

Катание мяча ногой.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч ( 2 5 минут поочередно каждой ногой).

О. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ноги, катать его по полу пооче­редно каждой ступней в течение 2—4 минут.

Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежа­щую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5—10 раз в медленном темпе).

Сгибание и разгибание ног.

И. п. — сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10— 20 раз в среднем темпе).

Захватывание мяча.

И. п. — сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки (1—3 минуты).

Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Раздел III. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МОМЕНТОВ

НА НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ГРУППЕ

Рекомендации призваны оказать педагогу посильную по­мощь в организации двигательно-оздоровительных моментов на нефизкультурных занятиях дошкольников в группе. Это могут быть занятия по изобразительной деятельности, разви­тию речи, формированию элементарных математических пред­ставлений и др. Некоторые из предлагаемых ниже упражне­ний, заданий и игр допустимо использовать на разных видах занятий, так как по своим целям они носят многофункциональный характер.

На занятиях в дошкольных учреждениях традиционно при­меняются так называемые физкультминутки. Ничуть не ос­паривая значимости этой формы работы, отметим, что ее собственно развивающе-воспитательный, равно как и оздо­ровительный, эффект чаще всего невелик.

Правда, в целом она и не рассчитана на получение подобных эффектов. Ее задачи иные: способствовать снятию пси­хического (интеллектуального и эмоционального) перенапря­жения, легкому переключению с одного вида деятельности па другой, повышению обшей работоспособности и т.д.

Предлагаемые в данных рекомендациях нетрадиционные формы работы наряду с решением этих задач служат дости­жению и более широких воспитательно-оздоровительных це­пей. Среди последних следует особо выделить:

* развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребенка, форми­рование которых осуществляется на данном занятии;
* обогащение творческого потенциала детей, прежде все­го — возможностей их воображения;
* создание и закрепление целостного позитивного пси­хосоматического состояния при выполнении различных ви­дов деятельности;
* культивирование у детей ценностного отношения к сво­им и чужим психическим и физическим возможностям, фор­мирование осознания их значимости и уникальности.

Таким образом, в рекомендациях реализуются ключевые установки нашей Программы, которая опирается на принци­пы развивающего дошкольного образования[[23]](#footnote-23). Поэтому и эф­фективность рекомендуемых нами форм работы определяется тем, насколько они способствуют физическому и психичес­кому развитию ребенка.

Среди этих форм работы в рекомендациях представлены материалы по развитию мелких мышц руки, мимики, эле­менты психогимнастики, физкультминутки. В них раскры­вается содержание двигательно-оздоровительных моментов, имеющих место в перерывах между занятиями.

По усмотрению педагога к ним могут быть добавлены от­дельные игры, упражнения и задания, описанные в пособии: Кудрявцев В. Т., Нестерюк Т. В. Ребенок-дошкольник: разви­тие, приобщение к физической культуре и оздоровительная работа. М., 1997.

**I. Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки**

Среди разнообразных двигательно-оздоровительных момен­тов, организуемых на дошкольных занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мел­кой моторики руки. Оно имеет непреходящее значение для общего физического и психического развития ребенка на про­тяжении всего дошкольного детства. Это неоднократно под­черкивалось психологами, педагогами, физиологами, меди­ками. В частности, уровень сформированное™ мелкой мо­торики во многом определяет успешность освоения изобра­зительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития пер­воначальных навыков письма и т. п.

Однако этот развивающий потенциал может быть реали­зован лишь в том случае, если движения рук дошкольника бу­дут носить осмысленный характер, а сами руки станут свое­образными орудиями детского воображения. Активно участвуя в зарождении и передаче образов воображения, движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребенка и очень многому научить его го­лову. Впрочем, по словам великого немецкого мыслителя И. Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом. Продолжая аналогию руки с мозгом, можно сказать, что именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам корм мо mi, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

Из этого мы исходим, рекомендуя педагогу нижеследую­щие упражнения и задания. Добавим лишь одно. Желатель­но, чтобы ребенок не только создавал и воплощал посредством движений собственных рук те или иные образы, но еще и эмоционально вживался в них, больше того, входил в це­лостное психосоматическое состояние, задаваемое образом, прислушивался к своим телесным ощущениям.

Для начала предложим ряд простейших упражнений, за­липни и игр, которые требуют от ребенка хотя бы минималь­ной фантазии и осмысленности при построении соответству­ющих движений[[24]](#footnote-24). Их можно использовать практически на всех снятиях в разных группах дошкольного учреждения. При ном будут достигаться дели активизации и развития творчес­кою потенциала дошкольника, обогащения его эмоцио- нш1ьной сферы, психофизической релаксации и т. п.

Средняя группа

Мытье рук. Попробуем вместе с детьми проимитировать процедуру мытья рук под струей воды с разным напором. Итак: напор — нормальный. Движения рук — широкие, не­спешные, плавные... Но вдруг напор уменьшается. Движе­ния становятся более сосредоточенными и немного напряжен­ными — воду приходится специально растирать по поверхно­сти рук, следя, чтобы был промыт каждый участочек этой поверхности. И вот уже струйка совсем отощала. Мы с си­лой втираем воду в кожу, напряженно смыкая поверхности обеих рук; возможно, начинаем торопиться (а вдруг вообще выключат воду!). Но неожиданно напор вновь становится нормальным, и мы опять моем руки привычным способом. Задание повторяется. Здесь важно вызвать у детей ощущение контраста.

Задание может быть включено в занятия, так или иначе связанные с организацией продуктивной и музыкальной (му­зыкально-ритмической) деятельности дошкольников.

Рисование в воздухе кистями и пальцами рук. Смысл этого задания явствует из его названия. Главной областью приме­нения служат занятия по изобразительной деятельности и конструированию. Ограничимся только одним замечанием. Поскольку ребенок в данном случае не сталкивается с необ­ходимостью отчетливо фиксировать образ на бумаге (со все­ми вытекающими отсюда проблемами и трудностями), перед ним могут ставиться более сложные, чем в обычных услови­ях, «изобразительные» задачи. Можно предлагать детям «ри­совать» целые картины. В любом варианте это будет способ­ствовать расширению их творческих изобразительных возмож­ностей. Целесообразно выполнение такого задания под му­зыкальное сопровождение, передающее характер искомого об­раза (образов).

Наряду с этим детям можно предложить порисовать в воз­духе носом, головой, плечом, локтем, ногами и т. д.

Дирижирование. Произвольные ритмические движения рук под музыкальное сопровождение или без него. Это уп­ражнение можно включать не только в музыкальные, но и} во все остальные занятия. Так, дирижированием полезно сопровождать выполнение упражнений в счете на занятиях ] по развитию элементарных математических представлений и т. п.

Упражнение «Радужные брызги». Встряхивание расслабленных кистей в различном ритме, имитирующее разбрызгивание капель воды.

При этом дети пытаются «обрызгать» друг друга. Далее им предлагается представить, как капли воды разлетаются в разные стороны, переливаясь на солнце всеми цветами радуги. Ребятам задаются вопросы: «Куда летят брызги?», «Какого они цвета?» Затем предлагается «построить» радугу из водяных капелек, любуясь их цветом и блеском.

Это упражнение развивает воображение детей, способствует формированию культуры эмоционального переживания, повышает их общий физиологический тонус. Оно предназ­начено для использования прежде всего на занятиях по изоб­разительной деятельности, музыке, ритмике. j Опознание знакомого предмета на ощупь с завязанными глазами. Развивающий эффект этой тактильной «угадайки» распространяется не только на сферу мелкой моторики руки. При выполнении такого задания у детей развиваются восприятие и внимание, действенно-образные формы мышления и во­ображение. Однако для того, чтобы это произошло, руки должны не просто ощупывать, но и активно сбследовать пред­меты, анализируя и сопоставляя их свойства. Можно предлатать для обследования сходные по форме и размерам, но качественно разные предметы (например, апельсин и мячик, кубик и пирамидка, игрушечные фигурки рыбки и зайчика, кусочки бархатной бумаги и сукна).

Основные области применения задания — занятия по о ознакомлению с окружающим миром и развитию речи.

Лепим умелую и уверенную руку. Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и умеренность. «Материалом» же является рука самого ребенка (правая или левая — соответственно для правшей и левшей). Другая рука выполняет «ваятельские» функции.

Ваятель разминает глину, добиваясь пластичности ма­териала (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придает ему особый характер. Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основной и опорой для всех остальных (это — папа). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий ( по — мама). Средний палец — главный помощник родите­лей — старший брат. Безымянный палец — кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая сестричка. Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иног­да довольно непослушный (это — младший братик).

Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того как скульптор поработал с пальчиками, он оценивает свое творение в целом (ощупывает, поглаживает не толь­ко пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки и пр.).

Данное упражнение способствует развитию воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, активи­зации биологически активных точек кожи, расположенных на руке. Его рекомендуется применять на занятиях по изобра­зительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, а также в процессе овла­дения элементарными навыками письма — преимущественно и тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал.

Вместе с тем на занятиях по изобразительной и конструк­торской деятельности, развитию речи и т. п. дошкольникам может быть предложен ряд элементарных упражнений для пальчиков, которые имеют общеразвивающий характер:

«Пальчики здороваются». Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца.

«Слоненок». Средний палец выставлен вперед — хобот, а ука­зательный и безымянный —ноги. Слоненок идет по столу.

«Корни деревьев». Кисти рук сплетены, растопыренные пальцы опушены вниз.

Старшая и подготовительная группы

«Встреча друзей». Поочередно прикасаться пальцами од­ной руки к пальцам другой, делая ими нежные вращатель­ные движения (по часовой стрелке). i

Цель этого задания, которое можно предлагать детям на любом занятии, состоит в развитии эмоциональной вырази­тельности движений, создании общего позитивного психо­соматического фона путем воздействия на биологически ак­тивные точки кожи.

«Прикосновение». Упражнение, способствующее повыше­нию успешности в выполнении изобразительных действий. Дети производят движения кистями рук под стихотворное сопровождение:

Мы так долго рисовали, Наши пальчики устали, Мы немного отдохнем, Снова рисовать начнем.

(Встряхивают кисти рук.)

Что за странное явленье? Появилась вдруг стена — Очень прочная она.

(С усиленным напряжением давят на воображаемую стену.,

Это дверь или окно? — Нам проверить суждено...

(Разглаживая воображаемую поверхность, рисуют ладошка­ми форму прямоугольника, квадрата. Когда же «проверка» за­вершена...)

Это все-таки окно, Только грязное оно! НУ, друзья, помоем стекла — Станет в комнате светло.

(Круговые движения по воображаемому стеклу, движения вверх-вниз, из стороны в сторону.)

Дело сделано на славу!

Время отдохнуть пришло.

(Встряхивая кисти, дети расслабленно манипулируют паль­ца» и рук.)

После некоторой паузы дети приступают к изобразительной деятельности.

«Угадай, что нарисовано». Это игровое задание нацелено ни pазвитие воображения, тактильной чувствительности, ос­мысленности движений, выполняемых различными органа­ми t ела, способности к передаче и восприятию эмоциональ­ною настроя. Его можно включать в занятия по изобразительной деятельности и развитию элементарных математичес­ких представлений. Предлагаем вашему вниманию два вари­анта.

1. ВАРИАНТ

Играющие по считалке выбирают двух водящих, которые поят друг за другом лицом к играющим. По команде второй водящий рисует пальцем на спине у первого какие-либо фигуры (круг, квадрат, треугольник и т.д.). Стоящий впереди должен догадаться, какая фигура изображена у него на спи­не. Он изображает нарисованное рукой (головой, носом, всем телом) в воздухе, ногой или шагами на поверхности пола. Дети должны отгадать, какой рисунок был нарисован вторым игроком на спине первого.

1. ВАРИАНТ

Дети делятся на пары. Каждый второй рисует на спине у ни среди стоящего. Если первый игрок угадал фигуру, он дела- сг шаг вперед. Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

«Ласковушка». Целью данной игры является развитие эмоционального воображения, создание атмосферы добро­желательности и взаимопонимания в общении ребят друг с другом. В «Ласковушку» можно играть в перерывах между за­нятиями, а также при подъеме после дневного сна и во вре­мя, отведенное для свободной деятельности.

Дети делятся на две подгруппы: 1-я — «дети», 2-я — «взрослые». «Дети» садятся на стульчики, поставленные по кругу. «Взрослые» встают за спиной сидящих. По сигналу воспитателя «взрослые» начинают ласкать ребенка (поглажи­вать плечи, голову, руки). Через 1—2 секунды по сигналу «взрослые» меняют своих подопечных. Через две-три такие смены подопечных «дети» определяют: а) какой «взрослый» самый ласковый и нежный, б) с чьими руками можно срав­нить руки «взрослого» — с руками мамы, папы, бабушки... Затем «дети» и «взрослые» меняются местами.

Лепим добрую и нежную руку. Ребенку предлагается «вы­лепить» из собственной руки (путем ее разглаживания, раз­минания, похлопования и т. д.) добрую и нежную руку близ­кого человека — мамы, папы, бабушки, дедушки и др. За­тем он должен оценить свою работу, попытавшись прислу­шаться к вновь возникшим телесным ощущениям.

Для этого ребенку могут быть заданы вопросы типа: «Ка­кой стала твоя рука?», «На чью руку она похожа?», «Как ты об этом догадалася?» и т. д.

В целях развития эмоционального воображения, чувства психологической защищенности и уверенности в своих силах это задание используется на всех занятиях, связанных с орга­низацией продуктивной и трудовой деятельности, при фор­мировании первоначальных умений письма.

«Подарок». Ребенку предлагается жестами показать, какой подарок он дарит своему товарищу. Цель задания — разви­тие воображения, чувства товарищества. Рекомендуется для использования прежде всего на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, при формировании первона­чальных умений письма. Вместе с тем задание может быть приурочено к празднованию дней рождения детей в группе.

«Цветы». Это упражнение пальчиковой гимнастики направ­лено на развитие выразительности движений, умения ори­ентироваться на слово при построении действия (что являет­ся важнейшим показателем произвольности как действий ре­бенка, так и его внимания). Упражнение может быть пред­ложено детям на занятиях по развитию речи и при подготов­ке к письму. Оно выполняется под текстовое сопровождение: Наши алые цветы Распускают лепестки.

(Сложенные в виде бутона ладони крепко прижимаются боко­выми поверхностями и подушечками пальцев друг к другу, затем, медленно раскрываясь, имитируют распускающийся цветок.)

Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.

(Колебательные движения каждым пальцем отдельно.)

Наши алые цветы Закрывают лепестки.

(Пальцы соединяются, снова образуя бутон.)

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Круговые движения кистями, сложенными в виде бутона.)

«Клавиши и струны». Имитация игры на клавишных и щипковых музыкальных инструментах под музыкальное сопровождение. Цель упражнения — развитие осмысленной и вы­разительной моторики. Область применения — музыкальные (музыкально-ритмические) занятия.

«Я — художник». Это упражнение выполняется на заня­тиях по изобразительной деятельности под текстовое сопровождение:

Я взял бумагу, карандаш,

Нарисовал дорогу.

(Поворот ладони левой руки к себе, пальцы вместе— изоб­ражение листа бумаги. Указательный палец правой руки— ка­рандаш. Проводим пальцем по левой ладони линию— дорогу.)

На ней быка изобразил,

А рядом с ним корову.

(Правая и левая рука сжаты в кулаки, большой палец и мизинец каждой из них слегка оттопыриваются в стороны, пока- твоя рога быка и коровы. Дети произносят: «Му-у».)

Направо дом,

(Пальцы складываются домиком.)

Налево сад...

(Кисти рук скрещиваются в запястье— изображают деревья. Раздвинув пальцы, дети шевелят ими — будто раскачивают истки.)

В саду двенадцать точек —

(Указательным пальцем правой руки— карандашом — рису­ют точки на левой ладони.)

На ветках яблочки висят,

И дождичек их мочит.

(Встряхивание кистей— имитация капель дождя.)

Потом поставил стул на стол,

(Левая рука сжимается в кулак и кладется на приподнятую вверх ладонь правой.)

Тянусь как можно выше.

(Левый кулак медленно разжимается, пальцы с напряжением тянутся вверх.)

Уф! Свой рисунок приколол— Совсем неплохо вышел!

(Правая рука разглаживает воображаемый рисунок — под­нятую в вертикальном положении левую ладонь. Улыбка удов­летворения на лице.)

Наряду с описанными формами работы на занятиях в раз­ных группах целесообразно использовать специальные комп­лексы упражнений и заданий,, выполнение которых предпо­лагает активизацию мелких мышц руки.

Один из таких комплексов разработал А. Роговин[[25]](#footnote-25). Этот комплекс будет полезен в ходе проведения самых различных занятий в средней группе. Несомненным достоинством раз­работки является ее ярко выраженная оздоровительная на­правленность.

«Пчелиный улей»

Вот маленький улей,

Где пчелы

Спрятались,

Где их никто не увидит.

(Сжать пальцы в кулак. Рассмотреть «улей».)

Вот они появились из улья 1-2-3-4-5 3...3...3...3...3

(По одному пальцы разжать. Пчелы улетают.)

«Яблоня»

У дороги яблоня стоит, А на ветке яблоко висит.

(Соединить руки над головой в виде круга.)

Сильно ветку я потряс, Вот и яблочко у нас.

(Энергично потрясти руками.)

В сладко яблочко вопьюсь, Ах, какой приятный вкус!

(Погладить живот.)

«Моя семья»

1-2-3-4...

Кто живет в моей квартире?

(Хлопки пальцами, основания ладоней сомкнуты и неподвижны.)

1-2-3-4-5...

Всех могу пересчитать:

(Наоборот: пальцы рук сомкнуты, а основаниями ладоней хлопают)

Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и Я — Вот и вся моя семья!

(Поочередное поглаживание (массаж) всех десяти пальцев.)

«Завтрак»

Куры, петухи, индюшки.

 Наклевалися петрушки,

Закусили лебедой,

Побежали за водой!

(Руки подняты на уровне груди. На каждое слово или слог пальчики поочередно прижимаются к большому пальцу. Затем «убегают».)

«Волшебные орешки»

(Упражнение с орехами снимает нервное раздражение, ощущение недовольства, улучшает работу мозга.) Покатилось, покатилось Олино колечко. Покатилось, покатилось С нашего крылечка. Кто с крылечка сойдет? Кто колечко найдет?

(Вращают один орех, с усилием прижимая его ладонью дру­гой руки. Или делают орехом круговые движения на тыльной стороне кисти одной руки, прижав его ладонью другой.)

Для работы в средней, старшей и подготовительной груп­пах может быть предложен уже упоминавшийся комплекс В. В. Цвынтарного. (Мы рекомендуем распределять упражне­ния и задания, составляющие этот комплекс, по возрастным группам (см. Программу развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет). Комплекс но­сит многофункциональный характер, но в первую очередь обес­печивает решение задач развития речи дошкольников (отсю­да и основная область его применения — занятия по разви­тию речи и подготовке детей к письму.) Он включает В себя следующие игровые упражнения и задания.

«Домик»

Дом стоит с трубой и с крышей, На балкон гулять я вышел.

(Ладони направлены под углом друг к другу. Кончики пальцев соприкасаются. Средний палец одной руки поднят вверх (труба). Кончики мизинцев соприкасают­ся, образуя прямую линию (балкон).)

«Очки»

Бабушка очки надела И внучонка разглядела.

(Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки. Колечки поднести к глазам.)

«Дерево»

У дерева ствол, На стволе много веток, А листья на ветках зеленого цвета.

YПрижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и под­няты вверх. Шевелить кистями и паль­цами.)

«Птичка»

Пальчики — головка, Крылышки — ладошки.

(Ладони повернуты к себе, большие фальцы переплетены (цепляются друг за дружку). Большие пальцы— головка, ос­тальные сомкнутые пальцы — крылья. Помахать' ими.)

«Гусь»

Гусь стоит и все гогочет, Ущипнуть тебя он хочет.

(Предплечье вертикально. Кисть под прямым углом. Указательный палец па­раллелен большому. Все четыре пальца прижаты друг к другу.)

«Петушок»

Петушок стоит весь яркий, Гребешок он чистит лапкой.

(Кисть вверх. Ладонь раскрыта. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены, а сто­роны и подняты вверх.)

«Курочка»

Курочка прыг на крыльцо: «Я снесла тебе яйцо».

(Кисть располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образу­ют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом поло­жении.)



«Собака»

У собаки острый носик, Есть и шейка, Есть и хвостик.

(Правая ладонь раскрыта. Большой палец вверху. Ука­зательный, средний и безымянный— вместе. Мизинец попере­менно опускается и поднимается.)

«Кошка»

А у кошки ушки

На макушке,

Чтобы лучше слышать мышь в норушке

(Средний и безымянный пальцы упира­ются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.)

«Мышка»

Серенький комок сидит

И бумажкой все шуршит.

(Средний и безымянный пальцы упира­ются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.)

«Шарик»

Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел — Стал он тонкий и худой.



(Все пальчики обеих рук в щепотке и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при том пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное Положение.)

Крайне желательно, чтобы дети не ограничивались изображением заданных форм и движений живых и неживых объектов, но и самостоятельно придумывали собственные варианты.

Еще один комплекс создан А. Толбановой[[26]](#footnote-26). По замыслу самого автора, комплекс, будучи коррекционным, рассчитан на детей с общим недоразвитием речи. Однако многие eго упражнения, на наш взгляд, вполне допустимо использовать в работе с самым широким контингентом дошкольников, причем на различных занятиях и в самых разных, отнюдь не только коррекционных целях. Как и в случае с комплексом В. В. Цвынтарного, упражнения этого комплекса тоже следует распределять по возрастным группам.

Приведем эти упражнения. .

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО КОМПЛЕКСА

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вмес­те).
2. Ладошка-кулачок-ребро (на счёт раз-два-три).
3. Пальчики здороваются (на счет «раз-два-три-четыре- пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим,; указательный с указательным и т. д.).
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой руки, потом — левой бегают по столу).
5. Дети бегают наперегонки (движения, как в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

«Пальчик-мальчик»

* Пальчик-мальчик, где ты был?
* С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Воспитатель сначала показывает большой палец правой руки и говорит, обращаясь к нему, затем прикасается кон­чиком большого пальца к кончикам остальных пальцев, на­чиная с указательного.

УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО КОМПЛЕКСА

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец пра­вой руки, затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. «флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

4. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).

5. «Корни растения» (прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

«Этот нальчик»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — Я.

Вот и вся моя семья.

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

УПРАЖНЕНИЯ ТРЕТЬЕГО КОМПЛЕКСА

* 1. «Двое разговаривают» (сжать обе кисти в кулак, большие пальцы вытянуты вверх, приблизить их друг к другу )
	2. «Стол» (правую кисть сжать в кулак, на нее сверху поло­ли п. горизонтально кисть левой руки).

S. «Улитка» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

* + 1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами).
		2. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

Эффективный комплекс упражнений для развития мелкой моторики руки создан В. В. Крючковым и В. Н. Зуевым[[27]](#footnote-27). Отличие этих упражнений состоит в том, что они выполняются рукой на поверхности стола. Это дает возможность проводить работу, не поднимая детей со своих мест. Комплекс может быть использован на занятиях по изобразительной деятельности и развитию речи в средней группе. Дадим его описание.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять, (Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять. (Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком. (Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола.)

Пятый пальчик поскакал (Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами)

и в конце пути упал. (Хлопок обоими кулаками по поверхности стола.)

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим, (Резкие движения прямыми кистями вниз и вверх.)

Мы морковку мнем, (Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя.)

Мы капусту солим, (Движения пальцев, имитирующие посыпание солью из щепотки.)

Мы капусту жмем. (Интенсивно сжимаются пальцы обеих рук в кулаки.)

Дом и ворота

На полянке дом стоит. (Пальцы обеих рук— под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончит пальцев.)

Ну, а к Дому путь закрыт. J

(Ладони обеих рук повернуты к себе, большие пальцы - вверх, остальные вместе в горизонтальном положении; кончи ки средних пальцев соприкасаются.)

Мы ворота открываем, (Ладони ставятся параллельно друг другу.)

В этот домик приглашаем.

(Пальцы обеих рук— под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются кончики одноименных пальцев.)

Развитию осмысленности и выразительности движений, сенсомоторных координации, внимания служит авторский КОМПЛЕКС ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ «ТЕНЕВОЙ НАТР».

Упражнения предназначены для работы в подготовитель­ной гpyппe на занятиях по изобразительной деятельности, развитию речи, подготовке детей к письму. В ходе их выпол­нения взрослые, а затем и дети проецируют на подсвечивае­мый экран подвижные комбинации сложенных пальцев. Для этих же целей может быть использован смятый в комок лист бумаги или газеты.

Проекция движений пальцев.. Изображаются персонажи и известных детям сказок — Щука, Жар-птица, а также животные и предметы— зайчик, гусь, домик. По мере осво­ения задания ребятам целесообразно предлагать определять и выражать через моторику характер изображаемого персо­нажа (усталый, бодрый, грустный, веселый, озорной и т.д.).

«Щука»

Ладони сомкнуты, плотно прикасаются друг к другу пальцами. Разводя пальцы и ладони рук, показываем от­крывающийся рот рыбы.

«Жар-птица»

Большие пальцы в вертикальном по­ложении, ладони прижаты друг к дру­гу, образуя головку и туловище жар- птицы. Пальцы одной руки расположе­ны между пальцами другой руки (это — «хвост»). Производя движения пальца­ми в разных направлениях, шевелим «хвостом» птицы.

«Зайчик»

Пальцы сжаты в кулак. Указатель­ный и средний пальцы подняты вверх, образуя ушки зайчика. Шевелим «ушка­ми».

«Домик»

Ладошки в вертикальном положении прижаты друг к другу. Раздвигаем в стороны ладони, не разъединяя паль­цы, образуем ладонями стены домика, а пальцами — крышу.

Проекция смятого листа бумаги. Скомканный лист бумаги медленно поворачивается в разные стороны. Детям предлагается определить, на что похожа его проекция на экрану какое настроение вызывает возникшее изображение. На еле дующем этапе ребята могут сминать лист по собственному замыслу с целью получить какое-то определенное изображение. Целесообразно групповое обсуждение характера изображения.

Динамичная и неожиданная смена изображения способствует развитию воображения и образного мышления, а не­обходимость каждый раз давать его вербальное определение развитию речи. Кроме того, у детей активизируются способности к сопереживанию.

В комплекс «Теневой театр» входит также серия сюжетных упражнений под общим названием «Курочка-насед­ка». Упражнения выполняются под текстовое сопровождение:

Ах ты, курочка-наседка,

(На экран проецируется изображение курочки: большой и указательный пальцы одной руки соединены, все остальные рас­полагаются друг за другом, образуя го­ловку курочки.)

Ты зачем попала в сад?

. (Слегка шевелим пальцами другой ру­ки, поднятыми вверх, изображая кача­ющиеся деревья.)

Виноградник обклевала, (Пальцы одной руки наклоняются в сторону, изображая виноградную гроздь; другая рука имитирует клевательные движения.)

Всюду травку потоптала. (Пальцы руки прижимаются к ладо­ни, и изображая помятую травку.)

Вдруг калитка заскрипела, (Поднятая вверх рука медленно пово­рачивается в сторону, изображая отворившуюся калитку.)

Это мамочка идет. (Рука сложена в кулак, изображая голову мамы.)

Мама курочку поймает (Правая рука схватывает левую, изображающую курочку.)

И в курятник унесет. (Пальцы обеих рук сложены доми­ком — изображение курятника.)

**II. Задание на развитие** мимики **и АРТИКУЛЯЦИИ**

Упражнения и задания на развитие мелких мышц лица и мимики входят органичной составляющей в Программу 15. Т. Кудрявцева. К сожалению, в традиционной практике занятий в дошкольных учреждениях им уделяется более чем скромное место. В итоге даже при выполнении тех видов деятельности, где мимическому компоненту отводится суще­ственная роль (пение, театрализация и т. п.), дети затрудня­ются управлять своими экспрессивными проявлениями; их лица эмоционально невыразительные, зачастую словно зас­тывшие. Подходя к разработке нашей Программы, мы зада­лись целью восполнить этот пробел.

Ниже приводится ряд заданий, направленных на разви­тие детской мимики на занятиях музыкально-театрального цикла, а также при ознакомлении дошкольников с художественной литературой (эти задания можно использовать и вне занятий — в условиях свободной деятельности, на прогулках, при подготовке к утренникам, праздникам и т. д.).

Наряду с этим мы предлагаем отдельные упражнения для развития артикуляции. Основная область их применения — занятия по развитию речи, что не исключает возможного включения этих упражнений в ход других занятий. Вместе < тем их следует рассматривать и использовать в общем контек­сте работы по развитию функций дыхательного и голосового аппарата ребенка[[28]](#footnote-28).

«Курочка и цыплята» (мимическая гимнастика для средней группы)

Цель: развитие воображения, способности к сопережива­нию (эмпатии), выразительности движений всего тела.

Выполняется под текстовое сопровождение (стихотворение Т. Волгиной):

Пошла курочка гулять, '

Сочной травки пощипать.

(Изображение степенной походки мамы-курочки: и. п.— pyки слегка раздвинуты в стороны и отведены назад. Наклоны впе­ред всем телом, ноги прямые, сосредоточенный взгляд— ими­тация пощипывания травки клювом.)

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки.

(Легкий бег на носочках, руки-крылья слегка раздвинуты е стороны и назад, выражение любопытства на лице, шея вытя­нута, глаза и рот широко раскрыты.)

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

(Сосредоточенное выражение на лице мамы-курочки: бровь сдвинуты, губы округлые, глаза прищурены; указующий жест пальцем. Курочка показывает, как искать зернышки: имитаций разгребания почвы движениями ноги, наклоны головы вперед.)

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Туловище наклонено вперед, шея вытянута, внимательный взгляд), движения головой вниз-вверх — цыплята клюют насеко­мых и набирают в клюв воду. Изображение глотания воды: голова запркинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, плечи опу­щены, выражение удовольствия на расслабленном лице.)

«Облака» (мимическая гимнастика для старшей и подготовительной групп)

Цель: развитие воображения, выразительных движений-

Выполняется под текстовое сопровождение (стихотворение Н.Екимовой):

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Я долго всматривался в высь

И даже щурил глаз,

А что увидел я, то вам

Все расскажу сейчас.

(Наблюдение за воображаемыми облаками с выражением вни­мания и интереса на лице: лицевые мышцы слегка напряжены, чуть прищурены.)

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

* Зачем ты щуришь глазки так?
* Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

* Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку

Махал я вслед рукой.

(Мышцы лица расслабляются, на нем появляется улыбка.)

А вот другое облачко —

Расстроилось всерьёз:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками

Расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так,

А вовсе не смешно.

(Выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты.)

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек.

(Выражение страха: глаза широко раскрыты, брови сдвину ты, рот открыт в виде буквы «о», лицо напряжено.)

А маленькое облачко

Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот:

«Ой, кто там в глади озера

Пушистенький такой?

Такой мохнатый, мягонький,

 Летим, летим со мной!»

(Выражение удивления: глаза и рот широко открыты.)

Так очень долю я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать.

МИМИЧЕСКИЕ РАЗМИНКИ[[29]](#footnote-29)

«Спать хочется» (средняя и старшая группы) В положении сидя на стуле — дети зевают, глаза по­степенно закрываются (веки тяжелые), брови приподняты, голова медленно падает на грудь, туловище расслабляется. «Вкусное варенье» (средняя и старшая группы) Движения языком по верхней губе. Губы и нижняя че­люсть неподвижны.

«Почистим зубы» (средняя и старшая группы) Движения языком по внутренней стороне верхних зубов; Рот открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны, «Дудочка играет» (средняя группа) Имитация играющей дудочки — губы вытянуты вперед;

Заданиецелесообразно выполнять под музыкальное сопровож­дение.

«Слоники» (средняя и старшая группы)

Губы вытянуты вперед — имитация всасывания воды хоботом при вдохе. То же — имитация разбрызгивания воды при выдохе (воздух выпускается через сжатые зубы).

III. Элементы психогимнастики на занятиях

Предлагаемые психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач. Среди них необхо­димо выделить следующие:

* развитие воображения, которое обеспечивает не только (попадание новых образов, но и специфическое вхождение ребенка в эти образы, а через них — и в целостное психосоматическое состояние, способствующее успешному решению на снятиях тех или иных задач;
* психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности;
* гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми);
* воспитание способности к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутренне­му миру, собственным возможностям, уверенности в себе и т. д.

Ниже дается описание упражнений и игр.

«Преодоление трудностей»

Это игровое упражнение следует использовать в тех случа­ях, когда дети испытывают существенные затруднения при выполнении определенных (прежде всего — новых) действий. Мы рекомендуем применять разные варианты данного упраж­нения в зависимости от возраста детей и характера занятий.

I ВАРИАНТ

Сфера применения: средняя группа — занятия по изо­бразительной и музыкально-исполнительской деятельности; подготовительная группа — занятия по подготовке к пись­му.

Предположим, ребенок затрудняется в рисовании каких- либо фигур (либо испытывает страх перед выполнением но­вого или сложного задания). «Не получается? Ничего страш­ного, — говорит ему педагог. — Ты пока немножко отдох­ни, а рука пусть поработает вместо тебя. Ты только наблю­дай за ней. Давай дадим ей имя. А сколько ей лет? Четыре годика? Посмотри, она такая маленькая, а какая умелая и; ловкая! Похвали ее, погладь. Она может и тебя научить так здорово рисовать эти фигурки...»

Таким образом, ребенок в условном плане вводится в зону ближайшего развития своих собственных духовно-практичес­ких возможностей. И, как свидетельствуют наши наблюде­ния, такое условное введение сравнительно быстро начинает способствовать изменению целостного психосоматического со-; стояния ребенка, в результате чего заметно повышается уро­вень его возможностей.

II ВАРИАНТ

Сфера применения: старшая и подготовительная группы — занятия по изобразительной деятельности.

В случае затруднения педагог говорит ребенку: «Пусть рисует сама рука — как умеет. Ты ни за что не отвечаешь и можешь отдохнуть». Если дошкольник продолжает испыты­вать затруднение, педагог вновь обращается к нему: «А теперь! на минутку закрой глаза и представь, что ты превратился в художника. Пусть теперь твоей рукой рисует художник».

После выполнения заданий все рисунки рассматриваются педагогом совместно с ребенком. Педагог задает ему вопро­сы: «Что ты чувствовал каждый раз во время работы?», «Ка­ким было твое настроение?», «Когда у тебя появилась уверен­ность в своих силах?», «Какая работа получилась самой удач­ной? Как ты думаешь, почему?»

III ВАРИАНТ

Сфера применения: старшая и подготовительная группы - занятия по музыкально-исполнительской деятельности.

По аналогии с предшествующим вариантом, при затруднении педагог советует ребенку «разрешить рукам играть тс что они хотят». Если же затруднение не удается преодолеть педагог предлагает дошкольнику:

а) посмотреть на свои руки и представить, что это руки композитора, написавшего произведение, которым и пред стоит исполнить его (в ходе исполнения ребенка просят н обращать, внимания на ошибки, так как «это играешь не ты»

б) закрыть глаза и представить, что он становится композитором (предупреждая, что играть можно, как ему xoчется). .

После того как задание выполнено, ребенка спрашивают, в каком образе ему было легче музицировать и почему.

«Я — доктор 2000 года»

Эга игра способствует повышению общего психофизиологического тонуса, возникновению положительного эмоцио­нального настроя, формированию элементарных умений са­мокоррекции работы функциональных систем организма. Она может проводиться в подготовительной группе на любых занятиях и вне их.

Каждый ребенок входит в образ доктора — целителя будущего, которому все подвластно. Доктор лечит пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. Он приказывает органам: Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

* Кровь, будь чистая, здоровая, промой все сосуды организма.
* Животик, будь мягкий, кишечник мой, работай точ­но и в нужное время.

Далее дети садятся в позу факира, расслабляются; перед ними бокалы с теплой кипяченой водой. Они делают пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе ребята медленно и протяжно произносят: «а-у-м»).

Продолжая делать пассы, они говорят:

* Водичка чистая, здоровая — я никогда не буду болеть, я всегда буду веселым, милым, красивым.

Этой «заряженной» водой дети затем полощут горло. Страдающие аллергическими заболеваниями могут салфеткой, смоченной в этой воде, протирать участки проявления аллергических реакций (отеки, воспаления, кожные высыпания и др.). Постепенно температуру воды можно понижать, что будет способствовать эффективному закаливанию.

«Кто знает больше добрых слов?»

Данное задание может быть предложено ребятам на занятиях по развитию речи (начиная со средней группы). На фоне обогащения словарного запаса в игре формируется доброжелательное отношение сверстников друг к другу.

Выбирается ребенок, пользующийся авторитетом в груп­пе Другим детям предлагается перечислить все его положительные качества (милый, добрый, нежный, чудесный, пре­красный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и др.). В ходе игры выбирается и ребенок, не пользующийся авторитетом у детей. Воспитатель предлагает им помечтать, каким хорошим вырастет этот малыш. Под влиянием поло­жительных эмоций, возникающих при оценке качеств первого ребенка, дети позитивно оценивают будущее второго. В ре­зультате у второго ребенка возникает стремление соот­ветствовать этим оценкам.

**IV. Физкультминутки**

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МАТЕМАТИКЕ

«Считаем, двигаясь» (средняя и старшая группы)[[30]](#footnote-30)

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

 (Наклон вперед, с усилием дети поднимают воображаемую гирю, фиксируют поднятые руки 2—3 секунды и с силой опус­кают руки вниз.)

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим.

 (Подъем рук, сложенных топориком, резкий взмах и ими­тация рубки дров слева от колен, справа, а затем между ног.)

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты. (Легкие прыжки на месте на носочках.)

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки. (Подъем вытянутых перед грудью рук вверх.)

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов. (Наклоняясь, коснуться руками пальцев ндг.)

Приседаем столько раз,

Сколько бабочек у нас. (Приседания, руки на поясе, спина прямая.)

Наклонились столько раз,

Сколько уточек у нас. (Наклоны в стороны, руки на поясе.)

Сколько покажу кружков,

 Столько выполнил прыжков. (Прыжки с поворотом вправо, затем влево.)

«Веселая считалочка» (старшая и подготовительная группы)

Мы считали, мы решали,

Сколько, где и почему,

И немного подустали,

Но не поддадимся сну.

Далее под текстовое сопровождение дети выполняют соответствующие движения.

Африканский бегемот

Переходит речку вброд,

 Сколько слышится шагов,

Показать ты мне готов?

(Воспитатель показывает цифру, соответствующую числу шагов, которые должны сделать дети: тяжелые шаги на ме­сте с переступанием с ноги на ногу всей стопой.)

Ну, а это зайка скачет по лужайке,

Исключительно для нас

Он подпрыгнет восемь раз.

(Восемь легких прыжков на носочках.)

Мы теперь канатоходцы,

Сколько можем простоять?

Раз, два, три,

Четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Можно дольше продержаться,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять...

Это — без пяти пятнадцать.

(Стойка «египетский шаг». И. п. — стоя, ноги на одной ли­нии, носок левой ноги упирается в пятку правой.)

Вот — серьезная задача:

Глядя из живых окон

В тихой комнате на даче,

 Посчитаем мы ворон.

(Дети делятся на три группы. Первые— попарно изобра­жают руками прямоугольные окошки: один ребенок кладет руки на плечи другому, а тот держит его за талию. Вторые, раз­махивая руками-крылышками, изображают пролетающих ми­мо окна ворон. Третьи — считают. Затем можно поменять­ся ролями.)

Ветер дует, ветер стонет,

Деревце качает,

Сколько раз его наклонит —

 Вместе посчитаем.

(Дети разделяются на две группы. Первая группа, дуяt изображает ветер, вторая— качающиеся деревья. В ответ но каждое дуновение ветра дети выполняют наклоны в стороны, И. п.—стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх; 5— 7накло­нов в каждую сторону.)

Наивысший пилотаж

Нам покажет экипаж.

В поднебесье самолет

Детям крылышком махнет.

Подсчитаем, сколько раз

Поприветствует он нас.

(Со звуком «у-у-у» дети выполняют наклоны влево и вправе с вытянутыми в стороны руками— 5—7раз в каждую сторо­ну.)

Отдохнуло наше тело, ;

Что же, примемся за дело.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ НА ДРУГИХ ЗАНЯТИЯХ

Эти паузы можно включать в любые занятия независимо от характера материала, который осваивается детьми. Они способствуют психофизической релаксации, повышению работоспособности, эффективному переключению ребят с од них видов деятельности на другие (в частности — на боле» сложные).

«Потягушечки» (средняя группа)

На носочки встанем,

Потолок достанем.

(Подъем на носочки с потягиванием, руки поднимаются стороны, затем вверх над головой. Смотреть на кончики пальце РУК.)

«Медвежата» (средняя и старшая группы)

Медвежата в чаще жили,

Нежно, радостно дружили.

Вот так, вот так

Медвежата те дружили.

(Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаются.)

Мишки фрукты собирали,

Дружно яблоньку качали.

Вот так, вот так

Дружно яблоньку качали.

(Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками, / 10 раз.)

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Эти мишки воду пили.

(Ходьба вперевалку на ребре стопы. Наклоны вперед, руки сложены за спиной «замком», 7—10 раз.)

А.потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так

К солнцу лапы поднимали.

(Прыжки с поочередным подниманием колен на уровень жи- «ота. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз. 5— 8 прыж­ков.)

«Подсолнухи на нашем огороде» (средняя и старшая груп­пы)

Дети выполняют упражнения под текстовое сопровожде­ние педагога:

Посадили семечко в землю. (Дети приседают.)

Было семечко, у него появился хвостик — росточек. (Плавно приподнимают руки вверх.)

Начал росточек расти, и вырос подсолнух. (Медленно встают, протягивая вверх руки.)

Радуется подсолнух солнцу,

Раскачивается из стороны в сторону. (Покачивание вправо-влево всем туловищем, 5—6 раз.)

Вдруг подул сильный ветер.

Подсолнух начал гнуться под его ударами. (Наклоны вперед-назад, тело напряжено.)

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился.

(Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено.)

«Кошкины повадки» (средняя и старшая группы)

Полюбуемся немножко,

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ,

Хвостик книзу: оп-оп-оп.

(Дети ходят на цыпочках, стараясь делать это максималь­но бесшумно.)

Но, подняв свой хвост пушистый, Кошка может быть и быстрой. Ввысь бросается отважно, А потом вновь ходит важно.

(Легкие и быстрые прыжки на месте сменяются неспешной грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо приподнятой головой. На ходу «кошки» слегка покачиваются в стороны.)

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ, УСТАЛОСТИ (старшая и подготовительная группы)

1. ВАРИАНТ

И. п. — стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на прет пятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенап­ряжения. Далее — резкое расслабление.

1. ВАРИАНТ

И. п. — сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с си-1 лой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее — резкое расслабле­ние.

«Астры» (подготовительная группа)

Педагог предлагает детям взяться за руки так, чтобы полу­чился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы — астры и растете на клумбе». После! этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровож­дение:

Мы астры, астры, астры На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно, Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

240

Мы — красивые цветы, Мы — веселые цветы. (Махи руками вперед и назад, 2—3 раза.)

«Что вы делали, ребята?» (подготовительная группа) Как дела у вас, ребята? Как вы время провели? Как играли? Что видали? Что за день узнать смогли? Попрошу я вас, ребята, Рассказать мне по порядку, Например, как вы сегодня Утром делали зарядку. Далее под текстовое сопровождение дети выполняют уп­ражнения:

Руки вверх мы поднимали — Раз, примерно, целых пять. А подняв, не забывали Опускать их вниз опять. (Подъем рук рывком над головой— на вдохе, их плавное опус­кание на выдохе— 5раз.)

Поворачивали тело То направо, то налево. Это делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева... (Повороты в стороны 5—6раз. И. п. — пятки вместе, нос­ки врозь, руки на поясе.)

Шишки дружно собирали И в корзинку их бросали. Вмиг окончили мы сбор, Привели в порядок бор. (5—6 энергичных наклонов туловища вперед.)

«Гуси на прогулке» (подготовительная группа)

Гуси — не простые птицы, Ходят чинно, вереницей. (Дети идут за взрослым вперевалку, слегка вытянув шею.)

* Гуси, гуси! — Га-га-га!
* Хорошо вам? — Да-да-да!
* Ну, летите веселей

На лужок, да поскорей! (Бегут, размахивая руками, словно крыльями.)

241

Прилетели, пошагали,

(Ходят.)

Травку клювом пощипали, (Наклоняются вперед.)

Крыльями встряхнули, (Махи руками.)

Шею потянули. (Потягивание шеи, грудь вперед.)

ДВИГАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ

«Мы рисуем» (средняя группа) Эту серию упражнений целесообразно выполнять непосред­ственно перед началом занятий по изобразительной деятель­ности (но не на самих занятиях, поскольку их выполнение требует времени и может отвлечь внимание детей от основ­ного Дела). В качестве текстового сопровождения использу­ется стихотворение В. Приходько:

Кисть и краски перед нами, Мы рисуем в первый раз... (Дети берут в руки воображаемые кисть и краски, разгла­живают перед собой невидимый холст на мольберте.)

Это — солнышко В зените,

Как горячий желтый глаз. Если криво — извините: Мы рисуем в первый раз. (Изображают в воздухе полукруг и луни заходящего солнца

Мы рисуем понемножку. Лапы, Хвост, Усы, Бока.

Узнаете нашу кошку? Так налейте молока! («Рисуют» кошку и чашку. Легкими колебаниями пальчик другой руки изображают текущее молоко.)

Что-то кошка смотрит хмуро, Проведем еще мазок.

Уважаемая Мура,

Ты б мурлыкнула разок!..

(Лицо принимает огорченное выражение, мышцы его напря­гаются, а затем расслабляются; дети улыбаются и довольно мурлыкают.)

Правда, мы рисуем лучше?

Нам идет ученье впрок.

Это дождь идет из тучи

На раскрывшийся цветок...

(Правой рукой «рисуют» дождинки, левой составляют из со­единенных пальчиков бутон, который раскрывается под кап­лями дождя.)

Это — сонная страница.

Дремлет лампа в ночнике.

(Выровняв спину, поднимают руки над головой, соединяют кончики пальцев, изображая абажур.)

Кресло,

(Присели на корточки, спина прямая, руки, словно под­локотники, упираются в колени.)

Бабушкина спица,

(Неторопливыми движениями рук изображают вязание.)

Кошка на половике.

(Одну руку, сжатую в кулачок, нежно кладут на ладонь другой руки.)

Спят герани на окошке,

(Скрещивают кисти рук, растопыривают пальцы, изобра­жая веточки герани.)

Спит матрешка,

А в матрешке —

Шесть матрешкиных сестер.

(Руки над головой плотно прижаты друг к другу запястьями и ладонями. Раскачиваются всем телом из стороны в сторону, словно неваляшки.)

За окном ни зги не видно.

Как обидно!

Время спать. '

И страницу эту, видно,

Некому дорисовать.

(Руки перед грудью сцеплены в предплечьях. Дети поднима­ют их до уровня лица. Наклонив голову вперед, кладут ее на руки. Спокойно и глубоко дышат.)

«Точит кошка коготки» (музыкальная зарядка в старшей и подготовительной группах)

Воспитатель предлагает детям, чтобы каждый представил себя пушистым толстым котом или веселым рыжим котенком. И. п. — стоя, подняться на носки, руки вытянуть вверх, пальцы широко раздвинуть. Далее упражнения выполняют­ся под музыкальное сопровождение.

Точит кошка коготки, сидя на окошке, Ах, какие же они острые у кошки. Ах, какие у нее мягонькие лапки. В этих лапках до поры Дремлют цап-царапки.

1—4-й такты: «Подъем на носки»

Раз — и — полуприседание, руки согнуть в локтях у груди, пальцы собрать в кулак — «спрятать коготки».

Два — и — вернуться в и. п.

5—8-й такты: «Пружинки»

Раз — полуприсед, небольшой наклон туловища вправо. Руки у правого бедра. Собрать пальцы в кулак.

И — вернуться в и. п., раскрыть и развернуть пальцы — «царапаем по правому бедру».

Два — и — повторить первые два движения (раз — и) вправо.

Затем все повторить с наклоном влево.

9—12-й такты: «Волны»

И. п. — руки вытянуты вперед на уровне плеч.

Раз — и — мягко изображается «волна» — правая рука идет немного вниз, левая — вверх.

Два — и — левая рука слегка поднимается вверх, а правая опускается вниз, показывает «мягонькие лапки».

13—16-й такт:«Коготки»

И. п. — руки перед собой, согнуты в локтях, ладони открыты кверху.

Раз —и — поочередно, начиная с мизинца, собрать пальцы в кулак.

Два — и — резко распрямить руки, раскрыть и раздвинуть ; пальцы.

1—4-й такты: «Потянемся»

И, п. — руки согнуты на уровне таз, пальцы собраны в ку­лак

Раз — и — потянувшись, с усилием раскрыть руки в сто­роны, кисти отогнуть, пальцы раздвинуть.

Два — и — и. п. '

5—8-й такты: «Разгибание в локтевом суставе» И. п. — левая рука на поясе, правая — согнута в локте, мальцы, кроме указательного, собраны в кулак — «грозим мальчиком».

Раз — разогнуть полностью локоть правой руки вперед. И — и. п.

Два — и — повторить «раз — и». То же — левой рукой.

9—12-й такты: «Плечики» И. п. — руки на поясе.

Раз — и — поднять плечи вверх, будто удивляясь. Два — и — опустить.

13—16-й такты: «Приседы» И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Раз — и — присесть (полный присед), правой рукой «по- I ладить кошку».

Два — и — вернуться в и. п.

Затем повторить то же движение левой рукой.

ИГРОВЫЕ ЗАРЯДКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ1

«Важный пес»

Жил на свете пес мохнатый,

 Очень важный был.

 Каждым утром спозаранку

Прогуляться выходил. (Ходьба на месте; изображать характер пса в ритме сти­ха.)

Шел он парком, шел он важно,

В стороны глядел,

Так же важно, деловито

Хвостиком вертел. (Ходьба с поворотом головы влево, вправо. Ходьба вразвалочку.) Далее на каждый счет поворот головы:

Раз, два, три, четыре —

В стороны глядел,

 Раз, два, три, четыре —

Хвостиком вертел.

Раз, два, три, четыре —

Вверх и вниз глядел.

Вдруг на дереве ветвистом

 Белку он узрел.

(Ходьба продолжается, голова вверх, вниз. Остановиться ( поднятой головой, с удивлением посмотреть, раскрыв рот.)

Увидев белку, Пес не выдержал — Ведь он охотник. Начал прыгать с лаем.

(4 прыжка с выдохом и криком: «Гав!». Ноги чуть согнуты вколенях, руки перед грудью, согнутые в локтях, кисти висят.

Белка ускакала, А пес вспомнил, Что он важный, И пошел дальше.

(Шагать на месте, не отрывая носки от пола.)

Тут его привлек какой-то запах, Пес принюхался.

(Руки поставить на пояс, с небольшим наклоном в разны стороны делать короткий вдох— выдох, будто принюхиваешься. Брови нахмурены, глаза отыскивают предмет.)

Что же тут пахнет? Сейчас мы найдем.

(Ноги на ширине плен. Наклониться, опереться на ладош и «идти от себя на руках, ноги на месте— на счет 1, 2, 3, 4. Потом на тот же счет движение руками по направлению к себе. Сначала это упражнение выполняется вправо, затем влево, потом прямо.)

Ага! Нашел!

(Ладони на полу. «Переступая» руками на одном месте, ногами сделать круг.)

Фу! ОйГ Ой!

(Сделать движение в том же положении: носом приблизиться к земле и резко отпрянуть (как от укола). Сначала показывает педагог, потом выполняют дети.)

Ух ты, какой! — удивился пес. Еж, которого он обнаружил, хотел убежать. Но пес стал заигрывать с ним.

(Прыгать на месте, в стороны, с поворотами, загоражи вая ежу дорогу.)

Тут что-то попало псу в лапу. Он взвизгнул от боли. Потом начал искать, что же у него в лапе. (Один раз подпрыгнуть и взвизгнуть, встать на одну ногу, другую взять руками, закинуть на опорную ступней вверх и произвести разминочные движения стопы.)

А теперь можно размять передние лапы. Пес себя чувствует прекрасно? Не слышу. Что? Дружно и громче. (Сгибание и разгибание рук в локтях, кулаки сжаты. Дети отвечают: «Гав! Гав! Гав!»)

Вприпрыжку пес возвращается домой. (Ребята разбегаются.)

«Три медведя»

Жили-были три медведя, три медведя во бору. Выходили на зарядку три медведя поутру. Малыш — веселый мишка, Ушастенький Топтыжка. (Семенящий шаг на носочках.)

Шла в розовой панамочке Купать Топтыжку мамочка. (Идут мягким шагом, кокетливо размахивая руками.)

И очень важно, молодец! Шел сзади всех медведь-отец. (Делать неуклюжие вращательные движения телом, пока­зывая, что идет большой медведь.)

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

Вышли медведи из воды и стали отряхиваться. (Трясти головой, издавая звуки: «у-у-у» — грозно, ласково, пискляво.)

А Мишутке стало весело. Он, напевая, прыгает по полянке. (Разные прыжки.)

А папа, хоть и очень тяжелый, но попрыгать тоже любит. (Прыгать с ноги на ногу, с пятки на пятку, тяжело пере валиваясь.)

И мама присоединилась к общему веселью. Улыбаясь друг другу, Они взялись за руки и запели. (Всем взяться за руки и, раскачиваясь, петь песню: «Улыб ка», «Песенка о дружбе» и т. д.)

«Кошечка»

На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка. Кошка, глазки открывай, День зарядкой начинай. (Вытянула кошка задние лапки, потянула передние, выг нула спинку и сказала: «мур-мяу». А потом начала перекаты ваться с боку на бок.)

Вдруг кошка перевернулась на спину и «поехала» на велосипеде. (Делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде,

Доехала кошка до кухни, встала на лапки, подошла к миске и стала лакать молочко. (Движения головой вперед-вверх. Высунуть язык, имитиру лакание и облизывание.)

Вкусное молочко! Облизала мордочку и лапки. (Прогнуться и сказать: «мур-мяу».)

Но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко, а кошка за ней пры гает.

(Хватательные движения руками. Затем подключить прыщ ки. Поймать «муху» и довольно сказать: «мяу!»)

Ну, а теперь можно потанцевать и попрыгать. Я и прямо, Я и боком, С поворотом И с прискоком, И с разбега, И на месте, И двумя ногами Вместе.

(Во время прыжков повторять стихи, постепенно пере­ходить на танцевальные движения, напевая: Мяу! Мяу! Мур! Мур! Мур! Миллер мяу! Бур! Бур! Бур!

Мотив может быть использован любой.)

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Д. ДЖЕКОБСОНА[[31]](#footnote-31)(подготовительная группа)

Методика Джекобсона применяется в целях снятия фи­зического и психического напряжения, создания позитив­ного эмоционального настроя, овладения простейшими уме­ниями коррекции собственного психосоматического состоя­ния.

Дадим краткие рекомендации из этой методики. Более подробно она раскрыта в указанной работе И. Г. Выгодской с соавторами.

Объяснить, что такое поза покоя. Предложить сесть на стул, слегка сдвинувшись вперед на сиденье, опереться на спинку.

Руки свободно лежат на коленях ладонями вниз. Ноги рас­ставить, немного выставив вперед.

Голос педагога тихий, успокаивающий. Речь четкая, не­торопливая. Последние фразы — громко, четко, бодро, чуть быстрее. Для усиления эффекта можно поглаживать грудь и руки ребенка.

Расслабление мышц рук

Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать, Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — Очень легкая, простая: Замедляется движенье, Исчезает напряженье. И становится понятно: Расслабление — приятно.

«Кулачки»

(Руки сжать в кулачки покрепче, что­бы косточки побелели.) Вдох — выдох (2 раза). Руки на коленях, Кулачки сжаты. Крепко, с напряжением Пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем, Опускаем, разжимаем. (Приподнять и опустить расслаблен­ную кисть каждого ребенка.)

«Олени»

(Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены. Руки твердые, как у оленя рога.)

Держим так руки... Напряжение неприятно. Уронили руки на колени.

Расслабились: Вдох — выдох.

Посмотрите: мы — олени,

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих,

Расправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь — немного лени...

Руки не напряжены

И расслаб-ле-ны...

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Расслабление ног

Повторяем упражнения «Кулачки» и «Олени». Руки не напряжены И расслаблены... Наши руки так стараются, Пусть и ноги расслабляются.

«Пружинки»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пру­жинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к гголу. Прижмем пружинки крепче к полу. Ой, как тяжело. Ноги напряжены. Перестанем нажи­мать на пружинки. Ноги расслабились. Как приятно?

Что за странные пружинки Упираются в ботинки? Ты носочки поднимай, Крепче, крепче нажимай. Нет пружинок — отдыхай! Руки не напряжены, Ноги не напряжены И расслаб-ле-ны... Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики.

«Загораем»

Сидим на стуле. Ноги опуще­ны. Ноги поднять, держать под­нятыми 2—3 секунды. Ноги на­пряглись? Опустили. Расслаби­ли. Ноги твердые, каменные. Устали? Отдыхаем.

Мы прекрасно загораем, Ноги выше поднимаем, Держим... держим... напрягаем...] Загорели! Опускаем (Резко опустили ноги.) Ноги не напряжены И расслаб-ле-ны.

Расслабление мышц рук, ног, корпуса Повторяются все предыдущие упражнения.

«Штанга»

Встать, представить, что поднимаешь тяжелую штангу. Наклониться, взять ее, сжать руками. Тяжело, с напряже­нием подержать штангу. Устали руки и бросили штангу (руки свободно повисают вдоль туловища).

Мы готовимся к рекорду,' Будем заниматься спортом. Штангу с пола поднимаем, Держим, держим... и бросаем. Наши мышцы не устали И еще послушней стали. Нам становится понятно: расслабление — приятно.

«Кораблик»

Мы на корабле. Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу — прижать к полу правую ногу. Выпрями­лись. Расслабились. Качнуло в другую сторону...

Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать! Крепко ногу прижимаем, А другую расслабляем. Сели. Руки на колени, А теперь немного лени. Напряженье улетело, И расслабилось все тело. Наши мышцы не устали И еще послушней стали. Дышится легко... ровно... глубоко...

Расслабление мышц живота «Шарик»

Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул — выдыхаем, Наши мышцы расслабляем! Дышится легко... ровно... глубоко...

Расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, А потом вперед — Тут немного отдохнет. Шея не напряжена

И расслаблена... (2раза в каждую сторону) А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — Расслабление приятно.

Шея не напряжена

И расслаб-ле-на...

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

 Возвращение обратно —

Расслабление приятно.

Шея не напряжена

И расслаб-ле-на...

Расслабление мышц губ, нижней челюсти «Хоботок»

Вытянуть губы «хоботком». Губы напряглись.Расслабить. Л теперь губы стали мягкими, ненапряженными.

Подражаю я слону, губы хоботком тяну, А теперь их отпускаю и на место возвращаю. Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.

«Лапушки»

Вот понравится лягушкам — тянем губы прямо к ушкам! Потяну и перестану и нисколько не устану! Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.

«Орешек»

Крепко сжать зубы. Челюсти напряжены. Разжать челюс­ти.

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем. Губы чуть приоткрываются, всё приятно расслабляется.

«Волшебный сон»

Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза. Слушайте и повторяйте мои слова (тихим голосом с паузой).

Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем (2 раза), Сном волшебным засыпаем, Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают, Ноги тоже отдыхают. Отдыхают. Засыпают. (2 раза) Дышится легко... ровно... глубоко... Губы теплые и вялые, Но нисколько не усталые. Губы чуть приоткрываются, Всё чудесно расслабляется. (2раза) И послушный наш язык Быть расслабленным привык (пауза). Нам понятно, что такое состояние покоя, Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряженье улетело, И расслаблено все тело. (2 раза) Будто мы лежим на травке, На зеленой мягкой травке, Греет солнышко сейчас — Руки теплые у нас... Жарче солнышко сейчас — Ноги теплые у нас... Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать. Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**Раздел IV. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ОСЛАБЛЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

Условием эффективности и достижения комплексности оз­доровительно-развивающей работы (ОРР) с ослабленными детьми является ее организация на базе единых взаимосвя­занных (и в какой-то мере взаимопересекающихся) принци­пов. Эти принципы вычленяются не произвольно, а отра­жают приоритеты ОРР и характеризуют ее целостную модель.

Данные принципы раскрываются нами через систему по­ложений о:

* приоритетности развивающих форм ОРР;
* необходимости развития двигательной активности на основе преобладания циклических упражнений;
* формировании у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки;
* использовании системы эффективного закаливания;
* организации оздоровительного режима с учетом состо­яния здоровья ослабленного ребенка;
* применении психогигиенических и психопрофилактичес­ких средств.

Остановимся теперь на каждом из этих положений подробно.

Приоритетность развивающих форм ОРР

Принцип приоритетности развивающих форм работы с ос­лабленными детьми — ведущий, на нем базируются и осталь­ные принципы ОРР.

Как уже было сказано выше, традиционная методика та­кова: прямой показ взрослым (обучающим) образца движе­ния — многократное воспроизведение детьми этого образца н однородных условиях с целью образования прочных дина­мических стереотипов (как основы навыка) — перенос усво­енного образца в новые ситуации, где соответствующее ему движение могло бы выполняться вариативно и навык благо­даря этому закрепился бы окончательно.

Мы уже указывали, что сложившаяся система физического воспитания не обеспечивает в должной мере ни двигательно­го, ни тем более общего психофизиологического развития дошкольников. Как то, так и другое протекают стихийно — вне и помимо специально организованного педагогического процесса в массовых ДОУ.

Постепенный моторный тренаж составляет неотъемлемую (и, пожалуй, самодовлеющую) часть физкультурно-оздоро­вительной работы и с ослабленными детьми. Здесь он во многом «оправдывается» необходимостью более тщательного, соблюдения режима, строгого дозирования физических на­грузок. Однако это справедливое требование нередко обора-! чивается запретом на любое содержательное обогащение двит гательной деятельности детей, на придание ей новых форм\* отличных от принятых, что уже никак нельзя признать кор­ректным. Более того, это отрицательно сказывается на не-; посредственных результатах ОРР.

Такой подход к организации двигательной активности ос­лабленных детей в традиционных детских садах вполне отве­чает духу господствующей там компенсаторно-реабилитацион­ной системы оздоровительно-воспитательной работы. В ее русле минимизация и дозирование нагрузок приводят к уп­рощению двигательных возможностей дошкольников.

По нашему мнению, сегодня возникает необходимость Н замене этой традиционной системы на развивающую. Зада­чи компенсации и реабилитации при этом не снимаются, а решаются в более широком гуманитарном контексте. Ребенок из объекта медико-педагогических воздействий превращается в субъект своего оздоровления, которое выступает одной из линий его нормального развития. Практика оздоровлений становится практикой самоизменения ребенка, где задачи оздоровления, воспитания и развития совпадают друг с другом.

В доступной форме дошкольник, а тем более ослабленный, с самого начала должен осмыслить, что его собственное тело и телесные движения не являются некоторой готовой данностью. Как мы уже писали об этом выше, они должны стать для ребенка особым объектом освоения, преобразования, познания и оценки. Необходимо, чтобы мир дви­жений открывался детям как особая, необыденная действительность, как специфическая культура, к которой еще толь ко предстоит приобщиться. Движение должно носить для малыша характер чудесного события. Это позволит разорвать порочный круг психосоматических стереотипов, порождении перенесенной болезнью.

Итак, содержание и формы ОРР должны быть выстроены таким образом, чтобы ребенок изначально мог действовав активно и творчески.

На программно-технологическом уровне в рамках предло­женной нами модели ОРР с ослабленными детьми мы стре­мились выполнить перечисленные выше требования. Для это­го мы модифицировали «Программу развития двигательной активности и оздоровительной работы с дошкольниками» В. Т. Кудрявцева (см. раздел I) с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей ослабленных детей. И апро­бировали ее в старшей и подготовительной группах санатор­ного туберкулезного детского сада. В настоящем разделе в качестве примеров мы будем приводить преимущественно иллюстрации из области работы по этой Программе (за ис­ключением специально оговоренных случаев).

Первое условие успешной работы с ослабленными деть­ми — обогащение их творческого потенциала, прежде всего — возможностей воображения.

Психосоматическое развитие ослабленного ребенка в ходе организованного воспитания и оздоровления должно разво­рачиваться как процесс проблематизации, творческого пре­образования обыденного двигательного опыта дошкольника и его эталонов (традиционная — не развивающая система физического воспитания лишь дублирует и педагогически «закрепляет» этот опыт и эти эталоны).

Иными словами, двигательные эталоны, включая и эта­лоны основных видов движений, изначально задаются нами не в готовом виде, а в проблемной форме. При этом педа­гог фиксирует внимание детей на противоречиях и парадок­сах, присущих движению как таковому. Игровое эксперимен­тирование с возможностями собственного тела при построе­нии тех или иных движений позволяет детям разрешать воз­никшие проблемы.

Благодаря такой схеме построения работы ребенок не толь­ко прочнее усваивает заданные двигательные эталоны, но и на доступном для себя уровне осмысливает источники их про­исхождения и границы их применимости. В этом состоит развивающее значение инверсионных действий.

Более подробное применение «перевертышей» в физичес­ком воспитании дошкольников, а также трудности, возни­кающие при их использовании, мы приводили в первом раз­деле. Хотелось бы отметить только то, что в работе с ослаб­ленными детьми такие трудности оказываются стрессогенны ми и зачастую непреодолимыми.

Как и в работе со здоровыми детьми, с педагогической точки зрения более трудоемким (на первых порах), но в ито­ге оправдывающим себя представляется другой путь. Проблематизация, инверсия, творческое преобразование двигатель­ного эталона (в том числе — через его инверсию) осуществляются на тех этапах, когда еще не достигнуто его «прочное»; усвоение, хотя ребенок уже обладает известным опытом выполнения данного движения по образцу. Но это должно быть именно формирующееся, пребывающее в становлении, а вовсе не закостеневшее умение. Поэтому желательно, чтобы: первое знакомство детей с вводимым образцом и его творческое изменение протекали в пределах одного занятия. Ребенку это должно быть представлено как целостный акт -событие. Другими словами, детям с самого начала необходим мо увидеть целое раньше частей, что и является ведущей функцией творческого воображения (В. Т. Кудрявцев).

Двигательное воображение выполняет функцию переконструирования и достраивания тех исходных сенсомоторных образов, в которых отражаются подвижные состояния тела ребенка. Наряду с этим оно связывает разнородные группы движений (простейший пример: взмахи рук и бег при изоб­ражении полета птицы в подвижной игре) и отдельные движения в единый динамичный двигательный ансамбль, при дает им целостный смысл в неординарных двигательных cитуациях. Такие связки могут носить противоречивый и даже парадоксальный характер (например, на бегу ребенок должен попасть мячом в мишень), что, однако, не разрушает смысловой целостности движений, которая задана их общей творческой направленностью.

Развитая способность к построению подобных «связок» служит проявлением двигательной «находчивости» (Н. А. Берн штейн). В этой находчивости проявляется сила двигательного воображения ребенка, перешедшая в план реального умения.

В настоящее время в лабораториях нашего Института определены самые разнообразные средства развития двигательного воображения, ряд из которых мы использовали в раба те с ослабленными детьми. Так, развитию двигательное воображения способствуют специальные игровые задания выполняя которые, ребенок должен преодолеть стереотип действия (движения) с данным предметом (старшая группа). При этом ребята придумывают новые способы применения прел меток физкультурного инвентаря. Скажем, если этим прея метом является мяч, то они пытаются «рисовать» им невидимые контуры различных вещей (цветка, звезды, самолет и др.), раскручивать его на полу, словно волчок, раскачиваться на кем, как на качелях, ноешь его на голове вместо шляпы и т. д. (Т. С. Яковлева, Е. А. Сагайдачная).

Эффективным средством развития двигательного вообра­жения выступают подвижные игры, хотя их использование в работе с ослабленными детьми имеет ряд ограничений, прежде всего — физиолого-гигиенического характера.

Подвижные игры для работы с детьми, перенесшими ту­беркулезную интоксикацию, мы классифицировали так:

1. группа — подвижные игры с незначительной психофи­зической нагрузкой. Это игры, используемые сразу после того, как болезнь пошла на спад. В основном задействуют- ся мелкие и средние группы мышц. Не рекомендуются игры, вызывающие резкие перепады настроения
2. группа — подвижные игры с умеренной психофизичес­кой нагрузкой. Эти игры рекомендуются через 2—3 недели после выздоровления и провозятся со сменой нагрузки на раз­личные мышечные труппы. Вводятся игры под стихотворный текст или песни. Эмоционально они несколько ярче, чем игры I группы.
3. группа — подвижные игры с тонизирующей психофи­зической нагрузкой. Они проводятся через 3—4 недели пос­ле выздоровления и требуют дозированной физической на­грузки, координации сложных движений, введения элемен­та эстафет, соревнований.
4. группа — подвижные игры с тренирующей психофи­зической нагрузкой. Эти игры рассчитаны на детей, физи­чески подготовленных, несмотря на имеющее место заболе­вание. Они проводятся с большой нагрузкой на все виды мышц, требуют выносливости, быстроты движений.

Деление на группы, конечно, условно, главное — педа­гог должен четко определить, какие цели ОРР он преследу­ет, проводя эти игры.

Вторым условием работы с ослабленными детьми являет­ся развитие осмысленности, эмоциональной регуляции м про­извольности движений и действий.

Формирование произвольности движений ребенка (под­робнее в первом разделе) тесно связано с развитием их эмо­циональной регуляции. Эта задача не может быть решена лишь путем создания внешней атмосферы радости, бодрости и т. п. при выполнении дошкольниками тех или иных дви­жений. Наш опыт ОРР с ослабленными туберкулезной ин­токсикацией детьми показывает, что во многих случаях этот традиционный прием просто не срабатывает.

Для того чтобы превратиться в произвольное, движение должно стать не только ощущаемым, но и эмоционально пе­реживаемым. Для этого необходимо выразительное оформ­ление не только внешних условий построения (выполне­ния) движения, но прежде всего его «внутренней картины» (А. В. Запорожец).

Ожидаемого результата можно добиться через выявление смысловой составляющей движения, в частности — через его; игровое выполнение. Например, ходьба. Она может выра­жать определенное внутреннее состояние и настроение: ребе­нок изображает уверенную походку, усталую походку, бодрую» походку и т.д. (старшая группа). При этом педагог обращаем внимание детей на походку как на выразительный компонент ходьбы, постепенно создавая у них представление о красивой походке. Этим предваряется работа по совершенствованию тех­нических навыков ходьбы. Аналогичную цель преследует иг­ровое упражнение на координацию движений ног и рук «Ма­рионетки» (старшая группа). В нашей работе с ослабленны­ми детьми применяется целая серия подобных упражнений и игр.

Третье условие — создание и закрепление целостного по­зитивного психосоматического состояния при выполнении раз­личных видов деятельности.

Эффект достигается благодаря полифункциональности раз­вивающих упражнений. Например, на нефизкультурных за­нятиях в старшей и подготовительной группах нами исполь­зуется игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку»; Подробное описание игры и определение ее значения для ре­бенка даны в первом разделе.

Четвертое условие продуктивной работы с ослабленными детьми — формирование осознания значимости и уникальное" ти своих и чужих психических и физических возможностей.

Это значит, что нужно учить детей обращать внимание на смысловую, выразительную характеристику движений, на твор­ческий подход к выполнению их в парных и групповых уп­ражнениях.

Проиллюстрируем это положение на примере физкультур­ных занятий в старшей группе. Прежде чем научить детей бро­сать мяч разными способами, им предлагается попробовать себя в выразительном движении. Перебрасывая мяч друг дру­гу, они обмениваются своеобразными «посланиями»: поле! мяча должен выражать определенное внутреннее состояние -i радость и грусть, усталость и бодрость, сосредоточенность У несобранность, серьезный и шаловливый настрой. Таким образом ребята гораздо быстрее и успешнее овладевают техническими навыками движения.

Пятое условие — достижение оздоровительных эффекте!

преимущественно опосредованным способом — через работу с психомоторной сферой ребенка.

Результат обеспечивается, во-первых, организацией сис­темы оздоровительных мероприятий на двигательно-игровой основе, а во-вторых, созданием условий для творческого ос­воения детьми простейших умений самокоррекции психосо­матического состояния. Благодаря этому ребенок становится подлинным субъектом ОРР, полноправно разделяя эту фун­кцию со взрослым (педагогом, медиком).

Закаливающие процедуры, коррекция осанки и пр. осу­ществляются в процессе творческого движения и игры. Вспомним пример игры с элементами самомассажа, когда происходит целенаправленное воздействие на БАТК (подроб­но изложено в первом разделе).

На сходные принципы мы ориентировались и при органи­зации особых оздоровительных моментов и процедур, в час­тности — закаливающих (контрастный душ, контрастные тем­пературные воздействия на воздухе, хождение босиком, цик­лические упражнения на воздухе и др.). Так, например, полоскание горла отварами трав или холодной водой более эффективно, когда в игре дети предварительно «энергетичес­ки обрабатывают», «заряжают» жидкость руками, желая себе здоровья. Оздоровительный эффект хождения босиком воз­растает, когда дети решают при этом своеобразные задачи — с завязанными глазами они пытаются ощупывать поверхность ступнями, ощущая особенности ее рельефа, и затем переда­ют свои впечатления, создавая ее модель из пластилина, сли­чая эти впечатления. Водные процедуры сопровождаются «исследованием» возникающих при соприкосновении с водой ощущений (например, контрастных) и т.д.

Все вышеизложенное служит отправной точкой для состав­ления комплексов упражнений, нацеленных на развитие ос­новных видов движений, мелких мышц руки и лица, на при­нятие и сохранение позы, на укрепление разных групп мышц, на коррекцию осанки; на отбор и модификацию спортивных, музыкально-ритмических, дыхательных и звуковых упражне­ний, подвижных игр, процедур закаливания, психогигиени­ческих и психопрофилактических средств. Так, например, эффект дыхательных упражнений возрастает, когда дети ими­тируют через дыхание различные явления, действия — ура­ган, легкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, наду­вание шариков и т. д. Результативность процедур закаливаю­щего массажа увеличивается благодаря включению в них иг­ровых моментов, связанных с активизацией воображения (ребенок создает на своем теле «рисунок», двигаясь под стру ей стационарного душа). Умение держать равновесие хорош закрепляется при индивидуальном или совместном кружени; в образе снежинок, волчка, пропеллера, летающей тарелки гайки (с приседанием) и т. п. •

Развитие двигательной активности детей на основе

преобладания циклических упражнений

Установлено, что на протяжении дошкольного период ослабленные дети отстают от своих здоровых сверстников ц только по абсолютным показателям суточных объемов основных видов движений, но и по годовым приростам среднее; точной двигательной активности (М. Н. Алиев с сотр.). Вместе с тем полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления ослабленных детей.

Многие исследователи (Е. В. Хрущев, С. Д. ГТоляко» Н.И.Бочарова, Е.Н.Вавилова, Е. Г. Леви-Гориневская Т. И. Осокина, Ю. Ф. Змановский, Г. П. Юрко и др.) одни из основных условий организации двигательной активное! ослабленного ребенка считают систематическое использован циклических упражнений в ходьбе, беге и т. п. Длительны! равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигателыного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и, что особо важно для нас, дыхательной систем, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционально: фона.

Различные виды циклических двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости, а она у ослабленных детей совсем не высока. По мнению специалистов, существует прямая корреляция между показателями развития этого качества и уровнем сформированности двигательных умений и навыков.

Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках, как считает Ю. Ф. Змановский, вплотную занимавшийся этой проблемой, содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению змоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Е. В. Хрущев, С. Д. Поляков и другие показали, что наи­большей оздоровительной эффективностью обладают цикли­ческие упражнения со средними и даже малыми нагрузками. По мнению Н. И. Бочаровой, эти же циклические упражне­ния на открытом воздухе имеют большую оздоровительную ценность.

Особое место среди циклически организованных движений принадлежит ходьбе. Как известно, ходьба — одно из пер­вых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процен­тов мышц тела..

При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудис­тая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность дви­жений, организованность, умение ориентироваться на пло­щадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях мест­ности.

Ходьба представляет собой циклические движения умерен­ной активности, когда происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад со­гласованно с движениями ног. В процессе ходьбы имеет ме­сто постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность не­рвно-мышечного аппарата.

Поэтому ходьба широко применятся в физическом воспи­тании детей разных возрастов. Величина нагрузки при ходь­бе зависит от скорости и условий движения. Так, при мед­ленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки не­значительна. Но она намного увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов, идти по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянис­тым). Предельная нагрузка на стопы ребенка равна его двой­ному весу. Это значит, например, что при массе ребенка в 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

В работе е ослабленными детьми используются различные виды оздоровительной ходьбы. Приступая к занятиям ею, рекомендуется сразу же начать с обучения детей навыкам пра­вильного дыхания (подробнее о них см. ниже). Оно должно быть ритмичным: на 2—4 шага — вдох, 3—6 шагов — выдох Оздоровительная ходьба не должна превышать 1,5—2 часов остановками после 20—30 минут движения. При появлении признаков утомления необходимо сразу же дать возможность детям отдохнуть.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что существует зависимость между умением управлять своим дыханием и уровнем сформированности двигательных умений и навыков, развитие и закрепление которых протекает в ход выполнения циклических упражнений.

К циклическим видам движений также относится оздоровительный бег. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, — не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

В отличие от спортивного бега, имеющего множеств противопоказаний, требующего высокой физической подготовки и, следовательно, доступного не всем детям, оздоровительный бег является эффективным средством, благоприятно воздействующим на все физиологические системы и ncихические функции.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких,сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия : на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

В беге, как и в ходьбе, необходимы хорошая координация движения рук и ног, правильная осанка, целесообразная (в зависимости от бега) постановка ноги на опору. Многократное повторение разных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных условий и координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (оптимальную скорое и продолжительность бега), является его ритмичность.

Оздоровительный бег — одно из важных для здоровья бенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Многие авторы (Ю. Ф. Змановский, Е. Н. Вавилова, В. Г. Фролов и другие) считают оздоровительный бег эффективным средством повышения функциональных возможностей орга­низма.

Старшие дошкольники в состоянии применять рациональ­ную технику бега в зависимости от конкретных условий, по­этому им удается бегать продолжительное время без появле­ния признаков утомления.

Оздоровительный бег завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выдержать невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движе­ния рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нор­мальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег, — неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют гла­зомер, развивают координацию движений. Они выполняются толчком упругих ног, незначительно согнутых в коленях. Отталкивание происходит за счет активного разгибания стоп.

Прыжки со скакалкой относятся к циклическим упражне­ниям. Они занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносли­вости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосу­дистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и на­стойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, раз­вивают выносливость так же, как и беговые упражнения.

Следующим видом циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действи­ем, является плавание (Ю. Ф. Змановский, С. П. Громова, Е. Н. Вавилова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. JI. Богина и др.). Оно отличается от всех других спортивных упражне­ний неограниченным возрастным диапазоном применения. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхатель­ную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, по­вышает работоспособность.

Плавание выступает также эффективным средством про­филактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости — позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук и ног вы­полняют ритмические движения, влияющие на его гибкость.

Наибольшей результативностью отличаются циклические упражнения, когда они сочетаются с воздействием естествен­ных сил природы — воздуха, солнца и т.д. Соответствующие упражнения составляют основное содержание утренней заряд­ки, различных видов факультативных занятий, прогулок, физ­культурных и других форм организации физического воспи­тания.

Как известно, обязательным условием при включении занятия циклических упражнений служит их частая смена при\* многократной повторяемости (до 12 раз) одного упражнения

Однако цикличность и повторяемость не всегда означаю стереотипность и монотонность. Двигательные стереотипа можно и нужно преодолевать. В этом источник творческой активности ослабленного ребенка, которая имеет для нет жизненно важный смысл. Возможность изменения характера движения должна быть заложена уже в содержание циклических упражнений. Так, дети старшей группы, выполняя одни и те же движения при групповой ходьбе, могут из ражать перемещение стрелок часов, течение реки и т. п., самостоятельно придумывать разные варианты групповой ход бы, включающие эти движения. Упражняясь в прыжках скакалками, они могут, с одной стороны, имитировать движения лягушат или зайчат, а с другой — вращение колеса; зрения и т. п. При групповой ходьбе перед ними ставится : дача изображения поезда, змеи, медленно накатывающей волны. Им предлагается самостоятельно придумывать нов варианты групповой ходьбы. В рамках ряда вышеперечисленных упражнений возможно чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями (например, по команд «Поезд набирает скорость», «Слон превращается в зайчика» ходьба переходит в бег).

Циклические движения при этом будут приобретать ра личный смысловой оттенок и тем самым видоизменяться, этом плане представляется продуктивным сочетание упражнений циклического, ациклического и смешанного характера.

Разумеется, использование циклических упражнений работе с ослабленными детьми имеет свои особенности. Поскольку им противопоказаны чрезмерные нагрузки на органы дыхания, предусмотрены различные регламентации: обычный бег должен быть заменен легким бегом или оздоровительной ходьбой, сокращается количество прыжков, уменьшается физическая нагрузка при проведении упражнений по плаванию и т. д. Кроме того, внутренняя неоднородность кон­тингента воспитанников санаторных детских садов вызывает необходимость в индивидуальном дозировании нагрузок при выполнении циклических упражнений.

Использование циклических упражнений в ОРР с ослаб­ленными детьми предполагает соблюдение ряда общих гиги­енических требований: а) нагрузка должна возрастать по мере повторения упражнений и определяться изменением их содер­жания; б) обязательным условием проведения упражнений служит формирование навыков рационального дыхания; в) налагается запрет на любую физическую и психическую пере­грузку; г) при выполнении упражнений у детей следует фор­мировать и поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки

Для ослабленного детского организма правильное дыхание, которое способствует развитию и укреплению грудной клет­ки, является залогом оздоровления. Е. А. Аркиным были ука­заны средства формирования полноценного дыхания: а) уп­ражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обу­чение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 4) постановка со­ответствующих певческих навыков. Все они должны быть использованы в оздоровительной работе с ослабленными деть­ми.

По мнению Е. А. Аркина, обучение правильному дыханию следует проводить методом терпеливого показа, повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, продолжительной марширов­ки, прыжков и т. д.). Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным, продолжительным. Более 2—3 раз подряд выполнять такие упражнения не стоит.

Каким же содержанием должны быть насыщены средства формирования навыков рационального дыхания? Этот воп­рос остается открытым как для теории, так и для практики ОРР с ослабленными детьми. На наш взгляд, тот или иной ответ на него определяет характер получаемого оздоровитель­ного эффекта, и шире — общую результативность ОРР.

Так, П. П. Болдурчиди предложил интересную систему обучения рациональному дыханию с использованием стати­ческих дыхательных упражнений. Обучение начинается с рас­сказа о сильных и смелых космонавтах, которые научились правильно дышать перед полетом. После этого детям пред­лагается раздеться по пояс и в положении сидя подготовить­ся к упражнению. Педагог обращается к ребятам: «Покажите вашу грудь, положите на нее обе ладони».

Далее детям предлагается, держа ладони на груди, «по­нюхать, как пахнут цветочки» — сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» — сделать выдох. В фазе вдоха грудь нуж­но опускать. Каждый вдох и каждый выдох совершается на протяжении 2—3 секунд. Обращается внимание детей на мед­ленное и бесшумное выполнение каждого вдоха и выдоха. Упражнение повторяется 2—3 раза, со зрительным и тактиль­ным контролем за движением грудной клетки. Затем несколь­ко ребят по очереди рассказывают, что они «видели» во вре­мя каждого вдоха и выдоха. Если рассказ кого-либо не отра­жает правильного представления о только что выполненном упражнении, его обязательно поправляют другие. В заключение дошкольнику объясняют, что это грудной тип дыхания.

После того как дети проделали упражнение на грудное! дыхание, они принимают исходное положение лежа на спи­не, кладут руки (ладонями) на грудь и при зрительном кон­троле выполняют 1—2 раза то же упражнение.

Далее переходят к обучению брюшному дыханию. Дети, сидя на полу, слушают объяснения педагога и наблюдают, как он демонстрирует-брюшное дыхание. Во время показа упражнения их внимание сосредоточивается на следующем; «когда вы нюхаете цветочки», надо сделать вдох, в это вре­мя выпячивается живот, т.е. «надувается мячик», а «когда сдуваете пух с одуванчика» (т.е. производится выдох), необ­ходимо подтянуть живот и сделать «ямочку». Это упражне­ние повторяется 3 раза. Затем детям объясняется, что этс брюшное дыхание.

На следующем занятии (через день) ребятам предлагается представить, а троим-четверым из них по очереди рассказать как выполняется грудное и брюшное дыхание. Одного-двух детей просят показать только те упражнения, о которых рас; сказывал педагог. После этого статические дыхательные упражнения выполняются всей группой, по команде, 2—3 раза

Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании на втором занятии, педагог переходит к более сложному — обучению полному (смешанному типу) дыханию, чт тоже предваряется объяснением и показом.

Сначала, лежа на спине, ребенок направляет свои усилия на последовательное включение в акт вдоха диафрагмы и груд ной клетки: выпячивается передняя брюшная стенка, и расширяется грудная клетка. Выдох начинается с одновремен­ного опускания грудной клетки и с подтягивания брюшной стенки. При этом воспитатель кладет свои ладони — одну на грудь, другую — на переднюю брюшную стенку ребенка и в форме игры «Покатай руки» (3—4 раза) предлагает сделать глубокий вдох, а затем продолжительный выдох.

Так у ребенка формируется представление о последователь­ности движения брюшной стенки и грудной клетки во время вдоха и выдоха.

Далее навык закрепляется: воспитатель снова показывает и объясняет движение, а несколько ребят выполняют упраж­нение под его руководством. Это помогает дошкольникам осмыслить свои движения и контролировать их. Педагог при­бегает и к словесным указаниям. Например, в начале вдоха говорит: «Выпячивайте животик», «Расширяйте грудь», во время выдоха: «Сужайте грудную клетку», «Подтяните живо­тик». Или: «Дыхание не задерживайте, делайте медленней» и т.п. Дается оценка качества выполнения движений (хоро­шо, очень хорошо, неправильно и т.п.).

Последующее закрепление проходит с использованием спе­циального методического приема. Дети разучивают слова:

Воздух набираю, мячик надуваю, Воздух выдуваю, ямку получаю.

Потом эти слова вместо команды произносит педагог, а дети выполняют упражнения в статическом дыхании. Ребята достаточно прочно усваивают, что во время продолжитель­ного вдоха надо надуть «мячик», т. е. выпятить брюшную стенку, поднять животик, расширить грудную клетку; во вре­мя же продолжительного выдоха — получить «ямку», т. е. од­новременно опустить грудную клетку и переднюю стенку жи­вота (опустить грудь и животик).

Первоначально продолжительность каждого вдоха и выдо­ха равняется 2—3 секундам. По мере развития и совершен­ствования навыков полного дыхания при статических дыха­тельных упражнениях выдох делается продолжительнее вдоха (например, вдох —3 секунды, эыдох — 4 секунды и т. д.).

Мы столь подробно охарактеризовали систему работы, предложенную П. П. Болдурчиди, так как она позволяет ре­шать в единстве целый спектр оздоровительных и воспитатель­ных задач. Обучение правильному дыханию и нормализация соответствующих функций организма осуществляются через формирование осмысленности, осознанности и произвольности движений и действий, развитие определенных представлений (но не воображения). Модифицированный вариант разработки П. П. Болдурчиди мы использовали в ходе! нашей экспериментальной ОРР с ослабленными детьми.

Для полноценного обучения рациональному дыханию не-j обходимо добиваться оптимального сочетания вдоха и выдоха с одной или несколькими фазами движений. Это достигается при выполнении динамических дыхательных упражнений. Физические упражнения, в которых вдох и выдох coвмещаются с биомеханическими фазами движения, общеизвестны (например, поднять руки вверх — вдох; опустить руки вниз — выдох и т. д.).

Немалый интерес вызывают данные, полученные А. Б. Гадальсманом, К. М. Смирновой и др. Они свидетельствуют о том, что у детей младшего школьного возраста, в отличие взрослых, не так заметно уменьшается жизненная емкость легких при изменении положения тела. В частности это относится к позе низкого старта, когда туловище просто складывается на манер перочинного ножа. Авторы считают, благодаря такой особенности дети сравнительно легко приспосабливаются к выполнению даже сложных движений.

Исследования В. В. Гневушева показывают, что навь сочетания каждого замедленного вдоха и выдоха с постепенно возрастающим количеством движений активизирует функции дыхательного аппарата.

Но даже старшим дошкольникам этот навык дается с трудом. Ему надо обучать последовательно. Поэтому после пополнения статических дыхательных упражнений целесообразно перейти к сочетанию дыхания с простейшими, лучше имитационно-игровыми, упражнениями (данную разработку мы также модифицировали и применяли в рамках ОРР с ослабленными детьми).

Таково, например, имитационное упражнение «Пловец». Движения пловца выполняются в сходном положении — лея на животе, ладони под подбородком. На 2—3 секунды, выпрямляют руки вверх-вперед, поднимают голову, прогибаются — делают вдох на 2—3 секунды. Затем они развод руки в стороны и возвращают их в исходное положение выдох, и т.д. Движения сопровождаются словами воспитателя: «поплыли», «поплыли».

Имитационные упражнения могут выполняться и из положения сидя: «Птицы летят» — развести руки в стороны, лову поднять, посмотреть вверх — вдох, опустись руки — выдох; «Комочек» — сидя на стульчике, обхватить ноги и прижать их к груди; на 2—3 секунды выпрямиться, встать и раз­вернуть плечи — вдох, на 2—3 секунда вернуться в исходное положение — сжаться в комочек, опустить голову на коле­ни — выдох.

Рекомендуем имитационное упражнение «Подросли»: стоя, на 2—3 секунды поднять руки вверх-в стороны — вдох, на 2— 3 секунды опустить их — выдох; «подрасти» можно, подни­мая руки и потягиваясь, стоя на носках или отставляя пра­вую (левую) ногу назад на носок. Из того же исходного по­ложения выполняются упражнения «Самолет», «Насос» — со­ответственно повороты и наклоны туловища с чередованием вдоха и выдоха.

В 5—6-летнем возрасте дети осознанно сочетают вдох и выдох как с движениями при наиболее благоприятных био­механических условиях, так и в условиях с некоторым сопро­тивлением. Следует воспитывать у ребят умение правильно сочетать дыхание и с темпом движения. Для этого после 10— 12 занятий физическими упражнениями можно переходить к обучению совмещения каждого уровня вдоха и выдоха с по­степенно возрастающим количеством движений. Например, в имитационном упражнении «Пловец» — лежа на животе на одном вдохе поднять руки вверх-в стороны и опустить через стороны, затем то же движение сделать на одном выдохе.

На наш взгляд, в основе навыков рационального дыха­ния лежат не любые формы регуляции действий, а лишь те, которые связаны с «осмысленной моторикой» ребенка (А. В. Запорожец). Это следует учитывать, приступая к фор­мированию таких навыков и у ослабленных детей. Осмыслен­ная моторика внутренне сопряжена с работой детского вооб­ражения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные уп­ражнения, выполнение которых предполагает еш активиза­цию: «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и вы­дохи — «паровозик», медленные и размеренные — «океанс­кий лайнер») и др.

Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с ослабленными детьми обеспечивает сочетание ды­хательных и звуковых упражнений. В модифицированном варианте Программы В. Т. Кудрявцева дыхательные и звуко­вые упражнения объединены в рамках одного раздела.

В старшей группе это могут быть упражнения: на имита­цию действий через дыхание; дыхание в разном ритме; игро­вое упражнение «Змейка»; очистительное дыхание; вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот; произнесе­ние гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; вдохи и выдохи при наклонах в разные сто­роны в положении стоя и сидя по-турецки. При этом соче­тание упражнений дыхательной и звуковой гимнастики непос­редственно реализуется разными способами (подробнее в пер­вом разделе).-

На сочетании элементов дыхательной и звуковой гимнас­тики (учитывая близкую перспективу перехода к школьному обучению) полностью построено содержание соответствующей работы в подготовительной группе санаторного туберкулезного детского сада (игровые упражнения «Лошадка», «Ворона», «Зевота», «Смех», «Покорители космоса», «Затаивание», «Поплыли — полетели!», «Дыхание "шмелем"»). Важно от­метить, что подобное сочетание также способствует развитию осмысленной моторики при дыхании.

Значение ее нельзя переоценить и в ходе формирования правильной осанки как фактора полноценного дыхания. По­скольку прямая вертикальная поза не является у человека биогенетически (наследственно) фиксированной, возникает задача ее «постановки» через особую систему прижизненно складывающихся движений и действий. Собственно, такова естественная тенденция развития осанки.

Любого ребенка, тем более ослабленного, сначала нужно убедить, что поза — это выразительная характеристика поло­жения тела в пространстве, и создать условия для ее освое­ния. Это может быть сделано при помощи специальных иг­ровых упражнений, которые мы применяли в старшей груп­пе (см. первый раздел): «Стоп-кадр», «Скульптор и глина», имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз- «перевертышей» и др. Все это напрямую связано с совершен­ствованием осанки. Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для фор­мирования и коррекции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных — медведя, слона, бабочки, зайчика и т.д.).

Использование системы эффективного закаливания

Работая в санаторном туберкулезном детском саду, мы уделяли серьезное внимание изучению проблемы закалива­ния. В медицинской литературе отмечается огромное значе­ние закаливания детей, больных туберкулезом (М. Е. Маршак, В. Г. Лучинский, В. П. Рудин, П. С. Медовиков, П. Г. Кор­ней).

Как показали исследования, систематические воздействия холодом влияют на больных туберкулезом легких так же, как и на здоровых — повышают устойчивость организма к холо­ду. Значительных результатов добился В. П. Рудин, проводив­ший лечение воздушными ваннами не только летом, но и осе­нью, и зимой.

Заметно эффективны водные процедуры — после их при­ема у туберкулезных больных улучшались сон и аппетит.

Закаливание, как отмечал Е. А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Малыш, носящий в себе туберкулезный токсин или имею­щий временно не действующий очаг туберкулеза, отличается болезненной чувствительностью, пониженной сопротивляе­мостью и может стать жертвой любой инфекции. Ослабить эту чувствительность, усилить сопротивляемость организма помо­жет закаливание. Правда, в санаторном саду оно должно ве­стись более осмотрительно, чем в обычном дошкольном уч­реждении, под скрупулезным контролем врача; меры закали­вания должны быть индивидуализированы по отношению к отдельным детям.

Ведущие принципы закаливания, разработанные еще в 1910 г. Г. Н. Сперанским, сформулированы в современной редакции Ю.Ф. Змановским следующим образом: осуществ­лять закаливание можно только в то время, когда ребенок практически здоров; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно воз­растающим в процессе закаливающей тренировки компенса­торным возможностям растущего организма; требуются сис­тематичность и последовательность при проведении закалива­ния.

Эти принципы, а также положение об общности системы закаливания в обычном и санаторном ДОУ (Е. А. Аркин) мы взяли за основу своей работы с ослабленными детьми: днев­ной сон летом на воздухе и воздушные ванны (зимой — в помещении, весной и летом — на участке), обтирание, об­ливание, солнечные ванны и т. п.

Однако, как показывают многочисленные научно-практические разработки и наш собственный опыт, традиционные методы закаливания эффективны, в первую очередь, в ка­честве начальных процедур (воздушные ванны, водные нож­ные ванны, полоскание горла).

Наибольшим воздействием обладают нетрадиционные ме­тоды закаливания, к которым относятся прежде всего кон­трастные методики в пульсирующем режиме. Именно контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способ­но дать закаливание. Если традиционное закаливание пред­полагает адаптацию к холоду, то пульсирующий микрокли­мат предполагает также и тепло, то есть те два фактора, кон­траст между которыми (внезапное охлаждение после перегре­вания) чаще всего провоцирует заболевание ребенка. Созда­вая модель воздействия «тепло — холод», можно рассчиты­вать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций (Ю. Ф. Змановский, Ю. Е. Лукоянов).

Происходящая таким образом тренировка механизмов тер­морегуляции повышает резистентность организма, т. е. устой­чивость его к действию различных болезненных факторов.

Методика контрастного воздушного закаливания такова. К концу дневного сна в одной из комнат группового поме­щения (спальне, игровой или раздевалке) температура воз­духа снижается до 6—18 "С. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2— 3 минут 3—4 физических упражнения, охватывающих все группы мышц. Это могут быть: подтягивание к груди согну­тых колен с обхватом их руками и последующим выпрямле­нием, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно корпусу, покачивание согнутых колен в правую и в левую сторону с противоположным дви­жением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе. Затем по команде ве­дущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках й трусах, вы­полняют в течение 1—1,5 минуты циклические движения уме­ренной интенсивности {бег, ходьба, танцевальные элемен­ты, нестандартные физические упражнения) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают об­щую воздушно-контрастную ванну.

Температура в «теплом» помещении сначала 23—26 °С, а в «холодном» на 3—5 градусов ниже. Разница темпера­тур увеличивается в течение 1,5—2 месяцев до 12-15 граду­сов за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживает­ся с помощью подогревателей, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквоз­няков.

Во время пребывания в «теплом» помещении рекоменду­ется проводить с детьми разные подвижные игры, разучивать новые упражнения и танцевальные элементы. Хорошо включать в эти занятия различные виды ходьбы, маршировку, построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. Все это поддерживает интерес ребят закаливающей процедуре и создает положительный эмоциональный настрой.

Возможно использование специально оборудованной комнаты со спортивными снарядами и инвентарем, применяе­мым для развития и укрепления свода стоп. Этот инвентарь располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Ха­рактер действий в «теплом» помещении отличается от дей­ствий в «холодном» более спокойным темпом, так чтобы ре­бята не перегревались во время выполнения физических уп­ражнений. Подвижные игры дают им возможность активно участвовать в проведении процедуры, развивают воображе­ние, находчивость.

Перебежек из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой из них по 1—1,5 минуты за время занятий (12—15 минут) должно быть не менее шести. Заканчивается проце­дура быстрыми пробежками из «холодной» комнаты в «теп­лую» — в это время дети играют в «Самолетики», «Перелет­ных птиц», «Спутники планет».

Контрастное воздушное закаливание требует соблюдения принципа постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Минимальный контраст температур в 3-4 градуса в начале проведения процедур спустя два-три месяца доходит до разницы в 13—15 градусов для детей 3—4 лет и до 15—20 градусов для детей 5—6 лет. Такой контраст температур под­держивается в течение всего времени закаливания.

Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрас­тные воздушные ванны, положительно влияет на эмоцио­нальное состояние детей. Как правило, звучат мелодии и пес­ни из детского репертуара, хорошо знакомые дошкольникам, так что они охотно подпевают. Умеренная по интенсивности физическая деятельность играет роль своеобразного фона, на котором происходит активизация физиологических систем в процессе закаливания. Поэтому в данном случае качество выполнения упражнений не так важно. Главное — их коли­чественная сторона, т. е. продолжительность и степень энер­гичности выполнения.

Надо отметить, что после перенесенного острого респира­торного заболевания процедура воздушно-контрольного зака­ливания в первые 5—7 дней должна быть по времени сокращенной вдвое, а одежда детей — индивидуально щадящей (гольфы или чешки, майка).

К нетрадиционным методам закаливания относится и хож­дение босиком. При этом еще укрепляются своды и связки стоп.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 °С. Вначале в носках (в течение 4—5 дней), затем полно­стью босиком — по 3—4 минуты. Ежедневно время процеду­ры увеличивается на 1 минуту и постепенно доводится до 15— 20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрас­тных группах. Дети старших групп могут проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным обра­зом под воздействием низких температур пола или земли.

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия (по модифицированному варианту Программы В. Т. Кудрявцева). В старшей группе это были: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на но­сок, на месте ~ не отрывая носки от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступ­ней и пальцами ноги вперед — назад; «рисование» простых геометрических фигур катанием резинового мячика по повер­хности пола, захват и подъем пальцами ног мелких предме­тов (палочек, камешков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функ­ций рук); перешагивание через гимнастические палки, набив­ные мячи.

Еще более интенсивными нетрадиционными закаливающи­ми средствами служат контрастные водные воздействия, так как теплопроводность воды в двадцать восемь раз выше, чем воздуха.

Контрастный душ — наиболее эффективный метод зака­ливания детей в домашних условиях. Однако мы использо­вали его в нашем экспериментальном санаторном туберкулез­ном детском саду, компенсируя отсутствие в нем закрытого бассейна, максимально приспособленного для проведения процедур контрастного закаливания.

Кстати, методика контрастного душа сходна с методикой закаливающих процедур в условиях бассейна. После непро­должительной утренней зарядки ребенок встает под душ, об­ливается водой температурой в 36—38 °С в течение 30— 40 секунд, затем температура воды снижается на 2—3 граду­са, а продолжительность обливания сокращается до 20—25 се­кунд. Так процедура повторяется два раза. Через одну-пол- торы недели разница температур воды возрастает до 4—5 гра­дусов и так постепенно в течение двух-трех месяцев доводит­ся до 19—20 градусов — для детей 5—6 лет.

Следующий вид контрастных процедур, практиковавших­ся нами, — водные ножные ванны. Ноги (нижняя треть го­лени) опускаются в емкость с водой температурой 32 °С — летом и 33 °С — зимой. Продолжительность ванн от 2—3 до 4—5 минут. Каждую неделю температура воды снижается. Она может дойти до 18 °С (и даже ниже).

Контрастные ножные ванны могут проводиться в виде по­переменного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих разную температуру. Начинаем с контраста в 7 гра­дусов (от 37—38 °С до 30—31 °С) и трех-, четырехкратной сме­ны воды разной температуры. Через месяц ежедневного зака­ливания можно достичь контраста в 15—18 градусов при шес­ти-, восьмикратной смене температур. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1—2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде уве­личивается до 15—16 секунд. По окончании процедуры ноги вытираются полотенцем и растираются до покраснения.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее тем­пературы является методом профилактики заболеваний носог­лотки. Ослабленные туберкулезом дети особо подвержены им, более того, эти заболевания могут выступать вторичными следствиями (проявлениями) перенесенной или переносимой туберкулезной интоксикации. Поэтому таким детям также мо­жет быть рекомендован данный вид закаливания (после, кон­сультации врача и санации носоглотки). Старшие дошколь­ники умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды 36—37 °С. Далее она снижается каждые 2— 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

Процедура такого закаливания может включать в себя иг­ровые составляющие, тогда она приобретает более осмыслен­ный и произвольный характер. Для этой цели нами исполь­зовалась, например, полифункциональная развивающая игра с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток».

Родителям, воспитателям, педагогам, всем, кто занима­ется с детьми, необходимо знать, что перерыв в закалива­нии на 2—3 недели снижает сопротивляемость организма про­студным факторам, и потому он крайне нежелателен. Но нельзя и не учитывать, индивидуальные особенности ребенка,

его возраста, возможно, существующую повышенную чув­ствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить их на фоне отрицательных эмоциональных состоя­ний, например, страха, беспокойства, обиды. Это может привести к невротическим расстройствам.

Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ослабленного ребенка

Правильная организация режима дня является одним из центральных звеньев ОРР.

Существуют различные подходы к определению понятия «режим», которое рассматривается исследователями с разных сторон.

И. П. Павлов считал, что физиологическую основу режи­ма составляет «динамический стереотип». Эту линию продол­жает Э. С. Вильчковский. Он полагает, что в результате со­блюдения режима дня формируется сложный динамический стереотип, в котором каждый режимный момент становится условным раздражителем для последующей деятельности ре­бенка.

А. П. Чабовская в понятие «режим» включает рациональ­ную продолжительность и четкое чередование различных ви­дов деятельности и отдыха детей в течение суток. По мне­нию Т. Н. Сердюковской, режим — это длительность, орга­низация и распределение в течение суток всех видов деятель­ности, отдыха и приемов пищи. Его выполнение служит од­ним из обязательных условий эффективной работы дошколь­ного учреждения.

По определению С. А. Пономарева, режим — это после­довательное распределение во времени основных физиологи­ческих потребностей дошкольника (сон, прием пищи, бодр­ствование) и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Несколько иной позиции придерживался Ю. Ф. Змановс- кий. С его точки зрения, неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных ме­роприятий. Оптимальный дифференцированный оздорови­тельный режим — это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяюща­яся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Приоритетное значение правильной организации режима в санаторном детском саду придавал Е. А Аркин. Особое тре­бование, отмечал он, заключается в обеспечении разумного 278 баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой — дефицит движений негативно сказывается на их пси­хофизическом состоянии.

Выход из этой противоречивой ситуации Е. А. Аркин ус­матривал прежде всего в удлинении времени сна на полча­са — час. В исключительных случаях (истощение, плохое пи­тание) целесообразно к обычному дневному сну присоединить еще лежание в течение 30—40 минут после завтрака. Пере­рывы для отдыха во время занятий, прогулок, подвижных игр должны быть чаще, чем в обычном детском саду. Надо иметь в виду, что даже самые короткие промежутки отдыха (3—5 минут) оказывают на ребенка благотворное влияние благодаря его способности легко восстанавливать свои силы.

Вместе с тем, как показывают современные исследования, режим и его организация зависят от многих обстоятельств.

Так, С. П. Громова, развивая идеи Ю. Ф. Змановского, считает, что оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья, биоритмологического профиля, возрастных разли­чий, эмоционального состояния и других внутренних и вне­шних факторов, оказывающих воздействие на организм ре­бенка.

Особенности индивидуального биоритмологического про­филя определяют физическую и умственную работоспособ­ность, а также эмоциональную реактивность в первой и во второй половине дня. Согласно Ю. Ф. Змановскому, режим следует рассматривать как приурочивание, налаживание, на­стройку биоритмов растущего организма применительно к конкретным условиям окружающей среды.

Среди множества биологических ритмов ведущая роль при­надлежит ритмам околосуточным, индивидуальные проявле­ния которых разделяют детей на представителей преимуще­ственно утреннего («жаворонки») или вечернего («совы») типов и аритмиков (смешанный тип).

Особого внимания требуют аритмики и «сЪвы» (с низкой работоспособностью в утреннее время). Большинство из них составляют часто болеющие дети.

Не без основания можно предположить, что причинами, способствующими возникновению отдельных заболеваний, могут быть повторяющиеся нарушения режима дня. Стоит прислушаться к утверждению Б. В. Шеврыгина, что режим и биоритмы в жизнедеятельности ребенка идут рука об руку. То есть правильное распределение по времени сна, отдыха, при­ема пищи помогает нормальному функционированию всех органов.

Систематическая, целенаправленная двигательная и дру­гая деятельность, построенная с учетом индивидуально-диф­ференцированного оздоровительного режима, преобладание положительных эмоций, высокого и среднего уровня двига­тельной активности с использованием преимущественно цик­лических упражнений, проведение оздоровительно закалива­ющих мероприятий могут содействовать некоторой коррекции биоритмологического профиля дошкольников.

Наряду с околосуточными ритмами важную роль в состоя­нии здоровья детей играют сезонные ритмы.

Ряд исследований показал, что рост респираторных забо­леваний осенью и весной связан с нарушениями слаженнос­ти ритмов и, как следствие этого, со снижением устойчиво­сти организма к болезнетворным воздействиям.

Весной ускоряется ход «внешних» часов: увеличивается продолжительность светового дня, возрастают солнечная ак­тивность, а также напряжение магнитного поля Земли. Внут­ренние биологические часы детского организма активно реа­гируют на это резким ростом амплитуды большинства био­ритмов. Как следствие этого — повышается возбудимость не­рвной системы ребенка, сокращается количество гормонов эн­докринных желез, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта.

В весеннее время организм становится несколько разла­женным, поскольку происходит ощутимая эндокринная пе­рестройка. Понижается сопротивляемость различного рода не­благоприятным воздействиям, в том числе и перепадам по­годы. Все это в итоге приводит к снижению иммунитета, по­этому весной отмечается подъем воспалительных заболеваний, а также появление аллергии у детей.

Ю. Ф. Змановский и С. П. Громова предложили четыре типа сезонных оздоровительных режимов дня на осенний, зимний, весенний и летний периоды. Для нас это очень важно, так как Ослабленные дети особо чувствительны к смене сезонов, которая сказывается на их психосоматическом состо­янии.

При сравнительном изучении сезонных режимов просле­живается изменение продолжительности прогулок в зависи­мости от множества факторов, влияние которых на состоя­ние здоровья детей нельзя не учитывать. Это и непосредствен­ное воздействие погодных условий, и непрямое воздействие климата, ряд компонентов которого оказывает либо положи­тельное, либо отрицательное влияние ни здоровье ребенка.

Анализ данных, полученных М. Н. Алиспым, показывает, как изменяется по сезонам года среднесуточный километраж двигательной активности у детей дошкольного возраста с ос­лабленным здоровьем и у их здоровых сверстникоп.

Наиболее высокие показатели среднесуточного километража у тех и у других отмечаются в летний период.

Осенью двигательная активность заметно снижается, что обусловлено уменьшением длительности дня, увеличением числа ненастных дней, сокращением времени пребывании де­тей на воздухе.

Наиболее низкие показатели двигательной активности у ослабленных детей и здоровых дошкольников характерны для зимнего периода. Это объясняется теми же причинами, что и осенью. К тому же воспитатели, опасаясь простудить детей в зимнее время, особенно в холодные дни, не всегда выво­дят их на прогулку, сокращают ее продолжительность и заня­тия по физической культуре в основном проводят в закры­том помещении. Если же дети и выходят на улицу, то зани­маются в теплой одежде, которая ограничивает их движе­ния.

Объем двигательной активности весной по сравнению с зимним периодом заметно повышается, что связано с уве­личением продолжительности дня, количества теплых дней и времени пребывания ребят на открытом воздухе.

По данным С. П. Громовой, в осенне-зимне-весенний пе­риод уровень средней двигательной активности старших дош­кольников составляет 143 минуты, уровень высокой активно­сти — 60 минут; в летний период эти показатели соответствен­но равняются 230 и 65 минутам.

Прогулки — один из существенных компонентов рациональ­ного построения режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженные в процессе дея­тельности функциональные ресурсы организма, в первую оче­редь — работоспособность. Пребывание на воздухе способ­ствует повышению сопротивляемости детского организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нор­мализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных усло­вий. При небольшом дожде ее можно организовать на веран­де, под навесом, в любом другом защищенном от резкого ветра и осадков месте.

Чтобы длительность ежедневного пребывания детей на

воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим нормам, Т. Л.Богина и Н. Т. Терехова рекомендуют утренний прием детей производить на участке в течение всего года, утреннюю гимнастику и часть физкультурных занятий тоже проводить на воздухе; четко выполнять режим дня. Нельзя допускать, что­бы на прогулке дети находились длительное время в однооб­разной позе. Необходимо переключать их на другую деятель­ность и менять место игры. Важно, чтобы на протяжении всей прогулки ребенок был в состоянии теплового комфор­та. Для этого одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Не менее важной составной частью режима является сон, особенно необходим он ослабленным детям. И здесь требу­ется индивидуальный подход. Дело в том, что даже доста­точно длительный, но поверхностный сон не обеспечивает нужный детскому организму отдых. Сон может считаться благотворным, если он глубокий, спокойный, продолжитель­ный. Но, как известно, в детских учреждениях ребят под­нимают после дневного (режимного) сна обычно всех сразу, в то время как некоторые из них еще находятся в стадии глу­бокого физиологического сна. Частое повторение такого не­верного педагогического приема может вредно отразиться на здоровье ребенка.

На серьезную роль полноценного сна в жизни дошкольни­ка неоднократно в своих работах указывал Ю. Ф. Змановский. Он считал, что индивидуальные различия в продолжитель­ности сна у детей очень велики. Поэтому необходимо опре­делить продолжительность дневного и ночного сна у каждого ребенка, а также «управлять сном» детей, добиваясь, чтобы, малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Продолжительность и качество дневного сна поддаются воздействию правильно организованного оздоровительного режима и положительного эмоционального фона. В резуль­тате многие из тех, кто спал мало или вообще не мог заснуть днем, стали спать дольше и засыпать нормально.

Все изложенное выше свидетельствует о том, что режим: предполагает рациональное чередование покоя и деятельнос­ти (включая активный отдых), смену одного вида деятельно­сти другим, принципиально отличающимся по характеру воз-, действия на организм ребенка. В этом случае каждый но­вый режимный момент превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предшествующей деятельностью.

Большинство принципов и рекомендаций по организациирежима в обычных ДОУ распространимо и на работу с ослабленными детьми (о внесением соответствующих уточнений в конкретные показатели допустимых нагрузок, временного соотношения покоя и деятельности и т.д.).

Приходится констатировать, что оздоровительная; санаторных детских садах практикует режим долечиваний худшем случае — «эалечивании»), который заимствуется из медицинских учреждений (стационаров и амбулаторий). Это — способ работы в наличным состоянием здоровья, в из­вестных пределах спасительной и необходимый. Однако в сво­ей гипертрофированной и необоснованно пролонгированной форме он может стать фактором, обесценивающим и разру­шающим пошлинную перелом и ну оздоровления. В любом случае он остается «режимом болезни», а не «режимом здо­ровья», который столь необходим для ослабленных детей.

Для правильной организации жизнедеятельности таких де­тей, конечно, нужно четко соблюдать систему повторяющихся режимных моментов: времени приема пищи, укладывания на дневной сон, общей длительности пребывания на открытом воздухе и в помещениях. Но остальные компоненты оздоро­вительного режима должны носить динамический характер.

Следует избегать традиционной формализации режимных моментов. Эффективность оздоровительной работы зависит не только и не столько от их последовательности и повторяемости, сколько от содержания, которое в ряде случаем мо­жет и должно носить развивающий характер.

Так, в соответствии с разработанной нами моделью ОРР в структуру нефизкультурных занятий (по изобразительной деятельности, конструированию, подготовке к чтению и пись­му и др.) включаются особые двигательно-оздоровительные моменты. Их содержание составляют творческие задания на развитие мелких мышц руки, мимики и артикуляции, а так­же элементы психогимнастики.

Например, вместо привычного «Мы писали, мы писа­ли...» детям на занятиях, сопряженных с организацией про­дуктивной деятельности, можно предложить в качестве раз­рядки проимитировать процедуру мытья рук под струей воды с разным напором и затем обсудить возникающие при этом контрастные ощущения. На занятиях музыкально-театрально- го цикла, а также при ознакомлении дошкольников с худо­жественной литературой мы применяем целый комплекс за­даний на развитие мимики и артикуляции в сочетании с эле­ментами дыхательной гимнастики (мы также используем их вне занятий в условиях свободной деятельности, на прогулках, при подготовке к утренникам, праздникам и т.п.). Наряду с этим дыхание может превратиться в своеобразную продуктивную деятельность: дети «рисуют» дыханием в воз­духе и на стекле и т.д.

Вообще, как показывает наш опыт, дыхательные упраж­нения (учитывая помимо всего прочего их циклический ха­рактер) должны стать неотъемлемой частью оздоровительно­го режима ослабленных детей.

**Обеспечение полноценного лечебного питания**

Организация питания ослабленных детей в дошкольных учреждениях имеет свои особенности. Нормы питания в та­ких детских садах увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых белками, минеральными веществами, витаминами.

Однако было бы неверно замыкаться на таком традицион­ном подходе, когда главным правилом является лишь расши­рение и увеличение рациона.

К числу задач лечебного питания А. А. Визель, М. Э. Гурылева относят: обеспечение организма полноценным пита­нием в условиях повышенного распада белков, ухудшения об­мена жиров и углеводов, усиленного расхода витаминов и ми­неральных веществ; повышение защитных сил организма, на­правленных против инфекции и интоксикации; нормализацию обмена веществ; восстановление тканей, пораженных болез­нью.

В настоящее время педиатры считают нецелесообразным ограничивать больного ребенка в питании, так как растущий детский организм испытывает высокую потребность в основ­ных пищевых веществах и калориях, и при большинстве за­болеваний эта потребность практически не отличается от по­требностей здорового ребенка. Кроме того, во время болез­ни протекающие в организме обменные процессы, требую­щие значительного расхода энергии, часто активизируются. Поэтому полноценное питание нужно обеспечивать с самого раннего периода заболевания (А. С. Алексеева, JI. В. Дружищ нина, К. С. Ладодо и др.).

Большую роль в лечебном питании играет белок, особенно при хронической пневмонии, тяжелых ожогах и некото­рых других недугах. Кроме того, белок необходим всем де­тям в период выздоровления, так как благодаря ему проис­ходит нормальное течение восстановительных процессов.

Выздоравливающим требуются и жиры, преимуществен­но растительные масла, принимающие активное участие в обменных процессах. В жирах нуждается организм при вос­палении легких, заболеваниях верхних дыхательных путей, экземах.

Во время болезни расходуется большое количество энер­гии, основным источником которой являются углеводы. Они к тому же обеспечивают более экономное расходование орга­низмом белка и жира. Это особенно важно, когда из-за бо­лезни приходится ограничивать их потребление. Углеводы содержатся в овощах, фруктах, молоке. Но вот при аллер­гии назначаются диеты с уменьшенным или измененным со­ставом углеводов.

Организм больною ребенка испытывает потребность в витаминах — катали шторах, ускорителях процессов обмена веществ, в частности, и витамине С — аскорбиновой кисло­те, повышающей сопротивление организма воздействию ок­ружающей среды и побудителям инфекционных заболеваний.

При организации питания больного ребенка следует учи­тывать характер лечения. Например, продолжительное при­мирение антибиотиком и сульфамидных препаратов может вызвать дефицит фолиевой кислоты. В этом случае следует употреблять продукты, богатые фолиевой кислотой (печень,

почки, зелень).

Немаловажное значение для больных детей имеет режим питания. То есть соблюдение определенных интервалов меж­ду приемами пищи. При большинстве заболеваний рекомен­дуемся кормить ребенка чаще обычного — до 5—6 раз в день, небольшими порциями, что облегчает усвоение пищевых ве­ществ и способствует восстановлению нарушенных функций организма, а следовательно, и более скорому выздоровлению.

Очевидно, что все это предполагает учет многообразных биохимических, в том числе фармакологических, свойств пищи.

Тезис о том, что пища не просто восполняет потраченную человеком энергию, ни и обладает фармакологическими свойствами, впервые был сформулирован Гиппократом и позднее развивался знаменитыми врачами прошлого — Арнольдом из Вилановы, Риденгамом и другими. К сожалению, фармакологические свойства пищи не всегда учитываются даже современными врачами, а ведь. как писал уже в нынешнем сто­летии академик АМН А А Покровский, многие из биологи­ческих веществ обнаруживаются в продуктах в рав­ных, а иногда в более высоких дозах, чем они используются в фармакологии. К тому же многие из веществ, содержащих­ся в пище, попадая в организм человека, становятся пред­шественниками наиболее сильнодействующих соединений. Изолированные из пищи и тканей, они служат предметом фармакологических исследований.

Это следует специально учитывать еще и потому, что мы довольно часто имеем дело с детьми, ослабленными не толь­ко болезнью, но и побочным действием медикаментов. На­пример, установлено, что противотуберкулезные препара­ты повышают потребность организма в витаминах группы В, поэтому их назначают больным дополнительно (Р. И. Воро­бьев).

Подбирая рацион лечебного питания, необходимо также знать, какими целебными свойствами обладают различные продукты.

Так, издавна у многих народов применялось кумысолече­ние, которое в XIX столетии получило научное обоснование. Кумыс — продукт брожения кобыльего молока, содержащий белки в легко усваиваемой расщепленной форме, большое количество витамина С, алкоголь в количестве 1—3 процента, угольную и молочную кислоты и т. п. Первое медицинс­кое сообщение о кумысе на русском языке было сделано в 1834 г. профессором Спасским. Первое кумысолечебное за­ведение было открыто в 1858 г. недалеко от Самары врачом Постниковым. Научно обоснованное лечение кумысом с пол­ным комплексом санаторно-диетического режима было нача­то в России в 1920 г. Будучи высококачественным питатель­ным продуктом, кумыс одновременно оказывает благопри­ятное действие на функции желудочно-кишечного тракта (осо­бенно при пониженной кислотности желудка), повышает ап­петит, положительно влияет на обмен веществ. Применение кумыса снижает явления лекарственной непереносимости у больных туберкулезом, дает возможность легче перенести операцию по поводу туберкулеза. Но он противопоказан боль­ным с острой формой туберкулеза.

Лечебные свойства мяса обусловлены наличием в нем био­логически активных веществ. Мясная пища (если нет соответствующих противопоказаний) назначается больным анемией, гнойными (особенно хроническими) процессами в легких, в костях, при туберкулезе легких, в период реконвалесценции (выздоровления), после изнуряющих заболеваний ж в некоторых других случаях.

Лечебными свойствами обладают многие растения, кото­рые в истории человечества стали первым фармакологичес­ким средством. В результате в практике традиционной («на­родной») и научной медицины сложилось особое направле­ние — фитотерапия (лечение растениями).

Части больных с хроническими болезнями системы дыха­ния в той или иной степени свойственны аллергические ре­акции на действие различных веществ, в том числе и лекар­ственных препаратов. В принципе аллергия может развить­ся и на лекарственные растения. Это требует их тщательного отбора и подбора, исключает использование безадресных ап­течных фитосборов и диктует соблюдение принципа индиви­дуализации.

Лекарственные растения, применяемые для лечения забо­леваний бронхов и легких, в том числе туберкулеза легких, должны обладать следующими свойствами: фитонцидным, Противовоспалительным, отхаркивающим, муколитическим (секретолитическим), обволакивающим (мягчительным), бронхорасширяющим (бронхолитическим), антигипоксантным, иммуномодулирующим, седативным (успокаивающим). При необходимости общее лечение следует сочетать с мест­ным (ингаляциями). Монотерапия, как правило, недоста­точно эффективна. Обычно используют фитосборы из не­скольких растений, позволяющие суммировать действие от­дельных их компонентов.

Таким образом, к условиям полноценного лечебного пи­тания ослабленных детей относятся: а) включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и D, минеральны­ми солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, ме­дью), а также белком — строительным материалом для реге­нерации эпителия в бронхолегочной системе; б) разнообра­зие рациона питания; в) использование дифференцирован­ных диет в зависимости от особенностей течения болезни и восстановительного периода; г) сочетание лечебного питания и фитотерапии.

К сожалению, систематическое соблюдение этих — «иде­альных» — условий в российских санаторных детских садах не представляется возможным по известным причинам социаль­но-экономического порядка. По тем же причинам не удалось в полной мере выполнить их (за исключением условий а) и г)) в рамках ОРР на базе нашего экспериментального дош­кольного учреждения. Однако по мере преодоления крити­ческой ситуации в социально-экономической сфере санатор­ные детские сады должны быть ориентированы на выполне­ние именно этих условий.

**Применение психогигиенических и психопрофилакгических методов и средств**

Как правило, более 50 процентов контингента санаторных детских садов составляют дошкольники из социально и психологически дезадаптированных семей. Это обстоятельство : усиливает негативное влияние болезни на развивающуюся пси­хику ослабленного ребенка, тогда как именно она представляет один из важнейших факторов оздоровления.

В ОРР санаторного детского сада особое значение имеет изучение личности каждого воспитанника, поскольку инди­видуальные различия среди ослабленных детей выражены резче, чем среди здоровых. При этом нужно выявить факторы, которые могут стать причиной предневротических и невротических состояний, и создать условия, когда положительные эмоции будут преобладать в ежедневной жизнедеятельности ребенка.

Отсюда — необходимость широкого внедрения психогиги­енических и психопрофилактических методов и средств в прак­тику ОРР с ослабленными детьми. В традиционной деятельности учреждений такого типа эти средства и методы пред­ставлены узко и фрагментарно; специалисты чаще всего об­ращаются к ним стихийно и далеко не всегда квалифициро­ванно. Становится актуальной задача разработки специфичес­кой системы психогигиенической и психопрофилактической работы с ослабленными детьми, встроенной в общую систе­му ОРР санаторного детского сада.

Разбирая этот вопрос, Ю. Ф. Змановский рекомендовал применение психолого-педагогических средств, направленных на купирование и предупреждение у детей негативных аффек­тивных проявлений. К таким средствам он относил: индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно ре­жиссерские игры, музыкотерапию, соответствующим образом организованные продуктивные виды деятельности, а так­же отдельные приемы рациональной психотерапии и технику мышечной релаксации как базовый компонент аутогенной тренировки.

Ю. Ф. Змановский писал и о необходимости использования в оздоровительной работе различных психогимнастичес­ких упражнений. Следуя этому, мы включили в систему ОРР с ослабленными детьми элементы психогимнастики, имею­щие полифункциональное предназначение.

Психогимнастика — это курс специальных занятий (этю­дов, упражнений и игр), направленных не только на коррек­цию, но и на развитие различных сторон психики ребенка.

В настоящее время разработаны различные варианты пси­хогимнастических комплексов (Дж. Морено, Д. Джекобсон, А. Верной, Г. Юнова, А. И. Захаров, М. И. Чистякова и др.) для детей и подростков. Их широко применяют на практике педагоги, психологи, психотерапевты. Эти комплексы слу­жат эффективным средством для развития эмоциональной сферы и формирования межличностных взаимодействий. Результат достигается путем мышечной релаксации и специ­ально организованной продуктивной деятельности дошколь­ников.

Все это может быть использовано и в работе с ослаблен­ными детьми. Тем не менее, отбирая те или иные психогим­настические упражнения и игры, мы исходили из присущих ослабленным детям индивидуальных особенностей (психичес­ких и психофизиологических свойств и состояний): неуверен­ности, замкнутости, заторможенности, быстрой утомляем<э- сти, повышенной тревожности. Отбираемые средства долж­ны обеспечивать коррекцию именно этих особенностей.

В то же время приоритет в ОРР с ослабленными детьми должен быть отдан развивающим психотерапевтическим тех­никам, ориентированным на формирование творческих спо­собностей, и прежде всего — воображения ребенка как усло­вия достижения терапевтического эффекта.

ЛИТЕРАТУРА

Алиев М. Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. Ашхабад, 1984.

Антипкин Ю. IМассаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. Киев, 1993.

Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948.

АркинЕ.А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968.

АрямовИ.А. Особенности детского возраста. М., 1955.

Бернштейн Н. А. Ловкость и ее развитие. М., 1991.

Бондаренко А. К. Словесные игры в детском саду. М., 1974.

Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М., 1989.

Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Васильева И. В. Сам себе целитель. Новосибирск, 1992.

Воробьев?. И. Исцеление пищей. М., 1996.

Воропаева И. Я Коррекция эмоциональной сферы младших школь­ников.

Вопросы психологии, психогигиены, психофизиологии, социо­логии и психоэнергетики в угольной промышленности. М., 1980.

Выгодская И. Г., Пеллингер Е. А., Успенская Л. П. Устранение заи­кания у детей в игре. М., 1984.

ГурвичА.Г. Теория биологического поля. ML; Л., 1930.

ГуревичМ., Озерецкий Н. Психомоторика. М.; Л., 1930.

Давыдов В. В. Теория деятельности и социальная практика // Воп­росы философии. 1996. № 4.

Деметр Р. Бегай, ползай, прыгай. М., 1972.

Детские народные подвижные игры / Сост. А В. Кенеман, Т. И. Осо- кина. М., 1995.

Динейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки. М., 1987.

Егоров Б. Б. Ю. Ф. Змановский: система эффективного закалива­ния // Начальная школа: плюс — минус. 2000. № 7.

Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления де­тей дошкольного и младшего школьного возраста. М.,-1999.

Запорожец А. В. Избранные психологические труды. Т. 1, 2. Раз­витие произвольных движений. М., 1986.

Зинченко В. П., Моргунов Е: Б. Человек развивается: очерки псй- хологии. М., 1995.

Зинченко В. П. Интуиция Н. А. Бернштейна: движение — это жи­вое существо // Вопросы психологии. 1996. № 6.

Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.

Змановский Ю. Ф., ЛукояновЮ. Е. С аттестатом здоровья. М, 1981.

Игры -- обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрусииско- го. М., 1994.

Ильенков Э. В. Диалектическая этика. М., 1984.

Казначеев В. П., Спирин Е. А. Космопланетарный феномен челове­ка. Новосибирск, 1991.

Кириллов И. Л. Сюжетная игра и психологическое здоровье дош­кольников // Начальная школа: плюс — минус. 2000. № 7.

Кудрявцев В. Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. 1997-1999.

Кудрявцев В. Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками // Начальная шко­ла: плюс — минус. 2000. № 7.

Короткое И. М. Подвижные игры детей. М, 1987.

Крючков В. В., Зубов В. Н. Методические рекомендации по фор­мированию школьной зрелости у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Орехово-Зуево, 1992.

Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М., 1995.

Науменко Г. М. Фольклорный праздник в детском саду и в шко­ле. М., 2000.

Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. М., 1993.

Пономарев С. А. Для самых маленьких. М., 1988.

Развивающее образование в системе дошкольного воспитания / Под ред. В. Т. Кудрявцева и Н. А. Смирновой. Дубна, 1995.

Рампа Т. Лобсанг. Ты вечен. Киев, 1993.

Роговин А. Хочу сделать сам. М., 1984.

Русские народные игры «Березовая карусель» / Сост. Г. Наумен­ко. М., 1980.

Сагайдачная Е. А., Яковлева Т. С. Научные основы проектирова­ния творчески развивающих технологий физического воспита­ния дошкольников // Развивающее образование в систе­ме дошкольного воспитания / Под ред. В. Т. Кудрявцева и Н. А. Смирновой. Дубна, 1995.

Спирина В. П. Закаливание детей. М., 1978.

Ткаченко Т. Использование физминуток для развития пальцевой моторики // Дошкольное воспитание. 1989. № 3.

УманскаяА. Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита. М., 1995.

Физкультура в школе. 1987. № 2, 4; 1988. № 4, 10, 11; 1989. № 1,

: 7, 9.

Хейзинга И. Homo Iudens. В тени завтрашнего дня. М., 1992.

Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1997.

Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.

Швалева Т. А. Комплексы утренней и ритмической гимнастики. Абакан, 1992.

Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1993.

Штефанюк И. В. Музыкально-эстетическая деятельность как сред­ство оздоровления детей дошкольного возраста // Начальная школа: плюс — минус. 2000. № 7.

Яэдовецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Киев, 1991.

1. ХейзингаЙ. Homo Ludens. В тени завтрашнего дня. М.,1992. [↑](#footnote-ref-1)
2. Зинченко В. П. Интуиция Н. А. Бернштейна: движение — это жи­вое существо // Вопросы психологии. 1996. № 6.- [↑](#footnote-ref-2)
3. «Неизвестная земля» — лат. [↑](#footnote-ref-3)
4. В данном случае под рефлексией понимается сознательная ентация ребенка на основания своих действий /В. В. Давыдов). Ц- ходимость в такой ориентации обнаруживается, в частности, тай, г ребенок сталкивается с задачей придания собственным движения»' разно-символического выражения. [↑](#footnote-ref-4)
5. Кудрявцев В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998. [↑](#footnote-ref-5)
6. Кудрявцев В. Т., НестерюкТ. В. Организация двигательно-оздо- ровительных моментов на занятиях дошкольников в группе. М., 1998. [↑](#footnote-ref-6)
7. г Кудрявцеве.Т., НестерюкТ. В. Развитие двигательной активно­сти и оздоровительная работа с детьми 4—7 лет. Ч. I, И. М., 1999. [↑](#footnote-ref-7)
8. Формулируются применительно ко всем возрастным группам, так как для каждой из них сохраняют свое непреходящее значение. [↑](#footnote-ref-8)
9. Излагается по кн.: АркинЕ.А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968. [↑](#footnote-ref-9)
10. Эти характеристики применительно к данной й последующим воз­растным группам приводятся по кн.: Запорожец А. В. Избр. психол. труды. Т. 2. Развитие произвольных движений. [↑](#footnote-ref-10)
11. Работа в этой и других возрастных группах проводится как на сп< циальных занятиях, так и вне их. [↑](#footnote-ref-11)
12. Рекомендуется преимущественно для использования в рамках двигательно-оздоровительных моментов на занятиях. [↑](#footnote-ref-12)
13. Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педаго­га и может варьироваться. [↑](#footnote-ref-13)
14. При выполнении данных упражнений не следует стремиться к тому, чтобы дети точно схватывали и передавали через движения экспрес­сию музыкальных произведений. Эти упражнения, во-первых, носят характер пробных заданий, которые позволяют детям предварительно сориентироваться в новой ситуации, самостоятельно поэксперименти­ровать с возможными способами действия в ней. Во-вторых, они способствуют активизации уже накопленного ребенком опыта вы­полнения музыкально-ритмических^движений. [↑](#footnote-ref-14)
15. 1 Излагается по кн.: Арямов И. А. Особенности детского возраста. М., 1953.

Дети с прогрессирующими формами сколиоза должны заниматься в специальных кабинетах лечебной физкультуры. [↑](#footnote-ref-15)
16. См.также подраздел «Приобщение к физической культуре», п. «Упражнения для разных групп мышц». [↑](#footnote-ref-16)
17. Для укрепления свода стопы и мелких мышц папьцев ног реко­мендуется использовать все упражнения, предназначенные для работы в предшествующей группе. [↑](#footnote-ref-17)
18. Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педаго­га и может варьироваться. [↑](#footnote-ref-18)
19. См. также подраздел «Приобщение к физической культуре», п, «Упражнения для разных групп мышц». [↑](#footnote-ref-19)
20. Наряду с новыми упражнениями на занятиях используются в\* упражнения, предназначенные для работы в предшествующих группу [↑](#footnote-ref-20)
21. Излагается по кн.: Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для де­тей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. Киев, 1993. [↑](#footnote-ref-21)
22. Излагается по кн.: Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для де- II-и с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. К пси, 1993.

N .464 [↑](#footnote-ref-22)
23. Подробнее см.: Кармаева О. А., Кудрявцев В. Т. Методолого-тео- ретические основы системы дошкольного образования (К концепции дошкольной ступени негосударственного образования). М., 1996; Раз­вивающее образование в системе дошкольного воспитания / Под ред. В. Т. Кудрявцева и Н. А. Смирновой. М:, 1995. [↑](#footnote-ref-23)
24. Некоторые упражнения, аналогичные данным, приводились л предыдущих разделах. Здесь мы их рассматриваем несколько подробнее. [↑](#footnote-ref-24)
25. РоговинА. Хочу сделать сам. М., 1984. [↑](#footnote-ref-25)
26. Толбанова А. Комплекс пальчиковой гимнастики для детей общим недоразвитием речи // Дошкольное воспитание. 1981. № 9. [↑](#footnote-ref-26)
27. Крючков В. В., Зуев В. Н. Методические рекомендации по форми- ршшнию школьной зрелости у детей дошкольного возраста средствами фшического воспитания. Орехово-Зуево, 1992. [↑](#footnote-ref-27)
28. См. разделы, посвященные дыхательной и звуковой гимнастике^ в вышеуказанной Программе развития двигательной активности и оз­доровительной работы с детьми и в пособии по этой Программе. [↑](#footnote-ref-28)
29. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995. [↑](#footnote-ref-29)
30. При выполнении ряда упражнений используется демонстрацион­ный и раздаточный счетный материал, имеющийся в группе. В этих случаях количество упражнений указывается воспитателем с опорой на данный материал. [↑](#footnote-ref-30)
31. Выгодская И. Г., Пеллингер Е. Л., Успенская Л. П. Устранение за­икания у дошкольников в игре. М., 1984. [↑](#footnote-ref-31)