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** семей **ном воспитании детей.**

ISBN 5-8252-0015-0 74 100

**Научный редактор**

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

**37**

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 исто- рии 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.

Р а з д ел 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 культуры1. А это значит, что он во многом утратил и свои общеразвивающие функции, превра- тившись 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.

**1 ХейзингаЙ. Homo Ludens. В тени завтрашнего дня. М.,1992.**

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 педа- гогически 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 эта-

лон 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 заново2. 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 incognita3, 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

**2 Зинченко В. П. Интуиция Н. А. Бернштейна: движение — это живое существо // Вопросы психологии. 1996. № 6.-**

**3 «Неизвестная земля» — лат.**

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 практикой**,** 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 ка- рете» 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, вы- мышленные 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 рефлексивного4 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»).

**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.**

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 самостоятель**но** 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 ме- дицины, 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 лет5.*

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 ней6-7. 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

5 Кудрявцев В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998.

**6 Кудрявцев В. Т., НестерюкТ. В. Организация двигательно-оздо- ровительных моментов на занятиях дошкольников в группе. М., 1998.**

**г Кудрявцеве.Т., НестерюкТ. В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4—7 лет. Ч. I, И. М., 1999.**

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 обра- батывают», «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 озна комления 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 ста- новятся 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**

детьми.

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
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 РАБОТЫ8

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.

**8 Формулируются применительно ко всем возрастным группам, так как для каждой из них сохраняют свое непреходящее значение.**

1. Овладение детьми доступными навыками самоврачевания — психологической самокоррекции, а также психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях.
2. Активизация и развитие познавательного интереса к своему и чужому телу и его возможностям.
3. Развитие эмоционального сопереживания другим людям.
4. Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия взрослых и детей.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

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

*Тенденции физического развития9.* 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 многочислен- ных 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

**9 Излагается по кн.: АркинЕ.А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968.**

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 возраста10.

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).

**10 Эти характеристики применительно к данной й последующим возрастным группам приводятся по кн.: Запорожец А. В. Избр. психол. труды. Т. 2. Развитие произвольных движений.**

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 культуре11**

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.).

**11 Работа в этой и других возрастных группах проводится как на сп< циальных занятиях, так и вне их.**

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. 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.

**12 Рекомендуется преимущественно для использования в рамках двигательно-оздоровительных моментов на занятиях.**

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 | Укрепление мышц ног и спины |

|  |  |
| --- | --- |
| батуте) |  |
| 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 УПРАЖНЕНИЯI

Произвольные танцы под разное музыкальное сопровождение (громкая и тихая, быстрая и медленная, мелодичная и ритмичная музыка), передающее определенные состояния и настроенияII. 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 |

**I Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педагога и может варьироваться.**

**II 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.**

|  |  |
| --- | --- |
| «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. 51

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**I. Подъем и отведение рук, потягивание ног, прогибание туловища в положениях стоя, в упоре на коленях, сидя на стуле, лежа на животе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯII

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 нас5т2роения, эмоционального состояния). Вхождение в образ кошечки и собачки.

**СТАРШАЯ ГРУППА**

# Краткая характеристика физического и психического развития воспитанников старшей труппы

1 Излагается по кн.: Арямов И. А. Особенности детского возраста. **М., 1953.**

IДети с прогрессирующими формами сколиоза должны заниматься в специальных кабинетах лечебной физкультуры.

**II См.также подраздел «Приобщение к физической культуре», п. «Упражнения для разных групп мышц».**

*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. >

53

*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 своего его 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 формирова- лось.

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 му- зыку. 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).

54

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 предмет на определенную высоту. Задание: «Прыгни как можно выше», то же — с соревнованием. Перепрыгивание через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

55

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.

56

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, | Укрепление мышц спины, предплечья, рук, формирование  умения следить за осанкой |

|  |  |
| --- | --- |
| касаясь уха и ноги; усложненный вариант: круги описывают обе руки  одновременно |  |
| «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 мышц спины, 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, ру- ки 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 ног17 |

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

**Силовые упражнения**. Отжимы 5—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.

17 Для укрепления свода стопы и мелких мышц папьцев ног рекомендуется использовать все упражнения, предназначенные для работы в предшествующей группе.

**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 упраж- нение «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 УПРАЖНЕНИЯ18

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.

18 Музыкальное сопровождение подбирается по усмотрению педагога и может варьироваться.

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 по- строении индивидуального действия |
| «Цирк», «Веселые человечки», «Путешествие по дну моря»,  «Магазин игрушек» | Развитие находчивости, сообразительности, сноровки, вырази- тельности 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 дей-  ствий |
| «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 ПЛОСКОСТОПИЯ19

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.

62

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».

19 См. также подраздел «Приобщение к физической культуре», п, «Упражнения для разных групп мышц».

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.

64

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 уп-

ражнение «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 МЫШЦ20

# 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 упражне- ние: 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 кор-  точках, 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 |

20 Наряду с новыми упражнениями на занятиях используются в\* упражнения, предназначенные для работы в предшествующих группу

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 одной рукой 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. Моделирова- ние 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.

*Ш*

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 пост-  роении индивидуального действия |
| «Придумай и покажи», «Поймай лягушку», «Переправа»,  «Змейка», «Бездомный заяц», «Лихие шоферы», «Найди ошибку»,  «Король», «Сумей схватить», «Трудный прыжок» | Развитие выразительности движений, находчивости, сообра- зительности, 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.

*Ш*

**«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

Д*Ш*руг веселый, озорной,

Скачет сам он вверх и вниз, Мы заслужим с другом приз!

мяч.

**«Хоккеист»** (подготовительная группа)

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

**«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 р*Ш*ука 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.

**89**

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.
2. **«Карлик»** — присев на корточки, руки вытянуть вперед, спина прямая.
3. **«Акт»** — стоя на одной ноге, вторую вытянуть вперед, руки в ст<эроны.
4. **«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:
4. Стоя друг к другу спиной, касаться спинами друг друга.
5. Руки к плечам, лопатки сблизить, прижаться друг к другу спиной.
6. 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 проти- воположные 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, па- рящая 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.

wm

«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)

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)

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.).

К О М П Л Е К С I

«ИГРУШКИ» (средняя группа)

к

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 плечево го 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 жи вота.)

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.

пояса.)

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

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 по яса.)

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.
2. «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 лег ких.)

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.)
2. «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 дви жений.)

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 позво ночника и тазобедренного отдела)

1. «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.)

1. «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.)

1. «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.)

1. *«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.) -

1. «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.)

1. «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.)

1. «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, по ясницы, сохранения равновесия.)

1. «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, плечево го 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 А В Т О Р С К И Е К О М П Л Е К С Ы

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

1. 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

\Viтазобедренного и плечевого пояса.)

1. 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.)
2. 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.)
3. 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)

1. 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.)
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах; повторить 3—4 раза. (Упражнение для мышц- тазобедренного отдела.)
3. 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 тазо бедренного отдела.)
4. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимают прямые ноги вверх. ( Упражнение для нижних мышц живота и тазобедренного отдела.)
5. И. п. — лежа на спине («Велосипед»). ( Упражнение для мышц тазобедренного отде ла.)
6. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток поочередное и одновременное, разведение стоп в стороны. ( Упражнение для мышц стопы)
7. 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.)
8. И. п. — стоя. Полуприседания, приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. ( Упражнение для мышц плечевого, тазобедренного пояса и подошвы.)
9. И. п. — лежа на спине («Ножницы»). Горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. ( Упражнение для мышц живота и тазобедренного отдела.)
10. 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.)
11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и. п. Повто- рить 3—4 раза. ( Упражнение для мышц поясничного и пле чевого 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 подгруп- па 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** |
| Медлен  ный | 40—60 | Дыхательные упражнения, упражнения  на расслабление, «волны» руками, туловищем, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | упражнения на равновесие |
| Умерен  ный | 60—90 | Упражнения на растягивание мышц шеи, элементы психорегулирующей  гимнастики, упражнения гимнастики йогов |
| Средни  й | 90—120 | Упражнения — махи, наклоны, выпады;  тренировка рук, плечевого пояса, туловища; разновидности ходьбы, танцевальные шаги |
| Быстры  й | 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».

1. «Зернышко» И. п. — лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками и голову спрятать в колени (группировка). Перекаты на спине.
2. «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.

1. «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.

1. «Гусеница»

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

1. «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.

1. «Почки-листочки»

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

1. «Цветочек вырастает»

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

1. «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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.** *(мед*ленная 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 подсматри вали, 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 сиг- налу 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 пока- зывает 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.

I I I 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!

# Старшая группа

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!

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, пя**1**т**3**ь**1** — 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, ка**13**п**2**ли, 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.

**134**

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.

**136**

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 стано- вятся 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

**138**

«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 зад**14**а**0**ния, 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 пы тается 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, выт**1**я**4**г**2**ивает руки вперед. Один из играющих — ученик — должен отгадать, в какой руке ка- мешек. 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 благотвор- ное 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 случа е 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 пол- тора 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. Осно в ны е сре дств а зак алив ания :

1. Дети ежедневно в любое время года 15—20 минут играют босиком в одних плавочках в простые игры типа «Я на солнышке лежу»,

«Загораю».

1. Ребенок сам растирает сухой салфеткой или специальной рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь до возникновения ощущения радости.
2. Воспитатель растирает раздетого ребенка сухой салфеткой, слегка пощипывает кожу и похлопывает, позволяет малышу расслабленно повисеть у себя на вытянутых руках.
3. Игра «Я — массажист». Дети попарно делают друг другу массаж спинки , «рисуя» на ней контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».
4. 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).

* 1. «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).

* 1. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30— 40 секунд).
  2. «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).
2. «Стрельба». Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).
3. «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).
4. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).
5. «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).
6. «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.)

1. «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»).
2. «Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.
3. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8—10 раз). —
4. «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).

1. «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).
2. «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).
3. «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.
4. «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).
2. «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).
3. «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).

1. «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).

1. «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».

1. «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».

1. «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.)
2. «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)

1. «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).
2. «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.
3. «Косарь». Представить, что вышли на луг косить траву, почувствовать запах свежескошенной травы. Широкими размашистыми дви- жениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5-8 раз).
4. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15—20 секунд).
5. «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».

1. «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).

1. «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).
2. «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.

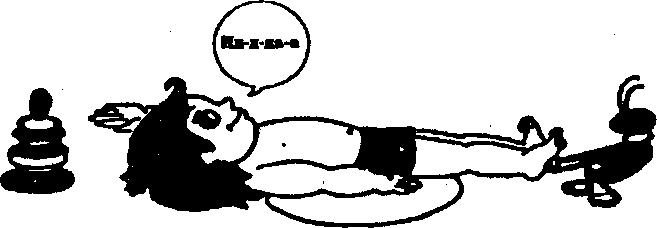
Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, -что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

1. Потягивание

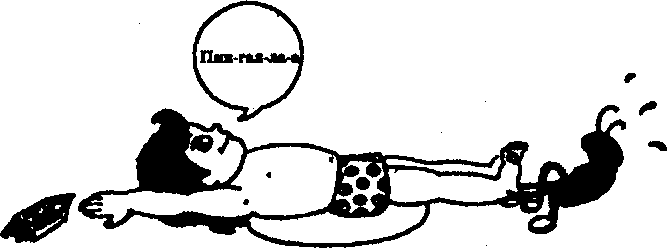
И. п.— из позиции лежа на спине.

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).

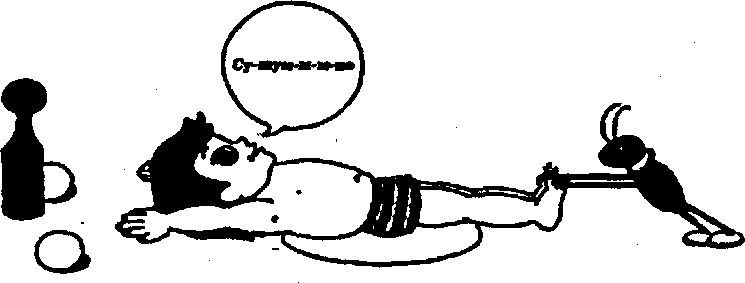
1. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».



Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

1. Обе нош тянутся пяточками вперед по полу, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести

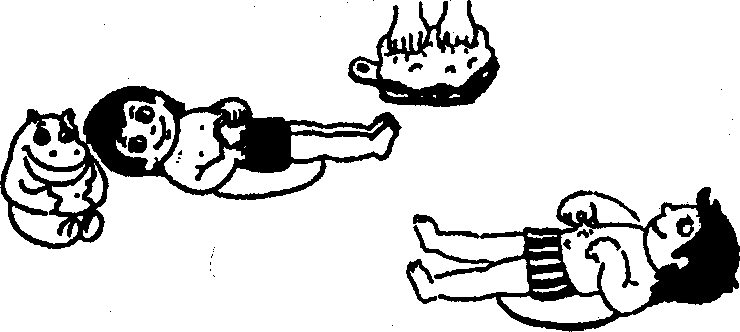
«су-шум-м-м-на».



Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

1. 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.

**153**

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.

.

1. Массаж грудной области И. п — сидя по-турецки.
2. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная». Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.
3. «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.
4. 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.

**154**

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

1. Массаж ГОЛОВЫ
2. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
3. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
4. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
5. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
6. 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.

1. Массаж лица Лепит красивое лицо.
2. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
3. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5—6 раз.
4. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
5. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
6. 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.

1. Массаж шейных ПОЗВОНКОВ

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

* 1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
  2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
  3. 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.

1. Массаж рук
2. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
3. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
4. 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.

1. 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»

1. 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.

1. «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.

1. 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.

**156**

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ21

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

21 Излагается по кн.: Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки.

Киев, 1993.

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, по- скольку 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, позволя**15**ю**8**щую 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).
2. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и. п. (5—6 раз).
3. 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).
4. 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).
5. 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).
6. 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...

**160**

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.
2. — 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).
6. СИДЯ на коленях
   1. 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).
   2. И. п. — сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад (4

раза).

* 1. И. п. — сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

1. 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).

* 1. И. п. — то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в и. п. (5—6 раз).
  2. И. п. — лежа на спине. .С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, возвратиться в и. п. (5—6 раз).
  3. 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)**

1. Ходьба с движением рук, ходьба на носках.
2. И. п. — основная стойка. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.
3. 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.)
4. И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны — вдох, возврат в и. п. — выдох (3— 4 раза).
5. И. п. — лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами — «Велосипед» (1—2 минуты).
6. И. п. — лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела — вдох; расслабиться — выдох (3—4

раза).

1. 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).

1. И. п. — стбя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в и. п. (3—4 раза).
2. И. п. — стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4—5 раз).
3. И. п. — стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.
4. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки — вдох, возвращение в и. п.

* выдох (4—5 раз).

1. 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).
2. 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).
3. 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 леву**1**ю**62** сторону (2—3 раза каждый поворот).
4. 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).
5. И. п. — лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, ие отрываясь от пола.
6. 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.
7. И. п. — сидя, ноги врозь, руки вверху. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.
8. И. п. — то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в и. п. Повторить то же влево.
9. И. п. — стоя на коленях, руки вверху. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в и. п.
10. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе, ('есть на правое бедро, руки влево. Затем то же — в другую сторону.
11. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в и. п. То же — в другую сторону.
12. 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.
13. 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?»

1. «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.

по залу.

Наклон в правую, а затем в явную сторону (импровизация зачер- 1 панания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом»

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 профилактики22

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 диагнос- тическим 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.

**164**

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.

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

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 хо дь бы :

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).

Упраж н ения

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.
2. «Обезьянки читают газету» Пальчиками ног рвать газету на части.
3. «Обезьянки-художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

1. «Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

**166**

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).
6. Ходьба в полуприседе (2—5 минут).
7. Прыжки «Зайчики» (30—40 секунд).
8. И. п. — основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10—12 раз каждой ногой).
9. 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)
11. Ходьба на носках (1—3 минуты).
12. Ходьба на пятках (1—3 минуты).
13. Ходьба на наружных краях стоп (2—5 минут).
14. Ходьба на внутренних краях стоп (2—5 минут).
15. Ходьба по наклонной плоскости (5—10 раз).
16. Ходьба по палке (5—15 раз).
17. Ходьба по ребристой доске (2—5 минут).
18. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков — 5—10 раз).
19. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10— 20 раз).
20. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
21. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

раз.

KOMIIJIЕKC V (старшая группа)

1. Ходьба па носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

1. 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

1. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе (5—10 раз).

1. 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.

# Раз де л 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 психо**1**с**6**о**8**матического 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 . 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.

# 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 движений24. 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 16в9месте 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.

**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.**

**24 Некоторые упражнения, аналогичные данным, приводились л предыдущих разделах. Здесь мы их рассматриваем несколько подробнее.**

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 му- зыкальное 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 различны17м1и 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. Роговин25. 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.

173

# (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.)

**25 РоговинА. Хочу сделать сам. М., 1984.**

«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.)**

# вверх.)

«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

«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. Толбановой26. 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).

**26 Толбанова А. Комплекс пальчиковой гимнастики для детей общим недоразвитием речи // Дошкольное воспитание. 1981. № 9.**

«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 . 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,

**27 Крючков В. В., Зуев В. Н. Методические рекомендации по форми- ршшнию школьной зрелости у детей дошкольного возраста средствами фшического воспитания. Орехово-Зуево, 1992.**

# (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 **КОМ ПЛЕК С ИГРОВ ЫХ У ПР АЖ НЕНИ Й « ТЕН ЕВ ОЙ НАТ Р » .**

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 рас- полагаются 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.)**

# 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.

179

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 ребенка28.

**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.**

**«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 РАЗМИНКИ29*

**«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;

ЗАДАНИЕ целесообразно 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).

* 1. 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

**29 Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.**

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.

1. 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?»

1. 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.

# Физкультминутки

**вниз.)**

*ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МАТЕМАТИКЕ*

*«Считаем, двигаясь»* ***(средняя и старшая группы)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

***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,

**30 При выполнении ряда упражнений используется демонстрационный и раздаточный счетный материал, имеющийся в группе. В этих случаях количество упражнений указывается воспитателем с опоро й на данный материал.**

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.

186

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 грациозн18о7й 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. ДЖЕКОБСОНА31****(подготовительная группа)***

Методика Джекобсона применяется в целях снятия физического и психического напряжения, создания позитивного эмоционального настроя, овладения простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.

**31 Выгодская И. Г., Пеллингер Е. Л., Успенская Л. П. Устранение заикания у дошкольников в игре. М., 1984.**

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!

# Раз де л 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 **ГОТО**вой 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 ПРО- ИЗВОЛЬНОСТИ 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 живо тик». 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).

**257**

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

**259**

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.

**261**

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 эн- докринных 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 воспалительны**2**х**63**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 организации режима 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.

**265**

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 положител**26**ь**7**ные 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. I*Массаж 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.

**269**

*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.