

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 51»

**Творческий отчет по опыту работы
по теме «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста
посредством использования игрового стретчинга»**

Инструктор по ФК:
Степанов Николай Сергеевич

Новомосковск, 2024

Список ИПМ

ИПМ – 1 Сведения об авторе

ИПМ – 2 Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения в становлении опыта.

ИПМ – 3 Обоснование актуальности и перспективности опыта.

ИПМ – 4 Теоретическая интерпретация опыта

4.1. Теоретическая база опыта

4.2. Технология опыта

4.3. Задачи

4.4. Содержание собственного опыта

4.5. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

ИПМ – 5 Результативность опыта

5.1 Ожидаемые результаты

5.2. Анализ результативности.

ИПМ – 6 Адресные рекомендации по использованию опыта.

ИПМ – 7 Изучение методической литературы и нормативных документов.

ИПМ – 8 Наглядное приложение.

ИПМ – 1 Сведения об авторе

Ф.И.О.: Степанов Николай Сергеевич

Средне - профессиональное: ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области». Педагог по физической культуре и спорту, 2023г.

Педагогический стаж: 2 года

ИПМ – 2 Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения в становлении опыта.

Работа в современном дошкольном образовательном учреждении требует от инструктора по физической культуре применения новых технологий, направленных на эффективное усвоение детьми содержания образовательных программ в условиях ФГОС, способствующих формированию человека современного общества. Физическая деятельность занимает особое место в жизни ребёнка, так как физкультура – это источник энергии, положительных эмоций, познания и возможности самовыражения. Чтобы обучение для ребёнка стало интересней, насыщенней, давало детям возможность активного участия в процессе познания и творчества, в дошкольном учреждении должны использоваться методы и приёмы, отвечающие запросам современных детей. Изменение окружающей жизни диктует необходимость выбирать более эффективные средства обучения и воспитания на основе современных методов и новых технологий.

Проблема здоровья дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в детских садах, нацелены на формирование двигательной культуры дошкольников. Использование разнообразных физических упражнений как в организованной деятельности, так и в повседневной, воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности. Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса.

Личность моя, как педагога и как инструктора по физической культуре, безусловно, остается стержневой направляющей в обучении и ведущей на всех этапах занятия. Я перестаю быть единственным источником информации, а становлюсь организатором познавательной и двигательной деятельности ребёнка. Сегодня я, как инструктор по физической культуре, достаточно владею современными методиками и новыми образовательными технологиями для того, чтобы общаться с детьми на одном языке.

ИПМ – 3 Обоснование актуальности и перспективности опыта.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Самоманипуляция телом основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывает глубокое оздоровительное воздействие. Позволяет оздоровительной деятельности осуществляться в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Одним из направлений в работе инструктора по физической культуре является практическое взаимодействие с дошкольниками и их с семьями. Занятия игровым стретчингом проходят в виде оздоровительных мини - сказок, совместная деятельность инструктора и детей становится средством самосовершенствования и развития ребёнка. Во время занятий участники

данной деятельности являются активными наблюдателями, имея возможность открытого общения. Такая форма деятельности создаёт ощущение целостности, завершённости, облегчает понимание и взаимодействие.

Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и по понятным детям образам сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг основан на растяжках, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Ежедневное проведение стрейчинг-упражнений и включение их во все физкультурно – оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении, приводит к общему укреплению, развитию организма. Утренняя гимнастика

с элементами «игрового» стретчинга создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами.

Занятия проходят в форме познавательно-игровой деятельности, что придаёт гармоничности и целостности восприятия материала.

ИПМ – 4 Теоретическая интерпретация опыта

4.1. Теоретическая база опыта

Данная методика положительно зарекомендовала себя, что говорит о способности ребёнка контролировать свои действия по словесному указанию взрослого, умении манипулировать своим телом в безопасном ритме.

В содержание стрейчинг-упражнений включены следующие формы и методы, признанные особенно эффективными для дошкольника:

Информационно-рецептивный, предусматривающий возможность передачи значительного объема знаний, умений за минимально короткое время и с небольшими затратами усилий. Прочность знаний, благодаря возможности их многократного повторения, может быть значительной.

Репродуктивный метод способствует усвоению и правильному воспроизведению знаний.

Метод творческих заданий формирует непосредственное участие, при которой дети принимают активное участие в сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Наглядный метод подразумевает наличие словесной инструкции, формирующей расчлененный показ элементов движения.

Практический метод способствует закреплению на практике знаний, умений и навыков основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении. Метод строго регламентированных упражнений предполагает строгую регламентацию упражнений. Сущность метода строго регламентированных упражнений заключается в том, что каждое утро упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, подражание голосу).

Метод театрализации, где педагог-режиссёр. Используя игровую атрибутику, образ, активизирует пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игры проводятся в виде сказочных путешествий(в зоопарк, на морское дно, в лес), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными.

Основные принципы организации занятий

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение подготовительным упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение организационных нагрузок, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференцированный подход. Учёт особенностей возраста, состояния

здоровья каждого ребёнка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Подход.

Основные правила организации и проведения стрейчинг- занятий.

Формирование участников группы происходит на добровольной основе.

Во время занятий участники стретчинг-группы находятся в свободном удобном положении, сидя на полу, чаще всего расположившись по кругу. Круг – возможность открытого общения. Форма круга создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям, облегчает понимание и взаимодействие.

Для занятий стретчинг -упражнениями с детьми используется время, когда дети в хорошем настроении, не утомлены, следовательно полны сил для раскрытия своих потенциальных возможностей.

При проведении занятий деятельность педагога предполагает корректную форму обращения, исключена всякая критика по отношению к ребёнку.

Демонстрируется положительное отношение ко всем участникам физического процесса, проявление позитивного отношения ко всем

4.2. Технология опыта

Технология «игровой стретчинг» может использоваться, как самостоятельное занятие, причем как дополнительное.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений.

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения

Основная часть: В ней переходим к стретчингу. На занятии можно использовать 6 упражнений, подобранных на укрепление и растяжку всех групп мышц.

обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
- фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

Заключительная часть в данной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Заключительная часть длится 4-6 минут. Дети расслабляются. Занятие окончено.

Ознакомление с технологией вызывает интерес не только у детей, но и у взрослых. Оздоровительная технология «игровой стретчинг» способствует

воспитанию основ здоровьесбережения, а так же устойчивой потребности в двигательной активности.

4.3. Задачи

Задачи игрового стретчинга:

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Принципы игрового стрейчинга:

- Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
- Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
- Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Стретчинг можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

Работа в ДОУ по данной теме строится в несколько этапов:

подбор и изучение литературы по теме;
подготовка консультации для родителей;
анкетирование родителей;
подбор музыкального сопровождения;
составление картотек.

Использование игрового стрейчинга в работе с детьми:

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стрейчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность. Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стрейчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Упражнения по методике игрового стрейчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

Работа с родителями.

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стрейчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Работа с педагогами.

Для того чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать упражнения игрового стрейчинга в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать

самостоятельное выполнение детьми стрейчинговых упражнений провожу индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы.

Детям очень нравится происходящее действие. Они живо включаются в игру, начинают предлагать свои варианты и названия к ним. Упражнения могут быть одни и те же, но приобретают новизну из-за новой игровой ситуации, названия, подачи.

Пример из практики перед началом утренней гимнастики предлагаем детям отправиться в цирк, принять участие в цирковом представлении. Дети с радостью принимают предложение, у них улучшается настроение, эмоциональный фон. Предлагаем детям полежать в позе «кошечка», превратить наши ножки в крылья бабочки и полетать «поза бабочка», также тянемся в позе «собаки», растягиваем мышцы.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

4.4. Содержание собственного опыта

Физкультурная деятельность оказывает влияние не только на развитие физических сторон личности ребёнка, но и на сферу познавательного развития. В современном образовательном учреждении созданию физкультурной предметно-развивающей среды отводится особая роль.

Поэтому одна из моих целей в работе - найти инновационные подходы в обучении и построении физкультурно-игрового пространства, создание комфортных условий для усвоения программного материала. Ведь от того, насколько продуктивна, интересна и доступна развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале и в групповых физкультурных уголках, зависят показатели физического и личностного развития каждого ребенка, уровень его активности, эмоциональное состояние.

При создании развивающей предметно-пространственной среды я стараюсь учитывать различные факторы: возраст детей, их потребности и увлечения, требования программы воспитания и обучения, нормы СанПиН, методические разработки. Я вижу и понимаю, что современные дети во

многим отличаются от своих сверстников, которые воспитывались в детском саду 10–20 лет назад.

У современных детей иные физиологические, психологические особенности, кроме этого, они по-другому воспринимают окружающий мир, который, в свою очередь, также претерпел значительные изменения. Современная физическая развивающая среда должна носить проблемный характер. Все это позволяет детям фантазировать, творить, сравнивать, моделировать, размышлять, решать проблемные ситуации. Поэтому нормой физической жизни в детском саду становится постоянное использование в образовательной деятельности, на мероприятиях и праздниках новых технологий направленных на укрепление физических качеств детей.

4.5. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

Недостаточное внимание к применению этой методики. Возникает противоречие между традиционным подходом к содержанию и организации образовательной деятельности по физическому развитию и потребностью введения новых технологий.

Низкий уровень развития физических качеств у детей. Большинство воспитанников не могут справиться с заданиями самостоятельно и не прилагают усилия, чтобы выполнить их правильно.

Отсутствие выразительности, грациозности и пластичности движений. Это может приводить к скованности позвоночника, что ведёт к нарушению осанки.

Противопоказания к занятиям стретчингом. Например, если у ребёнка были недавние переломы, то начинать заниматься растяжкой можно только после полного восстановления костей. Также противопоказаниями являются заболевания сердечно-сосудистой системы, суставов и позвоночника.

Для решения этих проблем рекомендуется использовать индивидуально-дифференциальный подход, учитывать особенности возраста и состояния здоровья каждого ребёнка.

ИПМ – 5 Результативность опыта

5.1 Ожидаемые результаты

С помощью игрового стретчинга происходит укрепление позвоночника, основанного на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающего глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Данная методика целенаправленно предусматривает решение следующих задач:

-активизировать защитные силы организма детей;

-обучать овладению навыками совершенного управления своим телом(развитие природной гибкости путём удлинения мышц)и психоэнергетической саморегуляции;

- развивать и высвобождать оздоровительные возможности ребёнка;

- воспитывать активную, творческую личность с чувством внутренней свободы

5.2. Анализ результативности.

Использование игрового стретчинга позволит сделать процесс обучения и развития ребёнка достаточно эффективным, откроет новые возможности физического развития для самого ребёнка. Анализируя опыт использования игрового стретчинга в детском саду можно сказать, что использование данного метода превращает занятия в живое действие, вызывающее у детей неподдельный интерес, увлеченность изучаемым материалом. Ребенок не только видит, воспринимает, действует, он переживает эмоции. Ведь, как известно, только то, что заинтересовало дошкольника и вызвало какой-то эмоциональный отклик, станет его собственным знанием, послужит стимулом к дальнейшим открытиям.

ИПМ – 6 Адресные рекомендации по использованию опыта

Опыт может быть использован всеми педагогами ДООУ в работе с дошкольниками 5-7 лет.

ИПМ – 7 Изучение методической литературы и нормативных документов.

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» ОФТ, Спб 2005
2. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург
3. Практика сказкотерапии (под редакцией Н. А. Сакович). –СПб: Речь, 2007.
4. Е. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» ТЦ «Сфера», М

Изучение нормативных документов:

Приказ Министерства образования науки РФ от 30 января 2013 года №57 «О разработке федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028
«Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования.

ИПМ – 8 Наглядное приложение

1. Фотоматериалы. (Приложение № 1)
2. Конспект занятия по Игровому стретчингу для детей 5-7 лет. (Приложение № 2)

Фотоматериалы

Развиваем гибкость. Упражнения «Бабочка» и «Змейка»



Игровая форма занятия «Звёздочка»



Конспект образовательной деятельности по игровому стретчингу для детей 6-7 лет.

Конспект физкультурного занятия в форме игрового стретчинга в старшей группе.

Цель:

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

- способствовать формированию правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений
- обучать детей разным видам имитационных движений игрового стрейчинга
- развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость
- содействовать развитию памяти, внимания, воображения
- закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу
- развивать слуховое внимание
- содействовать развитию дыхательной системы
- воспитывать нравственные качества, коммуникабельность
- поддерживать интерес детей к занятиям
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

Атрибуты:

Мягкая игрушка – кот Леопольд

Индивидуальные коврики

Жетоны (цветочки красного цвета 3х3) по количеству детей

Музыкальный материал:

1. «Марш «Веселая мышка». Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора.

2. Песенка кота Леопольда, из мультфильма «Лето кота Леопольда» сл. А. Хайта.

муз. Б. Савельева.

3. Песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж такие птички? » сл. Б. Заходера,

муз. А. Журбина.

Используемая литература:

1. Игровой стретчинг Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А. Г. Назарова

2. Танцевально – методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А. Г. Назарова С. Пб

Оборудование:

Музыкальная колонка.

Флеш-карта с музыкальным репертуаром

Ход занятия:

1 часть (вводная) 4-6 минут

Дети входят в зал и снимают тапочки.

Педагог: Ребята, у нас в гостях кот Леопольд. Из какого мультфильма он пришел? (ответы детей). Сегодня мы вместе с Леопольдом отправимся в путешествие.

Раз - два не ленись

И в шеренгу становись!

(дети строятся в шеренгу)

Педагог:

Ручками похлопаем!

Ножками потопаем

Раз - два улыбнись

И в колонну за (имя ребенка) становись!

Звучит марш «Веселая мышка». (Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора). дети шагают друг за другом под марш.

Педагог:

-Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким подниманием колена)

-На носочки встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках)

-А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках)

-Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни)

-А за ними гуси топают к бабусе (гусиный шаг)

Педагог: Мы с вами пришли на полянку. Посмотрите, что на ней лежит (цветочки 3x3 в шахматном порядке). Это не простые цветочки – это ваши домики. У каждого из вас будет свое место на полянке (свой домик)

Педагог:

Когда я произнесу волшебные слова

Раз - два улыбнись!

И в бабочку превратись

Вы «превратитесь в бабочек».

(воспитатель произносит волшебные слова, дети «превращаются в бабочек»)

Педагог: Сейчас я сосчитаю до пяти, и каждая бабочка, легко и красиво порхая, найдет себе цветочек и встанет на него лицом к коту Леопольду.

(Воспитатель считает до пяти, дети занимают свои места)

Педагог: Кот Леопольд приготовил для вас сюрприз в виде разминки под песенку кота Леопольда, из мультфильма «Лето кота Леопольда» (смотри приложение №1)

Педагог: Молодцы! А нам снова пора в путь! Отправляемся в гости к сказке. Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это вы возьмете коврики, расстелите

их в свои домики и с последним хлопком - встанете на серединку коврика. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный, ловкий, и быстрый.

Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Коврики, на которых вы стоите не простые - это настоящие ковры - самолеты, которые помогут нам скорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер.

Упражнение на дыхание: «Носик – ротик»

Педагог: Поставьте указательный пальчик на кончик носика. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох носиком, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука опускается вниз, и вы делаете выдох через рот (повторить несколько раз) .

2 часть (основная) 20 минут

Педагог: Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей».

Ах, какие красивые цветы я вижу! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку и сказка начнется.

Упражнение Цветочек.

Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.

И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Жил в лесу маленький медвежонок. Скучно ему было играть одному. Решил он отправиться на поиски друзей.

Упражнение ходьба. Вариант № 1

Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия.

Развивать подвижность суставов ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади(на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Медвежонок вышел на лужайку, оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.

Упражнение бабочка. Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни. Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

-Давай дружить. – Сказал медвежонок бабочке.

Бабочка в ответ помахала крылышками и села на кустик. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.

Упражнение змея. Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить

4 раза.

Змейка зашипела и медвежонок испугался. Ведь он первый раз увидел настоящую змею. Быстро, быстро побежал медвежонок.

Упражнение Бег. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре(на предплечьях) .

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.
2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу.

Упражнение Птица. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой») .

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)
2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6

-Давай дружить! – Сказал медвежонок птице, но птица его не заметила. Уж очень высоко она летела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошечку.

Упражнение Кошечка. Вариант №1

Цель: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол.

- 1 Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»)
- 2 Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»)

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-браз

-Давай дружить, кошечка, спускайся вниз.

Кошечка уже давно сидела одна и скучала. Начала она тихонько спускаться с веточки на веточку.

Упражнение Веточка. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться. А вечером пошли к речке, где плавала красивая рыбка.

Упражнение Рыбка. Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.

2. Вернуть ноги в и. п.

3. Выпрямить руки прогнуться.

4. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.

Повторить 4раза

-Давай дружить! – Сказал медвежонок рыбке. Рыбка очень обрадовалась такому предложению и вильнула хвостиком в знак согласия.

-Как хорошо, иметь друзей – подумал медвежонок!

3 часть (заключительная) 3-5минут

Педагог: Сказка закончилась и нам пора возвращаться домой. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы положите на место свои коврики, оденете тапочки, и на счет 10, вернетесь в домики. Молодцы! Чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем под песенку птички из мультфильма «Кто ж такие птички? » Ритмичный танец. Использование песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж такие птички? » Сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина (смотри приложение №2)

Упражнение на дыхание.Речитатив:

Носом вдох, а выдох ртом.

Снова носиком вдохнем,

Выдохнем опять мы ртом

И в группу весело пойдем.

Педагог: В колонну за (имя ребенка) становись!

Дружно, радостно шагаем!

Физкультуру обожаем!

Будем мы здоровые

Бодрые, веселые!

Итоговая реализация:

1 Гармоничное психофизическое развитие личности ребенка

2 Творческая самореализация

3 Формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой

Приложение №1

Музыкальная разминка. Автор Шаройко Н. А.

Использование – песенка кота Леопольда из мультфильма. «Лето кота Леопольда»сл. А. Хайта. муз. Б. Савельева.

1 Голова

Я иду и пою

Обо всем хорошем,

И улыбку свою

Я дарю прохожим.

а) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Раз» - наклонить голову к правому плечу,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - наклонить голову к левому плечу,

«четыре – вернуть голову прямо.

Если в сердце чужом

Не найду ответа,

Неприятность эту мы переживем,

б) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Раз» - сделать поворот головы вправо,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - сделать поворот головы влево,

«четыре – вернуть голову прямо. 8

2 Плечи

Между прочим, это

Мы переживем.

В небесах высоко Ярко солнце светит.

а) И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

«Раз» - поднять оба плеча, «два» - опустить оба плеча,

«три» - поднять оба плеча, «четыре» - опустить оба плеча. 8

До чего ж хорошо, жить на белом свете!

б) И. п. Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.«Раз» - «четыре» - круговые вращения правым плечом назад.

Если вдруг

Грянет гром

В середине лета,

«Раз» - «четыре» - круговые вращения левым плечом назад.

3 Руки

Неприятность эту. Мы переживем,

а) П. Р. вытянуть вправо. Пальцы руки вместе. «Раз» - «четыре» делать круговое

вращательное движение кистью наружу.

Между прочим это мы переживем.

б) Л. Р. вытянуть влево. Пальцы руки вместе.

«Раз» - «четыре» делать круговое вращательное движение кистью наружу.

4 Позвоночник

Проигрыш.

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс.

«Раз» - сделать наклон вправо, «два» - вернуться в и. п.,

«три» - сделать наклон влево, «четыре» - вернуться в и. п. 8

Мелкий дождь

Бьет в окно, Хмурится природа,

Но известно давно - Нет плохой погоды.

б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч. Руки на поясе.

«Раз» - сделать поворот туловища вправо и одновременно вытянуть назад прямую П. Р, ладонь стопор, «два» - вернуться в и. п., «три» – сделать поворот туловища влево, и одновременно вытянуть назад прямую Л. Р, ладонь стопор, «четыре» - вернуться в и. п. 8

5 Бедра

Все желтеет кругом

И уходит лето,

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу. «Раз» - сместить правое бедро вправо, «Два» - сместить левое бедро влево. «три» - «четыре» - повторить на раз, два. 8

Неприятность эту

Мы переживем,

б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу «Раз» - «четыре» нарисовать бедрами круг против движения часовой стрелки.

б Ноги

Между прочим, это

Мы переживем.

(проигрыш) .

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе.

«Раз» - поднять вперед согнутую в колене П. Н. «Два» - вернуть ногу в

и. п. «Три» - поднять вперед согнутую в колене Л. Н. «Четыре» - вернуть ногу в и. п. 8

Проигрыш.

б) И. п. Ноги вместе, руки на поясе.

«Раз» подняться вверх на носки, «два» - вернуться в и. п. 8

Приложение №2

Ритмичный танец. Автор Шаройко Н. А.

Использование – песенка цыпленка из мультфильма: «Кто ж такие птички»

Сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег на месте

Помню, помню, Помню, помню,

Птицами считают, только тех, только тех,

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.

«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,

«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п.

Которые летают,

Только тех, которые летают,

Птичками, птичками, птичками считают!

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному! Бег на месте.

Знаю, знаю, знаю, знаю,

Птичек узнают,

Потому что, потому что,

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.

«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,

«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п.

Птички песенки поют,

Только тех, которые поют,

Эмитировать пальцами рук клювики. Открывать, закрывать «клювики» в такт музыки. Птичками, птичками всюду признают!

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.

И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях на уровне груди, локти направлены в стороны, пальцы рук собраны в кулак.

Круговые движения рук попеременно перед грудью в такт музыки, одновременно наклониться вперед и выпрямиться.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.

Лечь на спину, совершая хаотичные движения руками и ногами в такт музыки.

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.

«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,

«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п.

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх.

3. Заключительная часть:

Медленно по кругу шагом, марш! На счёт 1-вдох, руки в стороны, 2-выдох, опустили руки.

В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно!

Рефлексия:

Дети скажите вам понравилось сегодняшнее наше занятие? Скажите какое задание было самым интересным, а какое было самым сложным, как вы думаете важно ли заниматься физкультурой для здоровья?

Хорошо, наше занятие на этом окончено, молодцы ребята, все очень внимательно меня слушали, и редко ошибались. Направо! Спокойным шагом друг за другом возвращаетесь в группу.

До свидания.