**Комитет по образованию администрации Калачинского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждении**

**дополнительного образования детей**

**«Детский оздоровительно-образовательный физкультурно-спортивный центр»**

**г. Калачинска**

**Развитие интеллекта дошкольников**

**средствами физической культуры.**

Подготовила:

Андреева Татьяна Николаевна

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «ДООФСЦ»

Калачинск-2012г.

**«Движение – это путь**

**не только к здоровью,**

**но и к интеллекту»**

**С.Н. Труфанов**

Вопрос полноценного развития интеллектуальных и познавательных способностей детей дошкольного возраста по-прежнему остаётся актуальным на сегодняшний день, так какинтеллектуальное развитие выступает как важнейший компонент любой деятельности человека. Для того, чтобы удовлетворить свои потребности в общении, учебе, труде ребёнок должен воспринимать мир, обращать внимание на различные компоненты деятельности, представлять то, что ему нужно делать, запоминать, обдумывать. Поэтому проблема интеллектуального развития детей приобретает доминирующее значение. Внимание к этой проблеме диктуется условиями современной жизни. В связи с этим становится очевидным решение проблемы интеллектуального развития дошкольников. Известно, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Следовательно, умственное и двигательное развитие – это два связанных друг с другом процесса.

При анализе литературы я обнаружила только несколько работ, посвященных практической реализации этого вопроса (И.К. Спирина, 2000; В.А. Баландин, 2001; И.Н. Селиверстова, 2003; Ф.Р. Козицына, 2002).Несмотря на относительно полную теоретическую разработанность проблемы одновременного развития умственных и двигательных способностей детей в процессе физического воспитания, эти идеи не получили должного признания и широкого применения в практике дошкольных образовательных учреждениях.

Разрыв умственного и физического воспитания наблюдается и при анализе современных образовательных программ для дошкольников. Так образовательные

программы: «Одарённый ребёнок»; «Развитие» (разработанные авторским коллективом под руководством Л.А.Венгера и О.М.Дьяченко); «Радуга» (авторский коллектив под руководством Т.Н. Дороновой); «Истоки» (разработка центра «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца); «Детство» (разработка кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); «Из детства в отрочество» (авторский коллектив под руководством Т.Н. Дороновой), ориентированы на формирование всесторонне и гармонично развитой личности.Однако на практике каждое направление воспитания реализуется изолированно друг от друга, и имеют свои специфические задачи и средства их решения. Единство умственного и физического воспитания, являющееся ядром идеи о гармонично развитой личности на протяжении длительного времени носит декларативный характер и на практике не осуществляется.

Изложенные факты свидетельствуют о наличии **противоречия**между многочисленными теоретическими данными, подтверждающими наличие тесной взаимосвязи двигательного и умственного развития детей, и отсутствием системы их сопряжённого развития.

Из противоречия вытекает **проблема** поиска средств и методов,обеспечивающихнаибольшую интеграцию познавательной и двигательной деятельности.К тому же,всвязи с введением новых Федеральных государственных требований к дошкольному образованию, актуальным стало переосмысление педагогами содержания и форм работы с детьми. Содержание непосредственно образовательной области физическая культура должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на развитие базовых качеств личности.

Таким образом, ***цель***моей педагогической деятельноститакова:**Создание условий для интеллектуального развития детей в образовательной деятельности физическая культура**.

Для достижения цели, поставила перед собой следующие ***задачи***:

* **Провести анализ методической литературы и существующей педагогической практики с целью отбора материала направленного на развитие интеллектуальных способностей детей средствами физической культуры.**
* **Разработать систему использования средств физической культуры, позволяющую личности развиваться интеллектуально и физически.**
* **Внедрить в образовательный процесс разработаннуюсистему**
* **Оценить эффективность использования данной системы в сопряжённом развитии умственных и двигательных способностей дошкольников.**

В результате анализа методической литературы существующей в педагогической практикебыла собрана картотека подвижных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, здоровьесберегающих технологий, нетрадиционных форм работы, а так же были подобраны игровые приёмы, направленные на интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста. Виды деятельности, средства и методы физической культуры умственной направленности и ожидаемый результат представлены в таблице №1.

**Таблица №1. Виды деятельности, средства и методы физической культуры умственной направленности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид действия | Средства и методы  физической культуры  умственной направленности | Ожидаемый эффект |
| 1. ХОДЬБА | Проговаривание стихов, речитативов, считалок | Совершенствование памяти, увеличение словарного запаса |
|  | С дополнительным заданием, выполняемым с опорой на образ («мишки», «лисички») | Развитие двигательной и образной памяти, образного мышления |
|  | Между предметами с последующим изображением пути на схеме.  Соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. | Развитие пространственного восприятия, наглядно-образного мышления. |
|  | С ограничением зрительного контроля:  - сохраняя заданное направление (на 4 счёта с открытыми глазами, на 4 счёта с закрытыми глазами);  - за звуковым сигналом в различных направлениях ограниченного пространства («Жмурки»)  - с дополнительным заданием, выполняемым по зрительному или звуковому сигналу (хлопок - остановка и т.д.) | Развитие внимания. Совершенствование слухо- и глазо-моторных координации. |
| 2. БЕГ | С дополнительным заданием, выполняемым по словесной, зрительной или звуковой инструкции. | Развитие внимания, умения быстро ориентироваться в пространстве. |
| С внезапной сменой направления, остановками, увёртыванием («Догонялки») |
| Соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. | Развитие пространственного восприятия. |
| З. ОРУ | Выполнение сложнокоординационных упражнений: выполнение одновременных движений руками и ногами изразнонаправленныхи.п. (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперёд и т.д.) | Совершенствование умения ориентироваться в пространстве тела, стимулирование мыслительной деятельности. |
| Выполнение упражнений, стимулирующих деятельность сенсорных систем: с закрытыми глазами (после предварительного показа или на основании только словесной инструкции); перед зеркалом, зрительно контролируя движения | Развитие двигательной памяти. Совершенствование сенсомоторных координации.  Развитие пространственного восприятия и способности анализировать. |
| Выполнение упражнений с опорой на знаки:  - по словесной инструкции без показа;  - с опорой на схематическое изображение;  - с двигательным изображением отгаданной загадки («Покажи отгадку»);  - «проговаривание» упражнений и направлений выполняемых действий (вправо, влево, вверх, вниз и т.д.) | Формирование умения произвольно обозначать и замещать знаками предметы и явления. |
| Выполнение упражнений в парах:  - контролируя действия напарника, делать по мере необходимости замечания;  - повторять движения, показанные напарником зеркально или в противоположную сторону («обезьянки»);  - выполнять движения противоположные движениям,  - показанным напарником (не присесть, а подпрыгнуть; наклониться не вперёд, а назад; поднять руки, а не опустить и т.д.); | Совершенствование процессов памяти, восприятия, внимания.  Формирование умения организовать действия другого человека и выполнять действия на основе самостоятельного речевого планирования. |
| Последовательное выполнение всех движений (кроме одного, заранее оговорённого), следуя показу или  словесной инструкции ведущего («Запрещённое движение») | Развитие внимания, памяти, умения следовать словесной инструкции |
| Воспроизведение последовательности движений, показанной или перечисленной ведущим («Запомни движение») |
| Предварительное обследование предмета или группы предметов (полоса препятствий) по обобщённой схеме:  - восприятие целостного облика предмета;  - вычленение основных частей этого предмета и определение их свойств (форма, величина, цвет и т.д.);  - определение пространственных взаимоотношений частей относительно друг друга (выше, ниже, слева, справа). | Совершенствование сенсорных процессов.  Закрепление знаний о сенсорных эталонах  (цвет, форма, величина)  Объединение двигательных, сенсорных и  мыслительных процессов, с целью обеспечения сознательного выполнения действия. |
| Повторение целостного восприятия предмета Определение названия предмета по его описанию. |
| Определение названия, формы, величины предмета с закрытыми глазами («Угадай-ка») |
| Уборка и распределение оборудования согласно заданному признаку (форме, цвету, размеру, функции) |
| 4.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ | Построение в точке, обозначенной педагогом на плане зала | Развитие внимания |
| Выполнение перестроений по условному сигналу (зрительному, слуховому) «Слушай команду» (один хлопок - построиться в шеренгу, два хлопка -построиться в колонну) |
| Выполнение упражнений в парах или звеньях: ведущий игрок или команда, путём подачи команд («Прямо», «стой», «направо» и т.д.) направляет движение другого игрока или команды:  - схеме-рисунку;  - предварительным указаниям педагога (довести игрока до гимнастической стенки);  - самостоятельно спланированному маршруту. | Совершенствование умения использовать речь для обозначения действий. Формирование умения ориентироваться в пространстве тела, а так же ориентировать локомоторные действия во внешнем пространстве, развитие действий наглядно-образного мышления. |
| Построение по определённому признаку (росту, возрасту, длине волос, физической подготовленности) | Совершенствование операции классификации. |
| Предварительное определение вида двигательных действий путём решения спланированной педагогом познавательной или проблемной ситуации:  - определить по схематическому изображению;  - определить, найдя выход из проблемной ситуации (у дверей спортивного зала обнаружена лягушка с признаками амнезии, чтобы ей помочь дети должны вспомнить, где живут лягушки, показать какие они издают звуки и как двигаются);  - определить, следуя логике предложенного сюжета (путешествуя по лесу «увидели» белочку -- лазание, зайчика - прыжки и т.д.);  - определить при помощи дидактической игры (проследить по рисунку, к какому спортивному предмету приведет человечка лабиринт; найти в ряду «лишний» предмет, - при правильном решении подсказку можно найти под картинкой; найти по рисунку спортивный предмет, расположенный справа (слева, впереди, сзади, дальше, ближе и т.д.). | Совершенствование процессов логического мышления, умения выделять существенные признаки, восприятия, памяти, внимания, воображения, речи |
| 5. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | Предварительное определение последовательности соединения отдельных элементов в двигательном действии («Последовательные картинки») | Развитие логического мышления, памяти |
|  | Проговаривание двигательных действий:  - одновременное словесное описание совершаемых действий (педагогом; детьми; совместно);  - последующий рассказ о выполненном двигательном действии;  - предварительное описание двигательного действия. | Развитие речи через формирование умения произвольно выполнять двигательные действия с использованием знаков языка |
|  | Выделение самых сложных, лёгких, интересных упражнений:  - назвать и аргументировать свой выбор;  - анализ и самоанализ двигательных действий, поиск ошибок их причин и способов устранения. | Формирование умения выполнять действия на основе самостоятельного речевого планирования, совершенствование действий логического умения мышления, выделять существенные признаки. |
|  | Количественное определение выполненных или планируемых к выполнению действий (при помощи знаков - цифр, или их заместителей - кружков, палочек и т.д.) | Формирование умения соотносить названное число с количеством выполненных действий, совершенствование действий сравнения |
|  | Сравнение количества (Вася сделал 4 прыжка, а Петя - 2: кто и на сколько сделал больше, меньше) | Совершенствование процессов памяти, внимания, мышления, сравнения, восприятия |
|  | Заполнение вынужденных пауз между подходами к снаряду упражнениями умственной направленности (элементы дидактических игр) | Формирование умения соотносить изображения с действиями |
|  | Выполнение упражнения с дополнительным заданием', запомнить, а потом воспроизвести как можно больше предметов, изображённых на картинках, прикреплённых или разложенных по ходу движения (картинки могут быть подобраны с учётом их возможной классификации по какому-либо признаку после выполнения упражнения). | Развитие зрительной памяти, внимания.  Совершенствование умения классифицировать предметы по существенному признаку. |
|  | Выполнение комбинаций движений, требующих соблюдения определённой последовательности действий:  -два прыжка вверх, два прыжка с продвижением вперёд;  - равновесие на правой ноге, три шага, равновесие на левой ноге и т.д. | Совершенствование процессов внимания, двигательной и слуховой памяти. |
| Подвижные игры | Сюжетные | Развитие образного мышления, воображения,памяти. |
| Бессюжетные | Развитие способности быстрого ориентирования в пространстве. |
| Психогимнастика | Со словесным сопровождением, под музыкальное сопровождение | Развитие памяти, воображения, образного мышления. |
| Пальчиковая гимнастика | На основе показа | Развитие зрительной памяти, внимания умения следовать словесной инструкции. |
| Дыхательная гимнастика. | С произношением звуков, стихотворений. | Развитие речи, памяти, воображения. |
|  | С двигательным действием | Развитие образного мышления |
| Точечный массаж |  |  |

Таким образом, можно не только определить упражнения, соответствующие задачам физкультурного занятия, но и согласовать сложность упражнения умственной направленности с трудностью двигательного компонента, а также проследить взаимовлияние упражнений умственной и двигательной направленности.

К каждому двигательному действию, приведённому в таблице (ходьба; бег; ОРУ, основные виды движений и др.), подобрана картотека заданий и дидактических игр различной сложности, направленных на развитие интеллектуальных способностей, которые я применяю в следующих вариантах проведения физкультурных занятий:

* **занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе (например, «Репортаж со стадиона», «Буратино», «Приключение кузнечика Кузи на планете Туами», «Морское путешествие», «Гуси-лебеди» и т.д.);
* **занятие, с использованием музыкально-ритмических движений**. Данные занятия проводятся под музыку с выполнением танцевальных, ритмических движений. Игры на таком занятии тоже можно проводить с использованием музыки;
* **занятие, построенное на подвижных играх**. Мною создана картотека подвижных игр, которые способствуют интеллектуальному развитию детей и используются с целью повышению или снижению нагрузки;
* **занятие по карточкам**. Каждый ребенок или группа на занятии получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные виды движения, в которых нужно поупражняться, и указана последовательность выполнения движений, заданий. На таких карточках может быть изображен предмет, с которым ребенку предлагается выполнять упражнения или схема действий, закодированная информация о способах выполнения задания;
* **занятие с элементами спортивного ориентирования**. Такие занятие проводятся на участке детского сада;
* **занятия с использованием игрового стретчинга**, в основе которого лежат упражнения на гибкость и растяжение с элементами древних гимнастик и йоги.

Непосредственно образовательную деятельность физическая культура организую с учётом модели тематического планирования дошкольного учреждения (Приложение 1). Такая форма планирования и проведения занятий способствует сохранению межпредметных связей физической культуры с другими видами деятельности дошкольников в учреждении в течение дня. В результате элементы двигательной деятельности (подвижные и малоподвижные игры, игры с дидактической направленностью, пальчиковая гимнастика, тематические пластические этюды и др.) становятся эффективным средством интеграции образовательной области физическая культура с другими образовательными областями: познание, социализация, коммуникация, труд, безопасность, здоровье. Благодаря применению системы сопряжённого развития умственных и двигательных способностей дошкольников образовательная деятельность физическая культура стала интересной и увлекательной.

Для оценки эффективности примененияданнойсистемы были отобраны следующие **диагностические методики**:

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

1. **Тест для изучения *дифференцированного восприятия*«Найди квадрат» (К.Л. Печора, 1978)**

 Цель: выявить способность к дифференцированному восприятию.

Ребенку показывали рисунок с изображением 10 четырехугольников, среди которых 5 совершенно одинаковых квадратов и 5 четырехугольников, немного отличающихся от квадратов: вертикальные стороны чуть длиннее горизонтальных, или наоборот, какой-либо из углов четырехугольника меньше или больше прямого угла. Ребенку предлагали найти и показать все одинаковые фигуры (квадраты, у которых все стороны и углы равны).

Критерии оценки: если ребенок может отыскать все или почти все квадраты, то это свидетельствует  о наличии у него способности к дифференцированному восприятию.

1. ***Логическое запоминание.*Тест «Лишний предмет» (Г. Айзенк, 1972)**

Цель: оценка образно-логического мышления, умственных операций анализа и синтеза.

Детям предлагалось 5 карточек, на которых изображены различные предметы: по 4 на каждой карточке. Мы просили детей определить лишний предмет на карточках, сказать, почему он лишний. После этого предлагали каждому ребенку подумать и сказать, как можно назвать оставшиеся 3 предмета одним словом.

Критерии оценки: правильно найти все лишние предметы и назвать обобщенным словом - это высокий уровень образно-логического мышления; если из 5 заданий справились с тремя и назвали обобщенным словом - средний уровень; если неправильных ответов более трех, то ребенок не справился с поставленной задачей - низкий уровень.

1. ***Развитие речи*. Тест «Пиши кружочками» и «Чтение схем – слов»**

**(Г.Г. Григорьева, 1995)**

Цель: оценка фонематического слуха.

Ребенку предлагалось записать несколько слов, но не буквами, а кружочками. Сколько звуков в слове, столько и кружочков.

Например, слово «суп» надо изобразить тремя кружочками:○○○. Сначала проверяли, правильно ли ребенок понял задание, после этого приступали к исследованию.

Диктовали ребенку слова, а он записывал их в виде кружочков на листе бумаги.

Набор слов:     АУ, РУКА, СОК, ЗВЕЗДА, ВЕСНА.

При правильном выполнении задания, запись должна быть следующей:

○○, ○○○○, ○○○, ○○○○○○, ○○○○○.

Критерии оценки: если ребенок выполнил все схемы или четыре из них – это хороший результат.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

1. **Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг.вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.**

**Цель:** определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребёнок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ребёнок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребёнком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

1. **Прыжок в длину с места (интегральный тест)**

**Цель:** определение скоростно-силовых качеств, ловко­сти, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребёнок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или ис­пользовать толстый ковёр.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребёнок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трёх попыток. Если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выпол­нение теста не засчитывается.

1. **Наклон туловища вперёд из положения сидя**

**Цель:** определение гибкости.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстоя­ние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыль­ную сторону коленей ребёнка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребёнок медленно наклоняется впе­рёд, при этом ладони выпрямленных рук скользят впе­рёд по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2 с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра за­писывается со знаком «плюс» (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком«минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

*Примечание.* Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребёнок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперёд на максимально возможное расстоя**­**ние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

1. **Метание мешочка с песком вдаль**

Цель:определение ловкости и координации.

Весмешочка: 150 г для детей в возрасте 4 лет и 200 г для детей ввозрасте 5—7 лет.Тестированиепроводится на улице, на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперёд, мешочек — на уровне плеча. Регистрируются три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребёнок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см. в каждую сторону.

Диагностика интеллектуального развития детей на начало учебного года (сентябрь 2012г.) показала следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Диагностический материал | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ | 1.Тест для изучения *дифференцированного восприятия*«Найди квадрат» (К.Л. Печора, 1978) | 15% | 80% | 5% |
| 2.*Логическое запоминание.*Тест «Лишний предмет» (Г. Айзенк, 1972) | 17% | 76% | 8% |
| 3.*Развитие речи*. Тест «Пиши кружочками» и «Чтение схем – слов» (Г.Г. Григорьева, 1995) | 13% | 80% | 7 % |
| ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ | 1. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя | 44% | 54% | 2% |
| 2.Прыжок в длину с места (интегральный тест) | 42% | 56% | 2% |
| 3.Наклон туловища вперёд из положения сидя | 36% | 60% | 4% |
| 4.Метание мешочка с песком вдаль | 41% | 66% | 3% |

По результатам тестирования можно сделать вывод, что большинство детей имеют средний уровень интеллектуального развития. Дети проявляют эрудицию, познавательный интерес, владеют логическим мышлением, но не совсем точно выражают свои мысли. Понимают важность заданий, но не всегда ориентируются в них.Выявлены также дети, имеющие низкий уровень педагогических знаний и отсутствие логического мышления и умения правильно выражать свои мысли. При этом уровень физической подготовленности детей качественно выше, что говорит дисгармонии умственного и физического развития детей. В мае 2013 года я планирую провести контрольное тестирование, по результатам которого, смогу судит об эффективности применяемой системы, от применения которой я ожидаю повышения уровня и более пропорционального соотношения физического и интеллектуального развития.

Стоит отметить, что уже сейчас у детей наблюдается повышение интереса к образовательной деятельности физическая культура, познанию нового, активизация мыслительных процессов, что говорит о личностном развитии каждого ребёнка.

Перспективу данной работы вижу в следующем:

* Применение данной системы в работе с другими возрастными группами.
* Разработка перспективного и календарного планирования.
* Пополнение учебно-методической базы.

Литература:

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! – М., 1983.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. М., “Просвещение”, 1987г.
3. Баландин В:А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В.А. Баландин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2000, - №1, С.24-26
4. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе. – Ярославль, 2000г.
5. Бесова М.А. Познавательные игры от А до Я. – Ярославль: Академия развития, 2004.
6. Выготский Л.С. Психология познания. – М.: Просвещение, 1978.
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.-1981.
8. Газман О.С. Каникулы: игра, воспитание; М.1988.
9. Зайцева О.В. На досуге. – Ярославль, 1997г.
10. Каданцева F.A. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет / Г.А. Каданцева // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 1-12. С.40-41.
11. Межиева М. В. Развитие творческих способностей у детей 5-9 лет.- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002.
12. Николенко Л. А. «Игры в педагогическом процессе. Методические рекомендации». - Псков, 1997г.
13. Сиденко А. «Игровой подход в обучении»// Народное образование, № 8, 2000г., с. 1
14. Селиверстова И.Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания / И.Н. Селиверстова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - №2. С.26
15. Спирина А.К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе: автореф. дис... к.п.н.-Волгоград, 2000. - 24с.
16. Шмаков С. А. «Её величество игра», М.

**Приложение 1.**

Таблица №2.Модель тематического планирования непосредственной образовательной области физическая культура.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели.** | **Комплексы общеразвивающих упражнений.** | **Игры (подвижные, малоподвижные, с дидактической направленностью)** | **Варианты применения игр** | **Пальчиковая гимнастика, пластические этюды. Релаксация.** |
| **« Мир музыки»** | Комплекс ОРУ под музыку «Весёлая зарядка».(13) | «Солнышко и дождик» (карточка №5)  « Покажи в движении» | Под музыку дети выполняют движения (в зависимости от возрастной группы, цели образовательной деятельности) прыжки, пружинку, бег врассыпную, змейкой между предметов и т. д. После отключения музыки бегут под зонтик  Дети выполняют движения в соответствии с характером музыки. | Релаксация. Звуки леса, моря и т.д. |
| **«Здравствуй, осень золотая!»** | Комплекс ОРУ с кленовыми листочками «№3» | « Птицы в гнёздах» (К.№1)  « Перелёт птиц» (К.№11)  Малоподвижная игра «Съедобное - не съедобное»  Игра с дидактической направленностью  « Сбор урожая» | Бросая мяч, называть овощи и фрукты.  В зависимости от возрастной группы дети по сигналу сортируют овощи и фрукты, либо орешки, жёлуди, грибы, шишки. | Пальчиковая гимнастика  « Осенние листья»(№1), «У Лариски две редиски»,  «Компот»( №2,3)  Релаксация « В осеннем лесу»  Пластический этюд « Осеннее дерево» |
| **« Морские глубины и их обитатели»** | « Мы матросы»  « Обитатели моря» | « Рыбаки и рыбки» (К.№15)  « Водяной» (К.№12)  Игровое упражнение «Рыбки плавали, ныряли…» (К.№ 20) | Педагог произносит текст без показа, дети должны выполнять движение в соответствии с текстом. | Пластический этюд «Водоросли»  Пальчиковая гимнастика  « Черепашка»(4)  « Лодка»(5) |
| **«Мы живём в России»** | Комплекс ОРУ с одним и двумя платочками. | Русские народные игры «Волк и овцы», «Гори, гори ясно», «Ручеёк».(№ 21, 16,30)  Хороводные игры «Колпачок», «Петушок»(№3, 1)»  Русские забавы  « Бой подушками», «Бой петухов»  Игра дидактической направленности « «Раз, два, три – вобруч беги» | Использовать обручи трех цветов: Белый, синий, красный.  По сигналу каждая команда бежит в свой обруч. Побеждает команда, первая занявшая своё место. | Пальчиковая игры с произношением русских потешек  «Дарики, дарики- летели комарики».  « Утро настало, солнышко встало» |
| **«Предметы вокруг нас»** | Комплексы ОРУ с мячом, гимнастической палкой, обручем, кубиками.  ОРУ «Непослушная посуда»(7)  « В стране математики»(№2) | Игра дидактической направленности. « Найди предмет по описанию»  Малоподвижная игра « Съедобное – не съедобное» | Например, педагог предлагает детям найти в зале предметы круглой формы, изготовленные из пластмассы.  Можно использовать классификацию предметов: Педагог называет обобщающее слово- «мебель», ребёнок должен назвать предмет мебели, например «стул». | Пальчиковая гимнастика « У Танюшки есть игрушки», (6) «Есть у нас в шкафу посуда»  « Валенки для Галеньки» |
| **«Здравствуй, гостья Зима!»** | Комплекс ОРУ со снежинками.  «На северном полюсе» №5 | П.И. « Два мороза»( 31)  М.П.И. « Ветер и снежинки»  Игра с дидактической направленностью «Собери снеговика» | Водящий « Ветер» дует на игроков, которые, кружась, плавно убегают и садятся.  Игра проводится по принципу эстафеты, дети бегут по одному, берут любую деталь и начинают собирать целостное изображение снеговика. | Пальчиковая гимнастика «Зимушка», « Снежок».(5) |
| **« Наши друзья – домашние животные»** | Комплекс ОРУ « Домашние животные»(14) | П.И. « Котята и щенята(№ 35)  « На лежанке дремлет кот»  (№40)  « Мышеловка»и (№17)  « Пастух и овцы»(№ 20)  Игра с дидактической направленностью « Скажи правильно» | Водящий бросает мяч любому игроку и называет любое животное, игрок должен ответить к диким или домашним оно, бросить мяч водящему. | Пальчиковая гимнастика «Коготочки», « Уточка» (8),«Козочка», «Серенький козёл», «Котята», «Кролик».  Пластический этюд « В деревне у бабушки» |
| **« Лесные соседи»** | Комплекс  ОРУ «На лесной опушке», (9)  « Зарядка для зверят»(14)  « Мишкина зарядка»(6)  « Деревья в лесу»(10) | П. И.« У медведя во бору»(№14)  «Зайка серенький сидит»(№11)  « Зайцы и охотник»(№8)  « Волк во рву»(№5)  Игра с дидактической направленностью « Скажи правильно» | *1 вариант :* Водящий бросает мяч любому игроку и называет любое животное, игрок должен ответить к диким или домашним оно, бросить мяч водящему  2 Вариант: Водящий называет животное, игрок-детёныша. | Релаксация «Звуки леса».  Упражнение «Эхо»  Пальчиковая гимнастика.  «Сидит белка на тележке»  « Вышли пальцы в лес гулять»  « Это зайчонок, это бельчонок» |
| **« Наши пернатые друзья»** | ОРУ « Цапли»,(11)  « Воробьиная дискотека» | «»Лягушки и цапли», « Вороны в гнездах», «Гуси- лебеди», «Сокол и голуби», « «Воробушки и автомобиль» (№ 11,12,13,8,)  М.П.И. «Кукушка»  Игра с дидактической направленностью « Скажи правильно»  « Кто дальше прошагает» | Водящий бросает мяч, называет птицу, игрок должен ответить перелётная она или зимующая.  Несколько игроков стоят на линии старта, кто называет птицу, делает шаг вперёд. Кто больше птиц вспомнит, тот быстрее дойдёт до финиша. | Пальчиковая гимнастика «Сорока- ворона»  « Сколько птиц в кормушке нашей»(7)  Пластический этюд «Лебедь» |
| **«Осторожно, дорога!»** | ОРУ « Ремонт машины»№1 | « Воробышки и автомобиль»(12)  « Цветные автомобили»(14)  « Самолеты»( № 15)  Игры сдидактической направленностью:  « Назови правильно»  «Кто дальше прошагает»  «Поезд» | Водящий называет транспорт, игрок должен ответить к какому виду он относится  ( наземный, воздушный, водный)  «Дети называют транспорт или дорожные знаки»  Дети бегут друг за другом, по сигналу педагога делают остановку и выполняют различные задания. | Пальчиковые упражнения  « Моторчик»  « Колёса»  Игра « Воспроизведи звук»  Речевая игра « Самолёт».  Физкультурнаяпауза «Транспорт» |

**Пальчиковая гимнастика.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№1«Осенние листья»**  Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибаютпальчики, начиная*  *с большого)*  Будемлистьясобирать. *(Сжимаютиразжимаюткулачки.)*  Листьяберезы, *(Загибаютпальчики, начиная*  Листьярябины, *с большого)*  Листикитополя,  Листьяосины,  Листикидубамысоберем,  Мамеосеннийбукетотнесем. *(«Шагают»постолупальчиками.)* | **№2«У Лариски две редиски»**  У Лариски — *(По очереди разгибают пальчики из*  Две редиски.*кулачка, начиная с большого, на одной*  У Алешки — *или обеих*  Две картошки *руках.)*.  У Сережки-сорванца —  Два зеленых огурца.  А у Вовки —  Две морковки.  Да еще у Петьки  Две хвостатых редьки |

|  |  |
| --- | --- |
| **№ 3 «Будем мы варить компот**»  Будем мы варить компот, (*Левую ладошку держать “ковшиком” указательным пальцем правой руки “мешают”)*  Фруктов нужно много. (*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*  Вот:  Будем яблоки крошить, (*имитируют движения, крошат)*  Грушу будем мы рубить. (*имитируют движения, рубят)*  Отожмем лимонный сок (*имитируют движения отжимают)*  Слив положим и песок*. (имитируют движения)*  Варим, варим мы компот. (“*варят” и мешают”.)*  Угостим честной народ.*(угощают)* | **№4«Черепашка»**  "Сколько пыли, сколько сора -  - До дверей дойду не скоро", -  - И вздыхает тяжко  - Наша черепашка.  *Передвигаем пальчики медленно,*  *как будто это ножки черепашки* |

|  |  |
| --- | --- |
| **№5«Снежок»**  Раз, два, три, четыре, *Загибают пальчики.*  Мы с тобой снежок лепили. "*Лепят снежок*".  Круглый, крепкий, очень гладкий вместе, *Показывают круг*, *сжимают ладони гладят одной ладонью другую*.  И совсем-совсем не сладкий. Грозят пальчиком.  Раз — подбросим. "*Подбрасывают".*  Два — поймаем. Приседают, "*ловят"*.  Три — уроним. *Встают, "роняют*".  И... сломаем. *Топают.*  Н. Нищева | **№6« Игрушки»**  На большом диване в ряд (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)Куклы Катины сидят:  Два медведя, Буратино, (Загибают поочередно все пальчики.)  И веселый Чиполлино,  И котенок, и слоненок.  Раз, два, три, четыре, пять. (Разгибают поочередно пальчики.)  Помогаем нашей Кате (Попеременно хлопают в ладоши стучат кулачками.)  Мы игрушки сосчитать. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№ 7**  **«Кормушка»**  Сколько птиц к кормушке (*Ритмично сжимают и разжимают ку­лачки.)*  нашей  Прилетело? Мы расскажем.  Две синицы, воробей, (*На каждое название птицы загибают по одному пальчику)*  Шесть щеглов и голубей,  Дятел в пестрых перышках.  Всем хватило зернышек. (*Опять сжимают и разжимают ку­лачки.)* | **№ 8**  **«Уточка»**  Шла уточка бережочком, («Идут» двумя пальчиками по столу, переваливаясь.)  Шла серая по крутому.  Вела детей за собою,  И малого, и большого, (Загибают безымянный палец; боль­шой палец.)  И середнего, и меньшого, (Загибают средний палец; мизинец.)  И самого любимого. (Загибают указательный палец.) |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **№1 «Птички в гнездышках»**  ***Ц* е л ь.** *Учить* детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. **Описание**. Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями, По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места. **Указания к проведению**. Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездо. Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки.  **№3**  **«Зайцы и волк»**  **Ц е л ь.** Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).  **Описание.** Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.  В игре можно использовать небольшой текст:  ***Зайки скачут: скок, скок, скок, На зеленый на лужок.***  ***Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?***  Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.  **№ 5**.  **«Волк во рву»**.  Поперек площадки двумя линиями (или шну­рами) обозначается ров (ширина 80 см*)*. Во рву — волк. Дети стоят у края площадки — это козы. Воспитатель говорит: «Коз-ы*,* в поле!» Дети бегут на противоположный край площадки , по пути перепрыгивая ров. Волк бегает, не выходя за пределы рва, и ловит тех коз, которые не смогли перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!» Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается. | **№2 «Воробушки и кот»**  **Цель.**Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.  **Описание**. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу»,— говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потя­гивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, ко­торые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.  **Указания к проведению**Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая другим.  **№ 4**  **«Солнышко и дождик»**  В руках у воспитателя большой пестрый зонтик, дети собираются вокруг него. Воспитатель го- ворит: **«Солнышко светит! Пойдемте гулять».** Дети вместе с ним ходят или бегают по всей площадке (можно предложить им собирать ягоды). Через некоторое время воспитатель говорит: **«Дождик, прячьтесь скорее под зонтик».** Все бегут к нему, становятся под зонтик и ждут, когда дождик перестанет. Затем он говорит**: «Дождик перестал, снова светит солнышко. Можно идти гулять»**,— и дети снова разбегаются.  **№ 6**  **«Лиса в курятнике»**  На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки — это насест для кур. На противопо­ложной стороне находится нора лисы. Один из играющих на­значается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобнов­ляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№7**  **«Синие,красные,белые».**  Дети берут ленты трех (или двух) цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляют конец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстра­иваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например «Белые» По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой, Остальные должны остаться на месте. Добежав до про­тивоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторении дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3—4 раза. | **№8**  **«Сокол и голуби».**  На противоположных сторонах площадки линиями обозначают домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети — голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» Голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают нового сокола. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№9**  **«Кот и мыши»**  Дети – «мыши» сидят в норках – на стульчиках с одной стороны площадки. В условленном месте, в стороне, сидит «кот»; роль кота сначала выполняет воспитатель или ребенок, который постарше ребят. Кот засыпает, мышки разбегаются по площадке. Кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей, которые возвращаются в свои норки и садятся на свои места  № 11  **«Зайка серенький сидит»**  Дети произносят слова и в соответствии с текстом выполняют движения:  Зайка серенький сиди и ушами шевелит - вот так, вот так.  *( в низком приседе, руки над головой, изображают ушки)*  Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть - вот так, вот так.  ( *Встают и одной рукой гладят другую*)  Зайке холодно стоять ,надо зайке поскакать - вот так, вот так  (*Прыгают на месте)*  Мишка зайку напугал, зайка прыг и ускакал.  (*Убегают)*  № 12  **«Воробышки и автомобиль»**  Игроки изображают поведение птиц: (прыгают , делают махи руками), клюют зёрнышки (приседают и стучат пальчиками по полу), пьют воду( наклоняются)  После того как водящий с рулём в руках выбегает на площадку, воробьи разбегаются по местам.    14  **«Цветные автомобили»**  На площадке определены 4 места, отмеченные предметами 4х цветов – гаражи. Возле гаражей в колонне стоят 4 команды. По сигналу команды разбегаются и врассыпную бегают по залу.  По второму сигналу собираются возле своих гаражей.  Выигрывает команда, быстрее всех построившаяся возле гаража. | **№ 10**  **«Лохматый пёс»**  О Один ребенок изображает пса, он ложится на травку, голову кладет на вытянутые вперед руки. Несколько детей вместе с воспитателем тихо идут к псу и при этом произносят такие стихи:  **Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим, что же будет**.  «Пёс» вскакивает, начинает лаять и бежит за детьми, они убегают и прячутся  №12  **«Лягушки и цапли»**  На болоте( в обруче) стоит водящий-цапля.  Вокруг обруча собрались игроки-лягушки, которые  Произносят следующие слова:  Н одной ноге стоишь  Во все стороны глядишь  А мы весело прыг-скок  Догони-ка нас дружок  Цапля выскакивает из болота и ловит лягушек.  ( пойманные лягушки выходят из игры)  №13  **«Гуси- лебеди**»  На одной стороне площадки находятся игроки-гуси.  На другой стороне – пастух.  Посередине у края площадки стоит волк.  Игроки произносят следующие слова.  Пастух: Гуси, гуси  Гуси: Га-га-га!  Пастух: есть хотите?  Гуси: Да-да-да!  Пастух: Так летите!  Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой! Зубы точит , съесть нас хочет!  **15**  **«Самолёты»**  Водящий произносит слова. Дети выполняют соответствующие движения:  « Самолёты летят» Дети бегают врассыпную, руки в стороны.  « Самолёты садятся» Садятся – руки в стороны.  « Самолёты заводятся» Делают круговые движения руками. |

. Комплекс ОРУ №1 **«Ремонт машины**

1. **«Закрутим гайки»**

И.п.: стойка ноги врозь

В: вращение кистей рук впереди, вращение кистей рук впереди, вращение кистей рук вверху

Д: 4 – 5 р.

1. **«Откроем все окна и двери»**

И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью

В: руки вперед, и.п.

Д: 4 – 5 р.

1. **«Осмотрим машину со всех сторон»**

И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью.

В: поворот туловища вправо, руки вперед, и.п.

Д: 5 р.

1. **«Накачаем колеса»**

И.п.: стойка ноги врозь.

В: приседание, движение руками вперед – вниз.

Д: 5р.

1. **«Машины отправляются в путь»**

В: прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Старшая группа

Комплекс ОРУ №2**« В стране математики»**

1. **«Сколько палочек до точки, столько встанем на носочки»**

И.п.: о.с., руки за голову

1 - подъем на носки, руки в стороны

2 – и.п. Д: 6 – 8р.

**2.«Сколько точек будет в круге, столько раз**

**поднимем руки»**

И.п.: о.с.

1 – руки вверх;

2 – и.п. Д: 8р.

**3. «Сколько елочек зеленых, столько выполним**

**наклонов»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – наклон вправо, одна рука за голову, другая за спину

2 – и.п.

3 – 4 наклон в другую сторону. Д: 6 – 8 р.

**4. «Сколько шариков у нас, столько мы**

**присядем раз»**

И.п.: о.с., руки на поясе

1 – присесть руки вперед, 2 – и.п. Д: 7р.

**5. «Сколько лучиков у солнца, столько раз назад**

**прогнемся»**

И.п.: лежа на животе, руки ладонями вниз перед грудью

1 – подниматься на руках, выпрямляя их перед собой, прогибаться в пояснице, голову отводить назад.

2 – и.п. Д: 6 – 7р.

**6. «Сколько здесь у нас кружков, столько сделаем**

**прыжков»**

В: прыжки на месте, ноги врозь – руки в стороны,

ноги вместе – руки вниз. Д: 9 прыжков, 3 р.

Комплекс ОРУ № 3**«Осенние листья»**

(с листьями)

**1.«Ветерок»**

И.п.: ноги расставлены, *«Мишка, бери тоже листочки*

руки с листочками вниз*И становись, как мы, на носочки.*

В: поднять руки вверх, *Мы к солнышку листья все*

опустить вниз.*поднимаем*

*А ветер подует, мы их опускаем»*

Д: 4 – 5 р.

**2.«Листья кружатся»**

И.п.: ноги на ширине *«С листочками ветер играл,*

плеч, руки вверху *ветер листочки качал*.

В: медленное кружение в *в воздухе листья кружились,*

обе стороны, разведя *и тихо на землю ложились.*

руки в стороны *снова подул ветерочек,*

Д: 4р. *и закружился листочек»*

**3. «Листья падают на землю»**

И.п.: ноги вместе,

руки в стороны *«А ветерок убежал,*

В: медленно присесть, *и листик на землю упал»*

опуская листья

Д: 4р.

**4. «Листики шалят»**

И.п: ноги вместе, руки*А ребята не скучали*

На поясе *по листочкам*

В: прыжки на месте *прыгать стали*

Д: 8-10 р.

**5.«Собираем листья»**

Ходьба (дети собирают листья)

Д: 15 сек.

Подготовительная группа

Комплекс ОРУ №4**« Азбука – зарядка»**

1. **Ф**

И.п: о.с. руки за головой**,** *Филин в книжку залете*в

локти разведены в стороны *превратился в букву Ф*

1-вдох

2-выдох, произнося звук «ф-ф-ф»

Д: 6-8 р.

1. **Т**

И.п: о.о руки вдоль туловища  *Буква Т тебя укроет*

1- руки в стороны, голову*От дождя, от снега, зноя*

наклонить вперед

2- и.п., произносить «т…т…т»

Д: 8-10 р.

1. **У**

И.п: стоя на коленях, руки вперед *У – сучок в любом лесу,*

1- наклон в правую сторону *Ты увидишь букву У*

2- и.п.

3-4 тоже в др. сторону Д: 8 р.

1. **Ж**

И.п: ноги широко расставлены, *Эта буква широка*

Руки на поясе*И похожа на жука*

1. вдох – присесть, руки согнутые*И при этом, словно жук*

в локтях, вверх*Издает жужжащий звук*

2- выдох, произносить звук:

«ж-ж-ж», вернуться в и.п.

Д: 6-8 р

1. **Б**

И.п: о.с. руки вдоль туловища *Буква Б*

1- поднять и отвести в сторону*С большим брюшком,*

правую ногу, согнутую в колене, *В кепке с длиным*

правую руку в сторону *Козырьком*

1. стопой правой ноги

коснуться левого колена

1. задержаться в стойке
2. и.п. Д: 6-8 р.
3. **Л**

И.п: Лежа на спине ,руки вдоль *Ноги в стороны развел*

туловища, опора на ладони*Улыбнулся - посмотрел*

1. поднять прямые сомкнутые *Замечательно, легко*

ноги вверх*Получилась буква Л*

1. развести ноги в стороны
2. сомкнуть ноги
3. и.п. Д: 4-6 р.
4. О

И.п: лежа на животе, руки вдоль*Посмотри на колесо*

туловища*И увидишь букву О*

1. приподнимая от пола руки,

ноги разводить в стороны,

смотреть вперед

1. захватить руками носки ног
2. и.п. Д: 4-6 р.
3. Х

И.п: ноги вместе, руки вдоль  *Х – забавная игрушка*

туловища *Деревянная вертушка,*

В: прыжки – ноги, руки врозь и *Деревянная вертушка*

Вместе, в чередовании с ходьбой *Ветру вольному подружка*

Д: 10 прыжков 4 р.

Старшая группа

Комплекс ОРУ №5**«На Северном полюсе»**

* 1. **«Холодно»**

И.п: о.с ***Здесь очень холодно -***

1- руки в стороны.*давайте погреемся*

2- обхватить себя руками

Д: 8 р.

* 1. **«Лыжник»**

И.п: о.с.  *По заснеженным просторам*

1- руки вперед вверх *люди передвигаются на*

2- руки назад вниз, мах *лыжах.*

правой ногой назад

3- руки вперед – вверх

4- руки назад – вниз, мах

левой ногой назад

Д: 6 р.

* 1. **«Собачьи упряжки»**

И.п: стоя на коленях,  *На дальние расстояния*

опора на ладони *жители тундры отправля-*

1. мах правой ногой назад *ются на санях, которые*
2. тоже левой ногой  *запряжены собаки.*

Д: 6 р.

* 1. **«Лежбище тюленей»**

И.п: лежа на животе, руки *Тюлени – обитатели Севера*

вдоль туловища *Они прекрасные пловцы и*

1. прогнуться, оторвать *ныряльщики, вместо ног у*
2. руки и ноги от пола *них ласты.*

Д: 8 р.

* 1. **«Олени» *Олени здесь кормят людей,***

И.п: о.с*девают и обувают. Одежда*

В: поочередное*и обувь из оленьих шкур*

поднимание ног *теплая и красивая. Зимой*

стоя на месте *олени на легких санях возят*

Д: 6 р. *людей и грузы.*

* 1. **«Северное сияние» *В этих краях можно***

И.п: о.с. *наблюдать такое явление,*

1- вдох – руки вверх, *как Северное сияние - небо*

подняться на носки, *«сияет, переливается*

посмотреть вверх *чудным светом».*

1. выдох - и.п. *Представим себе это и*

Д: 6 р. *полюбуемся.*

Средняя группа

Комплекс ОРУ №6**«Мишкина зарядка»**

(с шишками)

***Чтобы быть крепким и здоровым медвежонок Топтыжка повторял волшебные слова:***

***«Я Топтыжка не Топчумба***

***Намботомбазахотемба***

***Шевелюмба да потемба»,***

***давайте и мы с вами сделаем Топтыжкину зарядку:***

* 1. **«Шишка вверх»**

И.п: стойка, ноги врозь, руки *Я Топтыжка, не Топчумба*

с шишкой внизу *шишку вверх вас научумба.*

1- шишку вперед

2- вверх, посмотреть на нее

3- руки вперед

4- и.п. Д: 6 р.

* 1. **«Покажем шишку»**

И.п: то же, шишка впереди  *Я Топтыжка, не Топчумба*

На вытянутых руках  *шишку показать хочумба.*

1-поворот вправо

2- и.п.

3- 4 тоже влево Д:6 р.

* 1. **«Положи шишку»**

И.п: ноги широкой дорожкой, *Я Топтыжка, не Топчумба*

шишка вверху в прямых руках *шишку положить могумба.*

1. наклониться, положить

шишку

1. и.п.
2. взять шишку
3. и.п. Д: 5 р.
   1. **«Приседания»**

И.п: о.с, шишка в руках внизу *Я Топтыжка, не Топчумба*

1- присесть, шишка вперед *приседать я очень люмба*

2- и.п. Д: 5 р.

* 1. **«»Вокруг шишки»**

И.п: ноги вместе, шишка на *Я Топтыжка, не Топчумба,*

полу *самый ловкий Попрычумба*

В: прыжки вокруг шишки,

В чередовании с ходьбой

Д: 8-10 пр. 3 р.

Старшая группКомплекс ОРУ №7**«Непослушная посуда»**

***(по сказку К.Чуковского «Федорино горе»)***

* 1. **«Смотрим по сторонам»**

И.п: ноги на ш.п; руки на пояс

1- поворот головы вправо, *Посмотрели по сторонам*

назад *не идет ли Федора к нам.*

2 и.п.

3-4 тоже в др. сторону

Д: 6-8 р.

* 1. **«Кастрюля - командир»**

И.п: тоже *Кастрюля идет и идет*

1- поворот вправо, руки в*за собой всю посуду ведет*

стороны

2- и.п. Д: 6-8 р.

* 1. **«Спрятались»**

И.п: о.с. *Погоня позади,*

1- присесть, сгруппироваться, *спрятались – попробуй*

голову наклонить к коленям *найти!*

2- и.п. Д: 6-8 р.

* 1. «**Федорины коты»**

И.п: стоя на коленях, ***Федорины коты****,*

смотреть перед собой *выгнули спины*

1. прогнуть спину вниз, *распушили хвосты.*

голову назад

1. выгнуть спину вверх,

голову вниз Д: 6 р.

**5. «Бревнышко»**

И.п: лежа, прямые руки вверху *Котов увидали ,как*

1- повернуться на бок *бревнышки стали.*

2- повернуться на живот

3-4 вернуться в и.п.

Д: 5 р.

**6.«Непослушная посуда»**

В: прыжки попеременно на *Посуда прыгает и*

правой и левой ноге, в*вьется – котам в*

чередовании с бегом на *лапы не дается.*

месте

**«Гимнастика с мышонком Хвостиком»(8)**

* 1. **«Мышиные носики»**

И.п: стойка ноги врозь,

руки за спиной***У мышонка Хвостика***

В: тянуть шею вверх, делая  *очень чуткий носик*

частые вдохи носом

Д: 5р.

* 1. **«Храбрые мышата»**

И.п: и.п. тоже *Если вдруг поймала кошка,*

В: произвольные движения *отбивайся, моя крошка!*

руками в стороны, вверх,

вперед Д: 4-5 р.

* 1. **«Дразнилки»**

И.п: ноги на ш.п., руки за*Отбились, наклонились,*

спиной *немножко подразнились.*

В: наклон вперед, выполняя

дразнящие движения руками

Д: 4-5 р.

* 1. **«Мышки шалунишки»**

И.п: лежа на спине, руки на*На травку мышата упали*

животе, ноги стоят, согнуты *и захохотали.*

В коленях

В: приподнять голову,

произнося: «ха-ха-ха» Д: 4-5 р.

* 1. **«Ловкие мышки»**

Прыжки на двух ногах, *Встали мышата на ножки*

руки перед грудью, *попрыгали по дорожке.*

в чередовании с бегом

Д: 6-8 пр. 3 р.

Младшая

Комплекс ОРУ **«Медвежата»(9)**

* 1. **«Дружные медвежата»**

И.п: сидя ноги врозь, руки *Медвежата в лесу жили*

на поясе *меж собой они дружили.*

В: поворот головы в сторону,

Улыбнуться др.др. Д: 4-5 р.

* 1. **«Медвежата – силачи»  *Лапы мишки поднимали,***

И.п: ноги на ш.п., руки вниз *кулачки свои сжимали,*

В: поднять руки, зажимая*разжимали, опускали,*

кулачки, опустить руки, *«Хлоп» (*ладошками

хлопнув ладошками по по бокам*),*

Бокам Д: 5 р. *и снова поднимали.*

* 1. **«Воробушки»**

И.п: ноги на ш.п., руки к  *Медвежонок показал,*

плечам, локти опущены *как воробушек летал.*

вниз

В: поднимать и опускать

локти Д: 4-5 р.

* 1. **«Лежебока»**

И.п: лежа на спине, руки *На полянке развалились*

вверху *по полянке покатились.*

В: катание по полу,

переворачиваясь со спины

на живот Д: 4 р.

* 1. **«Прыжки»**

И.п: ноги вместе, руки на *Прыгаем легко за мной,*

пояс. *А потом пойдем домой.*

В: прыжки на месте,

в чередовании с ходьбой

Д: 8 пр. 3 р.

Подготовительная гр.

**Комплекс ОРУ( 10)«Деревья»**

*Его весной и летом*

*Мы видели одетым,*

*А осенью с бедняжки*

*Сорвали все рубашки.*

1. **«Дуб»**

и.п: о.с.

1 – руки через стороны вверх, подняться на носки

2- и.п. Д: 7-8р.

*Я из крошки-бочки вылез,*

*Корешки пустил и вырос,*

*Стал высок я и могуч,*

*Не боюсь ни гроз, ни туч.*

*Я кормлю свиней и белок —*

*Ничего, что плод мой мелок.*

1. **«Ива»**

и.п: стойка на коленях, руки в стороны, назад

1 – руки вперед, коснуться пола

2 – и.п. Д: 7-8р.

*Ива склонилась над водой.*

*Она увидела свое в ней отражение*

1. **«Елочка»**

и.п: сед с прямыми ногами, руки вниз.

1 – руки вперед, коснуться носков

2 – и.п. Д: 6-7р.

*Принагнулась елочка, елочка – иголочка.*

*Тяжело пушистые веточки держать.*

1. **«Сухие ветки»**

и.п: лежа на животе

1-4 перекаты со спины на живот и обратно Д: 5-6р.

*Сухие ветки отпилили, на землю положили.*

*Ветер задувает, ветки по земле катает.*

1. **«Листья»**

и.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват – назад. Д: 5-6р.

*Ветер листья все срывает,*

*Листья скручиваются и по ветру летают.*

1. **«Осинка»**

и.п: о.с.

в: прыжки (ноги сомкнуть – врозь) в чередовании с ходьбой Д: 30-40р.

*Осинка тонкая, смеется,*

*Словно речка звонкая*

1. **«Дровосек»** (очищающее дыхание)

и.п: ноги на ш.п., руки в «замке» над головой

В: вдох, на выдох - наклон вперед, руки резко вниз, произнести «У-у-х!» Д: 5р.

*А вот сухие сучья рубит дровосек*

Подготовительная гр.

**Комплекс ОРУ «Цапли»№(11)**

цапля

1. **«Цапля машет крыльями».**

И. п. — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1 – 4 поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить.  
 Д: 6-7 раз.

1. **«Цапля достает лягушку из болота».**

И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1 - наклониться, дотронуться правой рукой до носка левой ноги, колени не сгибать,

2 - вернуться в и. п.

3-4 то же выполнить левой рукой.

Д: 6-8 раз.

1. **«Цапля стоит на одной ноге».**

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 - развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, 2 - вернуться в и. п. Д:6-8 раз.

1. **«Цапля глотает лягушку».**

И. п.— сидя на пятках, руки внизу.

1 - поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях,

2 - вернуться в и. п.

Д: 6-7 раз.

1. **«Цапля стоит в камышах».**

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 - наклониться вправо (влево),

2- вернуться в и. п. Д: 6-8 раз.

1. **«Цапля прыгает».**

И.п.— ноги вместе, руки на поясе.

Выполнить 10 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

1. **Упражнение на восстановление дыхания**

**«Цапля расправляет крылья».**

И. п. — ноги на ширине плеч, руки ладонями прижаты к груди.

1 – глубокий вдох носом, руки развести в стороны,

2 - вернуться в и. п. Д:3—4 раза.

Старшая гр.

**Комплекс ОРУ «Домашние животные»(12)**





1. **«Ласковая киска»**

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки за спиной

1 – 2 руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад

3-4 и.п.

(указание: хорошо прогибать спину)

Д: 5-6р.

*Мохнатенькая, усатенькая,*

*На лапках царапки.*

*Молоко пьет, «мяу-мяу» поет*

1. **«Верная собака»**

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки на плечах

1 – свести локти перед грудью

2 – и.п.

3 – отвести локти максимально назад

4 – и.п. Д: 7р.

*С хозяином дружит, дом сторожит,*

*Живет под крылечком, а хвост колечком*.

1. **«Корова мычит»**

и.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – вдох носом

2 – на выдохе протяжно тянуть: «Му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

(указание: выдох должен быть короче)

Д: 5-6р.

*Она дает нам молоко,*

*И детвора всегда здорова!*

*Загадку разгадать легко,*

*Конечно, это же...*

1. **«Ленивый поросенок»**

и.п: лежа на спине, руки на полу за головой.

1-повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2-и.п.

3-4 повороты на др. бок

Д: 4-5р.

*Ходит бочком, ушки торчком,*

*Нос пятачком, хвостик крючком.*

1. **«Игривая лошадка»**

и.п: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади

1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 – и.п.

3-4 тоже левой ногой. Д: 4-5 р. каждой ногой.

(указание: ноги высоко не поднимайте).

*У нее на шее грива,*

*Бьет копытами игриво.*

1. **«Веселый ягненок»**

и.п: стоя, ноги вместе, руки на плечах.

в: прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д: 4р.

Старшая группа

**Комплекс ОРУ *«В гости к солнышку»(13)***

*Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем зале. А знаете ли вы, почему? Все очень просто – мы с вами в гостях у Солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.*

*Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу. На ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, и ты погладь его и подружись с ним*.

1. **«Удивись солнышку»**

и.п: о.с., руки на поясе

1 – поднять плечи

2 – и.п.

(указание: поднимаются только плечи)

Д: 6-8р.

1. **«Рады солнышку»**

и.п: стоя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 – упор руки сзади

2 – 4 поворот сидя, переступая ногами, на 180 гр.

5-7 поворот

8 – и.п. Д: 6р.

(указание: поворот совершать ногами)

1. **«Играем с солнечными лучами»**

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки вверх

1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, постучать пальцами рук по полу.

2 – и.п. - вдох

(указание: ноги в коленях не сгибать)

Д: 6-7р.

1. **«Отдыхаем на солнышке»**

и.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

1-перекатиться на правый бок.

2-и.п.

3-4 тоже на др. бок

Д: 4-5р. в каждую сторону. Темп умеренный

1. **«Танцуем»**

и.п: о.с., руки на поясе.

1- поставить ногу вперед на носок

2 – поднять ногу вверх

3 - поставить ногу вперед на носок

4 – и.п. повторить действия другой ногой, темп быстрый.

Д: 4-5р.

1. **«Хорошее настроение»**

и.п: о.с., руки за спиной

в: прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д: 4-5р. (указания: прыгайте высоко, легко).

Старшая гр.

**Комплекс ОРУ *«Дикие животные»(14)***



MCAN03500_0000%5b1%5d

1. **«Ловкая белка»**

и.п: о.с., руки на пояс

1 – наклонить голову вправо, руки на пояс.

2 – и.п.

3- наклонить голову влево, руки на пояс

4 – и.п. Д: 6р.

(указание: резких движений головой не делать)

*Кто с высоких темных сосен*

*В ребятишек шишку бросил*

*Ив кусты через пенек*

*Промелькнул как огонек?*

1. **«Шустрый заяц»**

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки вверх

1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны.

2 – и.п. Д: 7р.

*По полю скачет — ушки прячет,*

*Встанет столбом — ушки торчком*

1. **«Быстрый волк»**

и.п: о.с, руки на поясе.

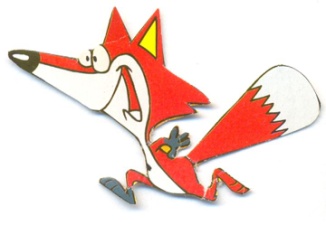
1 – поднять пр. прямую ногу вперед

2 – махом отвести пр. ногу назад

3 – снова поднять вперед правую ногу.

4 – и.п. повторить действия другой ногой Д: 4р.

*Кто зимой холодной*

*Бродит злой голодный*

1. **«Полюбуемся зверями»**

и.п: ноги на ш.п, руки опущены.

В: сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Д:6 р.

1. **«Ловкая лисица»**

и.п: стоя на коленях и ладонях, голова поднята.

1- 2 выгнуть спину, опустить голову.

3-4 и.п. Д: 5-6 р.

*Хвост пушистый, шерсть ярка,*

*и коварна, и хитра.*

*Знают звери все в лесу*

*Ярко-рыжую… (лису)*

1. **«Неуклюжий медведь»**

и.п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.

2 – и.п.

3- 4 тоже левый бок. Д: 4-5р.

*Летом ходит без дороги*

*Возле сосен и берез,*

*А зимой он спит в берлоге,*

*От мороза прячет нос.*

1. **«Мы рады зверям»**

и.п: о.с

Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Д: 3р. по 15-20 поскоков