Муниципальное образовательное учреждение компенсирующего вида № 46

«Рекомендации по планированию игровых занятий по физической культуре с детьми»

Консультация для воспитателей.

Воспитатель: Перевозчикова Н.И.

Красноярск - 2013

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее одного часа, в неделю пять-шесть часов. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- Утренняя гимнастика (6-10 минут);
- Закаливающие процедуры (5 минут);
- Три физкультурных занятия в неделю (15-30 минут);
- Физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 минут);
- Подвижные игры в течение дня (20-30 минут);
- Спортивные игры на прогулке (20-30 минут);
- Пробежки на перегонки, на время, на расстояние (10-30 минут);
- Экскурсии (15-30 минут);
- Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (10-30 минут);
- Использование физкультурного оборудования на участке (15-30 минут);
- Игры-пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание», «Игры со снеговиком» и т. д.
- Творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

Таким образом, важными условиями организации активного двигательного режима в жизни каждого ребенка является следующее:

1. Оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений (бег, прыжки, марш);
2. Достаточная индивидуальная физическая и умственная нагрузка;
3. Доминирование положительных впечатлений.
4. Самостоятельность, смелость, находчивость, умение быстро ориентироваться в пространстве и преодолевать неожиданно встретившееся препятствие - результат выполнения игровых заданий.

Чтобы занятия не утомляли.

Физические упражнения могут иметь большое значение в предупреждении утомления детей во время занятий, требующих умственного напряжения. Выбор физических упражнений производиться с учетом того, что в каждом виде деятельности дошкольников представлены компоненты умственного и физического напряжения. Так, для удержания позы «сидя »на занятиях, необходимо напряжение мышц разгибателей: затылочных, спинных, тазового пояса, которые у дошкольников развиты недостаточно. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы движения были простыми, интересными, хорошо знакомыми детям. Введение двигательных упражнений должно способствовать также переключению внимания ребенка. Физкультминутки могут быть тематическими, т. е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, отражающим движение транспорта, животных, насекомых и т. д., а также последовательность 4-5 несложных общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 3 мин. (каждое движение повторяется 5-6 раз). Тематические физминутки, включающие в себя игровой компонент, способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребенка. Наибольшую эффективность имеют физкультминутки, когда они связаны с задачами и содержанием занятия. Так, на занятиях по формированию элементарных математических представлений с помощью физминутки можно решать такие задачи, как: закрепление счета, знаний о геометрических фигурах, умений ориентировки в пространстве. Например: детям предлагается:

- хлопнуть столько раз, сколько... (Таня) ударит мячиком об пол.
- присесть на единицу больше названного или увиденного числа.
- для закрепления порядкового или количественного счета разработать счет-движение:

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- присесть, и так до пяти, шести, семи; Часто используется и стихотворный текст.

Раз, два, три, четыре -
Буду всех сильнее в мире,
Буду в цирке выступать
Бегемота поднимать.

Руки в стороны и с силой к плечам, изобразить движение клоуна, бегемота, обезьянки и др.

Мы присядем столько раз, Сколько бабочек у нас.	Приседания в сочетании с ходьбой, с изображением бабочек.
Раз, два, три, четыре, пять. Можно всех пересчитать Сколько в комнате углов?	Ходьба с выставлением указательного пальца вперед Показать на углы с поворотами туловища.
Сколько ног у воробьев? Сколько пальцев на руках? Сколько пальцев на ногах? Сколько в садике скамеек? Сколько в пятачке копеек?	Приподнимать поочередно ноги. Раскрыть пальцы рук. Присесть, коснуться носков ног. Полуприседания. Попрыгать легко или приподнимать пятки.

На занятиях по развитию речи можно использовать физминутки в упражнениях по звукопроизношению. Например:

Ча-Ча-Ча, печка очень горяча. Чи-Чи-Чи, печет печка калачи. Чу-Чу-Чу, будет всем по калачу. Чо-Чо-Чо, осторожно - горячо!	Три хлопка перед собой. Три хлопка, руки в стороны. Три хлопка по коленям, руки вперед. Три хлопка, руки за спину.

Большой интерес у детей вызывают физминутки с текстом:

Так решили мы, ребята, Отдохнуть немного надо. Кто умеет приседать? Нам не надо помогать. А теперь глубже дышать, Своему другу не мешать.	Ходьба на месте. Подтягивание, руки вверх. Поднимание плеч. Приседания. Руки вверх, глубокий вздох. Погрозить друг другу пальчиком.

Во двор ребята утром вышли,
А двор весь снегом замело.
Идут ребята по дорожке,
Идти по снегу нелегко.

А у подъезда добрый дворник
Снежок лопатой разгребает.
И дети взялись за лопаты
И дворнику все помогают.

Игры малой подвижности младший дошкольной возраст.

Название	Текст	Движение
"Солнышко"	Солнышко, солнышко Выгляни в окошко Твои детки плачут По лавочкам скачут.	Дети хлопают в ладоши пружиня Дети хлопают в ладоши и прыгают на месте.
'Огуречик"	Огуречик,огуречик Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.	Прыжки с продвижением вперед. Ходьба на носках. По окончании текста "мышка" ловит детей.
Из - за леса, из - за гор."	Из -за леса, из -за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках Топ, топ, тпру.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Прямой галоп. Остановка.
"Зайка"	Скачет зайка маленький Около завалинки. Быстро скачет зайка, Ты его поймай - кА.	Подскоки по кругу. Бег между предметами. После окончания текста охотник ловит зайцев.
'Ванька - встань-ка"	Ванька, встань-ка, Ванька, встань-ка, Приседай-ка, приседай-ка, Будь послушным, ишь какой Нам не справится с тобой.	Подъем на носки и возвращение в исходное положение. Приседание. Дети грозят пальцем.
•'Дождик"	Дождик, дождик на дорожке Он намочит наши ножки. Нужно ножки поднимать, Через лужицы скакать. Вот так, вот так Через лужицы скакать. Мы наденем все сапожки И сухими будут ножки. Можно ног не поднимать И по лужицам шагать. Дождик, дождик припустил Всех ребяток намочил. Ну, скорее поспешим, От дождя мы убежим.	Дети стоят, держа руки перед собой. "Ловят дождинки" Движутся по залу, перепрыгивая через воображаемые лужи. Стоя на месте "надевают сапожки" Энергичная ходьба Легкий недолгий бег.

Старший дошкольный возраст.

Название	Текст	Движение
"Лиса"	Лиса по лесу ходила, Лиса голосом вопила, Лиса лычко драла, Лиса лапотки плела- Мужу двое, себе трое И детишкам лаптишкам.	Ходьба по кругу И Таг с притопом Шаг польки [на месте]
"Козы"	Как же козам не бодаться, Если рожки есть? В пляс девчонкам не пускаться? Если ножки есть? За рога возьми козленка, Отведем на луг. А девчонку за ручонки В наш веселый круг	Дети идут в круг топающим шагом. Отходят из круга назад подскоками. Имитация движений. Кружение в парах подскоками.
'Караси"	Под мельницей, Под вертельницей Подрались два карася Вот и сказка вся	Круговые движения рук Дети "царапаются" Поклон
"Жаба и головастики"	Головастики играли, Головастики плясали, А старая бабушка жаба Сидела на кочке, Вязала чулочки И строго сказала им "спать'	Дети двигаются свободно или по указанию воспитателя и останавливаются по сигналу
'Музыканты"	Как у нашего соседа Весела была беседа: Гуси в гусли, Утка в дудки, Овцы в донцы, Тараканы в барабаны.	Дети идут к центру круга. Возвращаются обратно. Приседание с отставлением ноги на пятку. Кружение топающим шагом
"Зайка"	Сидит, сидит зайка, Сидит, сидит серый Под кустом, под кустом Охотнички едут, Едут, скачут в поле Во пустом, во пустом. Вы охотнички, скачите, На мой хвостик поглядите. Я не ваш. Я ушел.	Зайка сидит поворачивая голову в стороны. Охотники скачут галопом по кругу. Зайчик прыгает и убегает, охотники ловят его

Использование нестандартного оборудования в работе с дошкольниками.

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Особое значения движения имеют в дошкольном возрасте, разных Повышению активности способствует использование нестандартного оборудования. Упражнения на них совершенствуют координацию движений, укрепляют связочной - суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличиваются жизненная емкость легких, улучшается крова - и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга.

В дошкольных учреждениях успешно используют нестандартное оборудование, которое позволяет увеличить двигательную активность на занятиях и повседневной жизни. При минимальных затратах времени оно может быть трансформировано и использовано много функционально.

"Дорожка - брусок"

Изготавливается из листов поролона толщиной 5-6 см. Полосы надо оббить дерматином или сделать чехол из ткани соединить в длинную дорожку. Таких дорожек может быть несколько, шириной от 15 до 30см.Используют для упражнений в равновесие, формирования правильной осанке, профилактики плоскостопия.

Упражнения.

I .Хольба по дорожке с различным положением рук [в стороны, на пояс, за голову, вверх и т.д.]

2.Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

3.Ходьба по полу, дорожка лежит между ногами.

4. Бег по дорожке.

5.Прыжки по дорожке способом " ноги врозь - вместе"

6.Прыжки с продвижением вперед.

7.Перепрыгивание через дорожку.

8. Спрыгивание и запрыгивание на дорожку на месте и с продвижением вперед.

9.Ползание по дорожке на четвереньках разными способами.

Ю.Ходьба и бег между стульями, стоящими на дорожке.

I1 .Везание спрыгивание со стульев на дорожку.

"Дорожка - змейка"

Состоит из поролоновых брусков длиной до 50 см.и шириной 18 -20 см., соединенных в виде ломаной линии, используется для развития ловкости, закрепления навыков равновесия, прыжков, лазания.

На данном пособии можно проводить упражнения, рекомендуемые для "Дорожка - бруска" после того как дети освоили их выполнение на прямой дорожке.

Мячик на резинке.

Сделан из ваты, обтянут цветной тканью, а место соединения наложен шести - или восьмилепистковый цветок из клеенки. Все это обмотать ниткой, перевязать тонкую резинку с петлей на конце. Используется для развития мелкой мускулатуры рук, ловкости глазомера.

Упражнения

1.Произвольно играть мячом правой и левой рукой, стараясь, чтобы при возврате он попал в ладонь.

2.Отталкивать мяч вниз, в стороны правой и левой руками, стараясь попасть при взлете в центр ладони.

3.Отталкивать мяч ладонями, пытаясь захватить его.

4.Отталкивать мяч ладонями с большей или меньшей амплитудой растягивания резину по заданию воспитателя.

Шнуры - растяжки.

Это обычные шнуры или широкая резинка с петлями на концах. Они крепятся на противоположенных сторонах группы на высоте, соответствующей показателям разных возрастных групп для ползание, подлезания, подпрыгивания.

Упражнения.

Шнур растянут на земле.

1 .Ходьба и бег по шнуру с различным положениям рук.

2.Прыжки на двух ногах через шнур.

3.Прыжки через несколько шнуров [с продвижениями вперед]

Шнур приподнят от пола на высоту от 5 до 50см.

1 .Перешагивание через шнур

2.Прыжки через шнур с места и с разбега.

3.Подлезание под шнур разными способами [по-пластунски, на четвереньках, правым и левым боком; подлезать, толкая головой надувной мяч и т. д.]

4.Перебрасывание мяча через шнур разными способами.

Шнур приподнят от пола на высоту от 5 до 30 см выше поднятой руки ребенка [учитывая подвешенную игрушку, теннисный мячик]

1. Прыжки вверх с места и с разбега, с доставанием подвешенного на шнуре предмета одной или двумя руками.

2.Прыжок с хлопками над шнуром.

Пособие для профилактики плоскостопия.

Плетёная дорожка.

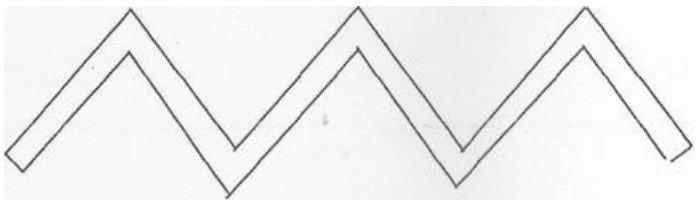
Дорожка сплетена из шнура диаметром 0,6-0,7см способом макраме или вязания.

Мешочки с камешками.

В полотняный мешочек размером 40 на 40см насыпать камешки-голыши или керамзит в таком количестве, чтобы, положив мешочек на пол, можно было распределить камешки по его площади одним слоем.

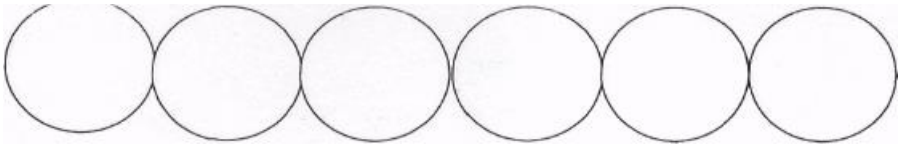
Дорожка массажная.

Представляет собой дорожку длиной 2-2,5 метра с разными наполнителями [камешки, пробки, горох и д.р.]



Дорожка из обручей.

Состоит из нескольких обручей, соединённые между собой тонким шнуром или муфтами, и может быть использована для упражнений в ходьбе, беге, лазания, метания.



Упражнения.

Дорожка лежит на полу.

1 .Ходьба широким шагом через обручи.

2.Ходьба приставным шагом через обручи вперед назад.

3.Ходьба и бег; колени поднимать как можно выше.

4.Ходьба по обручам приставным шагом боком.

5.Ходьба из обруча в обруч мешочком на голове.

6.Ходьба обычным шагом с отбиванием мяча в обручах.

7.Прыжки из обруча в обруч с зажатыми между ног мешочком, мячом.

Дорожка приподнята на горизонтальную высоты 25 - 50 см.

1 .Перешагивание и прыжки из обруча в обруч [попеременно].

2.Перешагивание подлезание под обручи.

3.Ползание на четвереньках разными способами, попеременно пролезать и подлезать под обручи.

Дорожка натянута в виде вертикальной стенки.

1 .Ходьба заметкой с пролезанием сквозь нижний обруч.

2.Пролезание на четвереньках змейкой сквозь нижний обруч.

3.Прокатывание под нижний обруч мяча с отталкиванием его головой.

4.Перебрасывание через обруч мяча друг другу разными способами [снизу, из - за головы и т.д.] из положения стоя и сидя.

5.Перебрасывание мяча друг другу так, чтобы он отскакивал от пола.

Шнур с лентами [полосками, планками.]

К обычному шнуру диаметром 0,5 см. прикрепляются ленты или планки длиной около 50 см. Расстояние между ними должно меняться, поэтому соединения лучше сделать подвижным. Пособие используется для подлезания , прокатывание, ходьба и бега змейкой. Упражнение могут быть аналогичны тем, которые проводятся с вертикальной дорожкой из обручей.

Коврик - плот.

Обычный коврик размером 40 на 40 см., на который дети встают на колени и, отталкиваясь руками о пол передвигаются, как на плоту. Используется для соревнований и эстафет.

Учимся прыгать.

Прыжки развивают силу толчка, укрепляю! мышцы. Первые прыжки вниз совершаются с высоты, равной расстоянию от ступни до колена, затем высота увеличивается до 50 см для младших и до 80 см для старших детей. Для прыжков вниз можно использовать скамейку, бревно: на улице снежный вал, бортик песочницы, автомобильные шины.

Выполните следующие.

1 .Прыжок с бревна на пол.
2.Прыжок вниз с одновременным хлопком в ладоши.
3.Прыжок на дальность.
4.Прыжок в точно обозначенное место.
5.Прыжок через предмет высотой 10-15 см.

Прыжки вверх и в длину.

1 .К натянутой веревке привязать на разной высоте несколько предметов. Прыгать, пытаясь коснуться каждого из них в определенной последовательности.
2.Перепрыгнуть через веревочку, натянутую на высоте {40-60 см}
3.Перепрыгнуть через "ручеек"
4.Запрыгивать на бревно.

"Сохрани равновесие"

Для развития равновесия у детей используются гимнастическая скамейка, бревно, доска, дорожка (поролоновая, из ткани}, на улице песочница, автомобильные шины, пеньки разной высоты и др.

Сначала для упражнений на "равновесие" используются предметы, высота которых не превышает 20 см, а ширина должна быть равно примерно ширине плеч ребенка.

1 .Подняться и пройти по гимнастической скамейке простым шагом, приставным, перешагивая через предметы, выполнять различные упражнения. Например: "воздушные гимнасты", "ласточка".

Мой веселый звонкий мяч.

Чтобы приобрести навыки игры с мячом, требуются постоянные упражнения. Однако, как правило, уже после восьми-десяти повторений малыш теряет интерес к движению. В этом случае можно ввести оживляющие процесс. Игры элементы - хлопок ладошки, поворот, удар мяча об пол, изменение направления полета или смени мишени для броска.

"Тяни - толкай"

Мяч катить двумя руками из положения сидя, ноги врозь.

"Ванька - встань-ка"

Бросок двумя руками от груди при переходе из положения лежа на спине в положение сидя.

"Карусель"

Передавать мяч из рук в руки в положении сидя или стоя спиной друг к другу.

"Не упусти мяч"

Бросок двумя руками от груди из положения стоя, ноги врозь.

"Попади в меня"

Бросок двумя руками из - за головы в положении стоя лицом друг к другу.

"Хлоп - скок"

Бросок двумя руками от груди с ударом об пол,

"Арка"

Передача мяча двумя руками вниз - назад из положения стоя, ноги врозь пошире, спиной к партнеру.

"Дриблинг"

Ведение мяча на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой.

После того как ребенок научился ловить мяч и бросать, соизмеряя расстояние, можно переходить к более сложным упражнениям, включающим в себе ходьбу или бег с элементами метания. В веселых играх, сохраняя определенный ритм ударов или бросков.

Разноцветный быстрый мячик
Без запинки скачет, скачет,
Часто, часто, низко, низко,
От земли к руке так близко.
Скок и скок, скок и скок-
Не достанешь потолок.
Скок и скок, стук и стук-
Не уйдешь от наших рук.
Дети бросают мяч вверх ловят.
Отбивают мяч об пол.
Бросают вверх и ловят.

Упражнения с воздушными шарами.

1 .Подбрасывать шар вверх, одной или двумя руками.
2.Игра с партнером.
3.Подбрасывать шар вверх, а затем, когда он будет опускаться, перебросит его через веревку.
4.Подбросить шар вверх, стараясь кА можно дольше удерживать его в воздухе.

Дыши правильно.

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. Дело в том, что не только малыши, но и многие дети младших классов не умеют дышать правильно. Правельное дыхание - необходимые условия полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию прежде надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистке легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

"Комплекс упражнений дыхательной гимнастики"

1."Часики" 2. "Трубач". 3."Петушок машет крыльями". 4."Каша кипит". 5."Паровозик". 6."На турнике". 7."Партизаны". 8. "Насос". 9. "Регулировщик". 10. "Летят мячи". 11. "Маятник". 12. "Семафор".

Веселье во время праздников развлечений, игр имеет важное оздоровительное значение для дошкольников. Наиболее интересными являются праздники и дни здоровья, содержание которых определено какой - либо одной темой. Например: "Чистота - залог здоровья" "Физкультура и труд здоровья дают".