**Содержание:**

Введение…………………………………………………………….………........3

Глава 1.Теоретическая часть

«Двигательная активность в жизни человека».………………………...4

1.1 Актуальность ( Педагоги и психологи современности по теме).

1.2 Понятие двигательной активности…….……….…….……….……...4

1.3. Биологическое значение двигательной активности…….….….….……...5

1.4Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах

Глава 2. Практическая

2.1. Описание проблемы

2.2 Цель, задачи, гипотеза

2.3Особенности составления перспективного плана работы..

2.4 Практическая часть.

2.5Описание системы работы с детьми

2.6 Описание системы работы с родителями.

Выводы……………………….………….………….…………………….…....

Заключение……………………………………………………………….…....

Список литературы…………………………………………………………....

Приложение

**Введение**

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ.

Обязанность каждого человека заключается в охране своего здоровья. Но осознать всю суть проблем и изменений своего организма по силам не каждому. Вредные привычки, переедание, малоподвижность, неправильный образ жизни - все это приводит к тяжелым последствиям. И часто бывает так, что осознание этого приходит поздно.

Человек сам творит свое здоровье. Так что же нужно делать, чтобы его сохранить? Необходимо с раннего возраста вести активный образ жизни, заниматься спортом, закаляться и, конечно же, соблюдать личную гигиену.

Уже давно известно, что правильно организованная двигательная активность является важнейшим фактором формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому двигательная активность в жизнедеятельности человека играет значительную роль, ведь движение это жизнь.

Движение есть естественная потребность организма человека. Оно формирует структуру и функции человеческого организма, стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом обязательное условие здорового образа жизни. Именно поэтому эта тема является актуальной и на сегодняшний день.

**Глава 1 Теоретическая часть**

**«Двигательная активность в жизни человека»**

**1.1 Актуальность (Педагоги и психологи современности по теме)**

В современном мире, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его здоровью и знаниям. Постоянно усиливающееся влияние на организм ребенка разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического состояния детей. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

В конституции Российской Федерации говорится о том, что каждый гражданин имеет право на охрану здоровья. Государством осуществляется финансирование федеральных программ охраны «укрепления здоровья населения, принятие мер, способствующих укреплению здоровья человека, развитию физической культуры».

В федеральном законе «об основанных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ст. 10 установлено, что федеральные органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления осуществляют в государственных и муниципальных образовательных учреждениях мероприятия, предусматривающие профилактику заболеваний, медицинскую диагностику, лечебно-оздоровительную работу.

В Федеральном законе **ст. 51** «об образовании» сказано: «оздоровительное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников».

Конвенция о правах ребенка ст.3 п.3 определяет заботу о детях и их защиту, ответственность нормам, установленным компетентными органами в области безопасности и здравоохранения и с точки зрения численности и пригодности их персонала, а так же компетентного надзора.

Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Об этом говорится в Концепции дошкольного воспитания. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной активности детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. Согласно Концепции дошкольного образовательного учреждения физическое воспитание пронизывает всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В Семейном кодексе Российской Федерации отмечено: родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей, обязаны заботиться об их здоровье, физическом, психологическом, духовном и нравственном развитии.

В документе «Критерии оценки содержания и методов воспитания и обучения, реализуемых в ДОУ» в разделе «Физическое развитие и здоровье» говорится о том, какие в детском саду должны создаваться условия для полноценного физического развития:

1. Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги реализуют индивидуальный подход к детям.

3. Педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни.

4. Педагоги ДОУ создают условия творческого самовыражения детей в процессе физической активности.

5. Педагоги используют разнообразные формы организации физической активности детей.

6. В ДОУ ведется работа по профилактике и снижению заболеваемости детей.

Таким образом, в нормативных документах Российской Федерации подчеркивается приоритетность физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, необходимость создания условий для увеличения объема двигательной активности детей.

Уже во второй половине 17 в. передовые мысли в физическом воспитании детей высказывал один из образованнейших людей того времени – Епифаний Славинецкий. Им был создан замечательный документ - «Гражданство обычаев детских». В этой книге особая глава посвящена играм детей и указывается на их большое воспитательно-образовательное значение.

В дальнейшем прогрессивные общественные деятели И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев рассматривали физическое развитие в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием молодого поколения.

Большое значение для разработки вопросов физического воспитания имели высказывания русских революционных демократов: А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, Д.И. Писарева.

Они определяли физическое воспитание как часть всестороннего воспитания, его связь с умственным, трудовым и эстетическим. Цель физического воспитания они видели в развитии физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма. Важную роль при этом они отводили режиму, выражающемуся в чередовании труда и отдыха, нормализации сна, питания, считая это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Н.К. Крупская придавала большое значение физическому развитию ребенка. Она считала физкультуру особенно важной в связи с задачей воспитания крепкого поколения, подчеркивала необходимость учета возрастных особенностей ребенка при разработке методики воспитания и обучения.

Замечательный педагог К.Д. Ушинский придавал большое значение играм, гимнастике, пребыванию на воздухе. Он рекомендовал делать в занятиях с детьми небольшие перерывы для выполнения кратковременных движений способствующих восстановлению внимания.

Считая наши русские народные игры могущественными средствами воспитания, К.Д. Ушинский рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к собиранию этих игр для детей.

К.Д. Ушинский предъявлял высокие требования к педагогам, считая, что они обязаны знать такие науки как анатомия, физиология, психология, педагогика чтобы не делать ошибок в руководстве ребенком.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является П.Ф. Лесгафт крупнейший ученый - педагог, доктор медицины и хирургии он принадлежал к числу передовых людей своего времени.

П.Ф. Лесгафтом разработана целостная система физических упражнений для детей. В основу подбора физических упражнений он положил возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразия движений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека, способствовала постепенной тренировке его физических сил.

Физическое развитие П.Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью.

Основной задачей при обучении упражнениям Лесгафт считал воспитание сознательного отношения, дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил. Лесгафт подчеркивал значение слова, обращенного к сознанию ребенка исключающее механическое подражание показу.

П.Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх он приобретает навыки, привычки у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение их обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Игры развивают моральные качества: дисциплину, честность, правдивость, выдержку. Лесгафт рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Если П.Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания в России заложил научную основу физического воспитания молодого поколения, то продолжатель его дела В.В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания. Его таблица «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту» - имела широкое распространение.

В.В. Гориневский является основоположником врачебного и педагогического контроля за осуществлением занятий физическими упражнениями и спортом.

А.И. Быкова разработала систему развития движения детей дошкольного возраста. Она обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениями его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, широком применении приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их поведения.

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н.А. Метлова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, А.И. Быковой. Совместно с другими авторами они разработали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия для педучилищ и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в методике развития двигательных качеств детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания.

**1.2 Понятие двигательной активности**

«Движение - естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности». [Граевская Н. Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2004г., с. 69] Именно движения «активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма» [Граевская Н. Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина Курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. – М., Советский спорт, 2004г., с. 69]. А также улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором профилактики многих заболеваний человека.

«Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие». [Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева, Воронеж, 2007г] «Под двигательной активностью (ДА) так же понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности». [«Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки» учебное пособие/отв. Ред. Р.А. Шабунин, Свердловский гос. пед. ин-т., Свердловск, б. и., 1981г., с.5] Двигательная активность человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.

Занятия физическим воспитанием организуют двигательную активность человека и удовлетворяют его потребность в различных видах двигательной активности, к которой склонен тот или иной человек.

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм, в целом, более приспособленным к условиям внешней среды.

«С позиций физиолога можно разделить движения на организованные, или регламентированные (физические упражнения на физкультуре, на занятиях в спортивных секциях и др.), и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание и т. д.)». [Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки учебное пособие, отв. ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т., Свердловск: 1981г., с5]

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

«Все эти движения произвольные, целенаправленные. Они удовлетво­ряют определенную потребность человека, представляя этап поведенческого акта. Оценивая двигательную активность, мы не должны исключать и те движения, которые человек совершает непроизвольно (периодическое изменение позы, потягивания и др.). Между всеми формами движений имеется тесная взаимосвязь и взаимooбycлoвлeннocть». (Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие, отв. Ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т., Свердловск: 1981г., с. 5)

**1.3 Биологическое значение двигательной активности**

«Мышечная деятельность, осуществляя взаимодействие человека с окружающей средой, позволяет ему в процессе повседневной жизни вступать в контакт с природными факторами, создавать материальные ценности, необходимые для наилучшего приспособления к меняющимся условиям жизни. В процессе роста и развития ребенок осваивает различные двигатель­ные умения и навыки, которые впоследствии служат основой для формирования разнообразных трудовых профессиональных навыков. Оптимальная ДА способствует развитию двигательных качеств силы, выносливости, быстроты и ловкости, повышает физическую работоспособность (объем, продолжительность и предельную мощность работы). В процессе филогенетического развития двигательная деятельность обеспечивала выживание биологического вида». [Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие отв. Ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т. – Свердловск: , 1981г., с. 7] Современному человеку двигательные реакции необходимы для общения. Они являются внешним проявлением трудового процесса и занимают одно из важных мест в жизнедеятельности организма.

«Выполнение физических упражнений и других видов движений сопровождается функциональной активностью, которая вызывает специфические и неспецифические психофизиологические реакции. Специфические реакции характеризуются улучшением функций во время мышечной деятельности, повышением надежности всех физиологических систем в упражнениях данного вида, оптимизацией баланса расхода и восстановления биоэнергетических и структурных резервов при движениях различной интенсивности. ДА детей является биологическим стимулом, способствующим морфофункциональному развитию организма, его совершенствованию». [Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие отв. Ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т., Свердловск: , 1981г., с. 7]

В процессе роста и развития активная деятельность скелетной мускулатуры является одним из основных факторов, вызывающих преобразование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем в процессе онтогенеза, повышение рабочих и адаптивных возможностей развивающегося организма.

«ДА вызывает и неспецифические психофизиологические реакции, которые обеспечивают устойчивость организма человека к действию неблагоприятных факторов (ионизирующая радиация, токсические вещества, гипо- и гипертермия, гипоксия, инфекции, различные патологические процессы)». [Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие отв. Ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т., Свердловск,1981г., с. 8] Оптимальная двигательная активность способствует адаптации организма человека к изменениям окружающей среды (климата, временных поясов, условий производственной деятельности и др.), долголетию, улучшает здоровье, повышает как учебную, так и трудовую активность. Ограничение же двигательной активности резко снижает адаптационные возможности организма и укорачивает жизнь.

Двигательная деятельность во всех ее разнообразных формах является одной из наиболее мощных и жизненно важных функциональных систем в первые годы жизни ребенка, включая ранний возраст.

**1.4 Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах**

«Становление человека происходило в условиях высокой двигательной активности, которая была необходимым условием его существования, биологического и социального прогресса. Тончайшая сработанность всех систем организма формировалась в процессе эволюции на фоне активной двигательной деятельности, и поэтому выжили только те популяции, у которых генетическая устойчивость к физическим нагрузкам оказалась более высокой». [Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева Воронеж 2007г.]

Поэтому человек значительно лучше приспосабливается к тяжелым физическим нагрузкам, чем к условиям ограниченной подвижности.

**«**Полноценное развертывание генетической программы человека во времени определяется адекватным уровнем его двигательной активности. Это условие проявляет себя уже с момента зачатия». [**.**Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001г., М., Наука, 416 с., с 152]

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье человека. Она не одинакова в различных возрастных периодах, ведь у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности.

«В становлении функций организма ребенка первого года жизни исключительно важное значение имеет движение. Активность малыша, будучи фактором избыточного восстановления, после рождения определяет процессы его роста и развития. Движение, осуществляемое при активном участии ЦНС, помогает ребенку поддерживать контакты с внешней средой, стимулирует развитие мозга и увеличение его массы, а отсюда, и информационной емкости». [**.**Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001.М.,Наука,.416с, с. 155] Можно сказать, что движения способствуют умственному развитию ребенка.

Поэтому необходимо создавать оптимальные условия для движений ребенка, тем более что в течение первых 2—3 лет жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постепенно нарастает. «К концу возраста раннего детства (3 года) у человека устанавливается тонус ядер вегетативной нервной системы, что во многом обусловливает характер обмена веществ и даже здоровье человека во все последующие возрастные периоды его развития. В основе этого обстоятельства лежит соотношение гормонов, складывающихся во время стресса, что в свою очередь определяется соотношением между двумя отделами вегетативной нервной системы — симпатическим и парасимпатическим». [**.**Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001г.М., Наука, 416с., с. 157] Человек с преобладанием симпатической нервной системы, то есть симпатотоник, имеет более высокий уровень обмена веществ. Он эмоциональнее и быстрее реагируют на обстановку, показывает более высокие результаты в скоростно-силовых видах спорта. Ваготоник, у которого отмечается преобладание парасимпатического отдела, отличается более экономичным течением обменных процессов в покое и при нагрузках. Он спокойнее реагируют на ситуацию, способен в течение длительного времени выполнять монотонную напряженную работу, поэтому показывает высокие результаты в видах спорта, требующих настойчивости и выносливости. «С точки зрения физического воспитания малыша, важно отметить, что складывающееся к трем годам соотношение тонусов центров пара - и симпатической нервной системы во многом определяется двумя факторами: возможностью ребенка в полной мере реализовать свою потребность в движении и состоянием его психики». [Вайнер Э.Н., Валеология: Учебник для вузов, 2001г., М., Наука,.416 с., с. 158]. Если ребенок не был ограничен в движении и развивался в благоприятной психологической обстановке, то он становится ваготоником. Если же все было наоборот, то ребенок становится симпатотоником.

В результате адекватных мышечных нагрузок ребенка нарастает энергетический потенциал организма и более совершенной становится регуляция его физиологических функций.

«Больше всего привлекает ребенка та информация, которая связана с движением. Это обусловлено тем, что подавляющая часть структур мозга в той или иной степени отвечает за организацию и проявления этой функции, а более 80% массы тела приходится на двигательный аппарат, то есть само движение для ребенка является возможностью реализации генетически обусловленной потребности мозга и тела». [**.**Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001г. М, Наука, 416с , с. 158]

У ребенка возраста раннего детства основным средством физического воспитания остается самопроизвольная двигательная активность, но наблюдения показывают, что движения у каждого из малышей довольно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. «Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной асимметрии мышц, деформаций опорно-двигательного аппарата и даже нарушений в развитии деятельности вегетативных систем». [**.**Вайнер Э.Н., Валеология, Учебник для вузов. 2001г., М, Наука, 2001г.416с., с. 159]

Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы.

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито.

Бабина К.С. пишет, что первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Она выделяет примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2 - 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Рост, см | Увеличение  роста,  см | Масса, кг | Прибавка в массе,  кг | Окружность грудной клетки,  см | Частота дыхания, мин | Частота пульса, удары  в мин |
| 2 года | 86-88 | 12-13 | 12-13 | 2,5-3 | 50-51 | 25-30 | 110-115 |
| 3 года | 94-95 | 7-9 | 14-15 | 2 | 51,5-52,5 | 25-30 | 105-110 |

Из таблицы видно, что в течение года происходит увеличение в показателях физического развития ребенка. Однако эти показатели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии движений и двигательной активности маленького ребенка.

Как отмечает Бабина К.С., в раннем возрасте кости ребенка эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. Все это надо учитывать при физическом воспитании.

Особое внимание рекомендуем уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

В исследованиях Теплюк С.Н. отмечается, что маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, проводит к перестройке процесса дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Теплюк С.Н. пишет: «Физкультуру нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны». С целью укрепления дыхательной мускулатуры и легочной вентиляции он предлагает использовать дыхательную гимнастику.

По мнению Зарипова Т.П., если малыш испытывает положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечнососудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3 летнего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это надо иметь в виду при проведении физкультуры.

Как отмечает Осокина Т.И., мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые или знакомые упражнения, проводятся они вместе со взрослым и по его показу.

В начале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка данного возраста считаются правильными тогда, когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

Волосова Е.Б. утверждает, что положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Основываясь на исследованиях Шишкиной В.А.. можно сделать вывод: движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям. Хорошо организованная работа по физическому воспитанию помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других - позднее. Это зависит от индивидуальных особенностей, условий развития малышей, влияния взрослых, организации детской деятельности и самого процесса воспитания и обучения.

Шишкина В.А. отмечает, что на втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается - развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Волкова К.С. советует постепенно приучать детей к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов, быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Таким образом, педагоги и медицинские работники отмечают важность влияния двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность ребенка раннего возраста. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, к формированию его здоровья, умственной активности. Этот ключ - движения.

Проблемой развития движений в раннем возрасте занимаются ведущие ученые - педагоги (В.А. Шишкина, М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина). Они пишут, что в последние десятилетия отмечается значительное снижение двигательной активности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие детей. Причин тому несколько и одна из них - излишняя заорганизованность процесса воспитания, а как следствие - недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Уже в детском возрасте встречаются заболевания, вызванные недостатком двигательной активности - плоскостопие, нарушение осанки и др. Появилась необходимость компенсировать недостаток движений специально подобранными физическими упражнениями. Общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей, стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.

Исходя из того, что проблема формирования двигательной активности детей актуальна. Нами была проведена диагностика физического развития у детей 1 младшей группы по методике Лагуткиной Л.Н. (приложение 1). Диагностика показала, что основные движения детей развиты недостаточно, высокий уровень имеют 31,6% детей, средний - 21%, низкий - 47,4%.

**Глава 2 Практическая**

.**2.1 Описание проблемы**

Хорошо известно, что маленький человек - это, прежде всего деятель. Эта деятельность выражается в его движениях, ведь и познания мира происходит через движения. Но намного важнее помнить, что недостаточность движения является угрозой для здоровья малышей. Недостаточная двигательная активность (или гиподинамия) в последние годы отмечается не только у детей старшего возраста, но и у детей раннего возраста, что, впоследствии приводит к нарушению осанки, плоскостопию, задержки развития роста, а также возникновению хронических заболеваний. Поэтому данному разделу мы уделяем особое внимание.

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. И действительно невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Ребёнок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии.

Гиподинамия – что это такое?

Угрожает ли она маленьким детям?

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней. Движение - это эффективнейшее лечебное средство. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка. Задачей создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, является одной из важнейших. Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное - наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически развитыми. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей. Именно это направление было выбрано нашими педагогами для экспериментальной деятельности, в ходе которой мы пытаемся ответить на важные для нас вопросы:

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми?

Как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Какие новые формы работы необходимо разработать?

Как заинтересовать детей, педагогов и родителей?

Как сделать работу эффективной?

**2.2. Цель, задачи, гипотеза.**

Исходя из важности этой проблемы, была поставлена **цель:** найти пути формирования двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста.

В связи с этим в начале работы были поставлены такие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать педагогическую и психологическую литературу по данной теме.

2. Изучить реальный педагогически процесс по использованию нестандартного оборудования в формировании двигательной активности у младших дошкольников.

3. Разработать систему работы по формированию двигательной активности у детей 1 младшей группы с использованием нестандартного оборудования и проверить ее эффектность.

4. Разработать педагогические рекомендации для родителей и педагогов.

Нами была выдвинута **гипотеза:** использование нестандартного оборудования в системе работы по формированию двигательной активности детей, будет способствовать более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков, повышению интереса к физкультурным занятиям.

Система работы разработана в соответствии со следующими принципами:

1.**Принцип систематичности и последовательности.** Этот принцип предполагает, что усвоение учебного материала идет в определенном порядке, системе. При планировании устанавливается последовательность раскрытия темы, продумывается связь нового материала с ранее усвоенным знаниями, опытом детей.

**2. Принцип доступности** предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей.

**3.** **Принцип наглядности.** Этот принцип соответствует основным формам мышления дошкольников. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание. Сделать обучение наглядным - значит создать у ребенка зрительные образы, обеспечить восприятие окружающего, включить непосредственно в практическую деятельность, связать обучение с жизнью.

**4.** **Принцип координации деятельности педагогов и специалистов.**

Предполагает сотрудничество и координацию действий медицинских работников, воспитателей, помощника воспитателей в достижении общей цели.

**5.Принцип преемственности.** Предполагает тесное взаимодействие детского сада с семьями воспитанников.

Работа с родителями проводилась согласно перспективному плану (приложение 3). Перспективный план работы с родителями направлен на решение следующих задач:

Повышение педагогической культуры родителей.

Изучение и общение лучшего опыта семейного воспитания.

Приобщение родителей к участию в жизни группы, через поиск и внедрение наиболее эффектных форм работы.

**2.3 Особенности составления перспективного плана работы.**

Я начала эту работу с углубленного изучения различных современных программ, таких как: «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Стёркиной, «Я - человек» С.Козловой, «Здравствуй» М.Лазарева, «Движение день за днём» М.Руновой, «Здоровый дошкольник» Ю.Змановскогои др. Все программы направлены на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. За основу я взяла двигательную активность как источник здоровья детей. Мною были определены основные направления работы: создание условий для развития двигательной активности и оздоровления ребёнка; разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольников в ДОУ через двигательную активность; осуществление тесного взаимодействия ДОУ, семьи, социума. Были выделены основные задачи в трёх сферах работы. В сфере работы с детьми ими стали:

1.Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;

2.Формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни;

3. Формирование навыков безопасного поведения;

4.Развитие познавательного интереса детей.

В работе с родителями решались следующие задачи:

1.Повышение компетентности родителей в вопросах организации оздоровительной работы;

2.Привлечение семей к участию в воспитательном процессе развития двигательной активности на основе педагогики сотрудничества.

**2.4 Практическая часть.**

Первым шагом для успешной реализации эксперимента необходимо создание условий для развития и оздоровления детей.

В нашем детском саду оборудованы: физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются скамейки, горки, турникеты, лестницы для лазанья. В центре имеется физкультурная площадка. Здесь есть всё необходимое для занятий и двигательной активности детей: волейбольная и баскетбольная площадки, беговая дорожка, песочная яма для прыжков в длину, шведские лестницы разной высоты, гимнастические брёвна, скамейки, качели, дуги для подлезания, стойки для метания в цель, скобы для перепрыгивания, перешагивания, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры).

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. И следующий задачей нашей инновационной работы стала разработка графика работы по двигательной активности детей в течение дня. Для этой работы мне помогали все работники детского сада: заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, врач, медсестра. В своей работе я исходила из того, что только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду, чтобы дети как можно больше находились в движении, в соответствии с современным Санпином. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся теперь ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности. По плану осуществляется и контроль их реализации. Формы физкультурно-оздоровительной работы стали более разнообразны.

Каждый день начинаем с утренней гимнастики. Проводим её в игровой форме: «Мы самолётики», «Cтроители», «Петрушки», «Часики», «Колобки» и т.д. Используем различные предметы (платочки, ленточки, кубики, погремушки, султанчики и др.)

Мы ввели в саду вторую зарядку после сна: "Бодрящую гимнастику". Упражнения начинаются из положения лёжа, и постепенно дети встают. Заканчивают гимнастику ходьбой по " дорожкам здоровья". Также ввели профилактическую гимнастику ежедневно перед прогулкой, перед сном, в свободной деятельности. Ежедневный дозированный бег и ходьбу на прогулке утром и вечером. На музыкальных занятиях особое внимание уделяется развитию движений под музыку. Для этого используются ритмические, хороводные, музыкальные коммуникативные и пальчиковые игры, игры с пением. Кроме этого спортивные и оздоровительные досуги, физкультурные праздники. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников раннего возраста . Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Понимая, что вопрос двигательной активности как здоровье сберегающей основы физического воспитания детей - важен, сложен и многогранен, особое внимание следует уделять планированию. Я планирую двигательную активность по этапам. Этап - это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

*1-ый этап* педагогического процесса **" Утро "**- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром стараюсь планировать игры малой или средней активности. Но в то же время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какая непосредственно образовательная деятельность (НОД) будет после завтрака. Если НОД связана с длительной статической позой (развитие речи, ИЗО и т.д.), то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное или музыкальное занятие, то планируем более спокойную игру.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **физкультурных занятий**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Для проведения физкультурных занятий, имеется физкультурный зал, в котором есть всё необходимое оборудование для формирования основных движений и физических качеств детей. Физкультурные занятия проводятся в разных формах: игровые, тематические, занятия на основе подвижных игр, занятия развлечения: «Поиграем с Бимкой», «Волшебные мячики», «В гости к нам пришёл Петрушка» и др.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим **физкульминутки.** Во многом подвижность детей зависит не только от их двигательных умений, но и от положительного отношения к ним. Поэтому мы в течение дня используем различные игры - физкультминутки на основе стихов, потешек, чтобы наполнить движения эмоциональной привлекательностью. Например:

«Ёлочке в лесочке

Было два годочка

Год росла, два росла

Выше папы подросла

А на ёлке птички,

Птички – невелички

Крылышками машут

И весело пляшут.

Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим пальчиковые игры, дыхательную гимнастику.

*2-ой этап* педагогического процесса - «**Прогулка»**. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. К планированию прогулки надо относиться ответственно, тщательно подбирать **игры** для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети раннего возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. **Дозированные бег и ходьба** на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Перед дневным сном следует проводить **релаксационные** **упражнения.** Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

*3-ий этап* педагогического процесса **"Вторая половина дня"**. Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации я создаю в группе положительный эмоциональный настрой. После дневного сна в каждой группе провожу бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам здоровья ", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты. Во вторую половину дня стараюсь больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах. В нашей группе достаточно места для самостоятельной двигательной деятельности, и разнообразные пособия: мячи, кегли, машинки, каталки, шнуры, дорожки и др. Любимыми пособиями стали игрушки - самоделки из бросового материала, сделанные руками родителей.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей раннего дошкольного возраста, и проанализировав состояние физического развития детей в группе, я поставила перед собой следующие цели: повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности; увеличить их двигательную активность; поднять эмоциональный настрой на физкультурных занятиях; привлечь родителей к решению этих проблем.

Исходя из целей, были поставлены следующие задачи:

1.Чередовать различные виды деятельности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью

2.Повысить моторную плотность физкультурных занятий, улучшить методику их проведения, создать эмоциональный комфорт для детей на физкультурных занятиях.

3.Работать над организацией самостоятельной двигательной деятельности детей.

4.Изготовить силами воспитателей и родителей для занятий и самостоятельной двигательной деятельности *нестандартное оборудование*.

**2.5 Описание системы работы с детьми**

В реализации этих задач особое значение придается использованию *нестандартного физкультурного оборудования*, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня. Для проведения упражнений утренней гимнастики в группе имеются разнообразные материалы:

«Мягкие гимнастические палочки» - представляют собой поролоновые бруски, обшитые яркой тканью с липучками на концах. Используем их как гимнастические палки, а так же кольца для выполнения общеразвивающих упражнений.

«Весёлые гантели» - сделаны из пластиковых бутылок, наполненных камушками, украшенные аппликацией, так же используются в комплексах утренней гимнастики.

Для разнообразия упражнений и повышения интереса детей к двигательной деятельности проводим комплексы утренней гимнастики с использованием стихов, потешек, разнообразных предметов, в зависимости от темы недели. С этой целью используем шишки, атласные ленты, на одном конце которых колечко, чтобы было удобнее держаться; гимнастические шнуры, на концах которых сделаны ручки из яйца киндер-сюрприза. Их можно использовать для выполнения упражнений, в играх, а также как трансформер: можно из нескольких коротких сделать одну длинную; снежинки, выполненные из картона, обклеенные клейкой бумагой, прикрепленные к использованным фломастерам, мешочки, наполненные горохом.

Для того чтобы дети легко находили свое место для упражнений и не мешали друг другу, используем нестандартные ориентиры: гимнастические коврики, вырезанные в виде разноцветных цветов, мягкие кольца, ленты соединенные яйцами киндер-сюрприза.

С целью сохранения и укрепления здоровья детей в режим дня мы включили ежедневные пятиминутки здоровья: зрительную гимнастику, дыхательные упражнения, логоритмические упражнения, самомассаж. В этой работе нам также помогает нестандартное оборудование. Для проведения дыхательной гимнастики у каждого ребенка есть игрушка «Ветерок», которая представляет собой пластиковую бутылку с трубочкой, наполненную пенопластовой крошкой и мишурой. «Веселый зонтик» применяется для дыхательной гимнастики, причем в зависимости от времени года и проводимого мероприятия «зонтик» может менять свои элементы (бабочки, осенние разноцветные листья, дождинки, снежинки и т.д.) Для проведения зрительной гимнастики использую цветные шарики; игрушечные бабочки на палочке, предлагая детям проследить глазами за движущимся объектом; игры на развитие глазомера «Закинь шарик». При проведении логоритмических упражнений используем разнообразные атрибуты, которыми богата наша группа.

Основной формой развития двигательной активности детей в детском саду являются физкультурные занятия. Цель занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка, способствует приобретению им правильных двигательных навыков, психофизических качеств и эмоционально положительного отношения к физкультуре.

Занятия по физической культуре проводим таким образом, чтобы они доставляли детям радость, пробуждали интерес и способность к творческой активности, удовлетворяли естественную - биологическую потребность в движении.

В целях развития и поддержания интереса детей к занятиям по физической культуре важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. Рациональный подбор оборудования, его обновление путем смены и чередования деталей, внесение новых пособий, их перестановка - все это помогает реализовывать содержание разных типов занятий (тренировочное, игровое, сюжетно-игровое, контрольно - проверочное).

Для обучения детей построению в одну шеренгу используем шнуры соединенные яйцами киндер - сюрприза. Детям предлагается встать каждому возле своего яйца, таким образом, дети учатся построению в одну шеренгу и соблюдению интервалов во время построения. Это же пособие помогает в обучении детей ходьбе и бегу по узкой дорожке.

Освоить ходьбу и бег «змейкой» детям помогли необычные зрительные ориентиры – кегли, изготовленные из различных пластиковых бутылок, наполненных камушками и кусочками цветной бумаги. Для этой же цели используем шнур «Пёстрая змейка», сплетенный из цветной верёвки.

«Поролоновые мячи» (дети их называют «снежными комками») помогут в различных подвижных играх, а так же при обучении основным видам движений: ходьба змейкой между мячами, бросание мяча вдаль правой и левой рукой, толкание мяча головой перед собой («бульдозер»), перешагивание через мячи.

Кольцеброс «Жираф» развивает ловкость, меткость. Также используется для бросания мячей разных размеров в соответствующие отверстия.

Для ловли мяча изготовили сетку из обруча и мешка для лука (используется при обучении детей метанию). С этой же целью используем игру «Дартс», сделанную из линолеума, наклеенного на плотный картон, на котором закреплены липучки. Шарики, чуть больше теннисных, обклеить другой частью «липучки».

Для ходьбы, перелезания, перепрыгивания, перешагивания нами используется мягкое «Брёвнышко» из свёрнутого поролона, обтянутое яркой тканью. Дети с удовольствием играют с «бревном», развивая ловкость, равновесие, уверенность в себе, укрепляются мышцы ноги и стопы.

В группе имеются разнообразные дуги, тоннель для обучения детей ползанию. Для развития такого движения как прыжки используем «Цирковые обручи», это обручи обмотанные яркой, блестящей бумагой, напольные плоские модули, кубики для спрыгивания.

Мы разработали конспекты занятий и развлечений с использованием нестандартного оборудования и успешно применяем их на практике. Очень эффективны и интересны занятия с полосой препятствий, созданной из нестандартного оборудования. Эти занятия увлекательны для детей и позволяют закрепить разнообразные двигательные навыки, а также решить обучающие задачи, поставленные на занятии. В занятия включаем разнообразные подвижные игры, а так же игры на развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости. В приложении представлены игры с использованием нестандартного оборудования (приложение №2,3,4)

Воспитатель, поощряя активность каждого ребенка, развивает его стремление заниматься еще и еще. В этом педагогу помогут упражнения, основанные на игровых приемах. Окрашенные эмоционально они делают движения для ребенка желанными и достижимыми. Играя, ребенок незаметно осваивает основные движения. И самое главное каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только все получается, но каждый раз – все лучше и лучше.

Только эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность младших дошкольников в детском саду является основой для решения всех воспитательных задач и в том числе физического развития.

Чтобы дошкольники научились во время ходьбы сохранять правильную позу, выполняем упражнения с нестандартным оборудованием: ходьба с предметом на голове: тонкая книжка в твердом переплете, фанерная дощечка или мешочек с песком весом 500 г (2-3 мин), ходьба с гимнастической палкой за спиной (2-4 мин). Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуется массировать ее. С этой целью в группе создан разнообразный материал: массажные коврики со следочками разной фактуры: пеноплена, пуговок, пробок от бутылок; ребристые дощечки и коврики. Массажеры сделаны из капсул от киндер-сюрпризов и крышек от бутылок, нанизанных по очереди на леску (используется для массажа ног), маленькие цветные палочки, обычные неразборные игрушки от киндер-сюрпризов (используются для массажа пальцев ног: на пол кладется обруч, в середину обруча высыпаются игрушки, дети садятся по кругу, опираясь на руки, и пальцами ног собирают игрушки в ведерки, упражнение способствует развитию ступней, профилактике плоскостопия). Упражнения для массажа используются не только во время гимнастики после сна, но и как элемент физкультурного занятия.

раз в месяц проводим физкультурный досуг, стараемся включать в них упражнения с нетрадиционным спортивным оборудованием.

Зимой для развития двигательных навыков детей используются специально для этого выполненные постройки: арки – для подлезания и перелезания, лев для лазания, лисичка с обручем и печка – для метания, ледяные дорожки для скольжения.

Мы учим детей таким упражнениям: осторожно пройти по чистому снегу след в след, отталкиваясь одной и двумя ногами; пройти по снежному валу, выполняя разные задания. По мере усвоения дети выполняют эти упражнения быстро и энергично.

Двигательные навыки, полученные на занятиях, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Этому способствует спортивный уголок, созданный в группе. При его создании учитывались требования гигиены и безопасности. Уголок удобно расположен в нише, где дети могут заниматься, не мешая друг другу. Уголок оснащен физическим оборудованием, соответствующим возрасту детей, направленным на развитие всех основных движений. В уголке доступно расположено как стандартное, так и нестандартное физкультурное оборудование. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. При создании оборудования учитывали сочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине. В вечернее время занимаемся руководством самостоятельной двигательной деятельностью детей и индивидуальной работой по развитию движений.

**2.6 Описание системы работы с родителями.**

Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к физическому воспитанию и укреплению здоровья своих детей. В связи с этим мы провели анкетирование родителей по теме «Физическая культура в вашей семье». Анкетирование показало, что физическим воспитанием ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении у телевизора, за столами. Всего в двух семьях имеются спортивные уголки, родители признались, что мало времени проводят с ребенком на свежем воздухе.

Дав родителям возможность сравнить два физкультурных занятия – с использованием стандартного и нестандартного оборудования, мы постарались доказать, насколько у детей повышается интерес к выполнению основных движений и упражнений при использовании нестандартных дорожек-брусков, дорожек-лесенок, дорожек-змеек и т.д. Детей привлекают необычные формы и красочность такого оборудования, что способствует высокому эмоциональному тонусу во время занятий.

На родительском собрании, посвященном вопросам физического воспитания, родителям были показаны чертежи, схемы и рисунки нестандартного оборудования. Большинство родителей вначале отнеслись к этой идеи без энтузиазма, и только четыре семьи заинтересовались нестандартным оборудованием и изготовили его по нашим образцам. Результаты не замедлили сказаться: родители отметили повышенный интерес физическим двигательным упражнениям.

Мы предложили этим родителям поделиться опытом изготовления и применения нестандартного оборудования в домашних условиях. Наглядный пример убедил большинство взрослых в необходимости его использования в детском саду и дома. Родители помогли приобрести поролон, изготовили своими руками дорожку-лабиринт, маты-мишени, дуги для прокатывания мячей, несколько сюжетных дороже. С их помощью был оформлен физкультурный уголок, который постоянно пополняется. У нас запланирована консультация - практикум «Закаливание детского организма и профилактика плоскостопия», составление фотоочерка о своей семье «Активный отдых в выходные дни». В конце года проведем итоговое родительское собрание «В здоровом теле – здоровый дух», на котором изучим положительный опыт семейного воспитания.

Свою работу проводим в тесной связи с медицинским персоналом, высчитываем общую плотность, следим за самочувствием детей , их физическим развитием, ведем журнал здоровья. Своим опытом делимся с коллегами. Выступили с консультацией «Методика проведения гимнастики после сна», провели консультацию – практикум « Оснащение физкультурных уголков нестандартным спортивным оборудованием». Планируем открытый просмотр занятия по физкультуре с использованием нестандартного оборудования, обогатить копилку воспитателей по теме «Развитие основных движений детей разных возрастных групп» (приложение).

Таким образом, в своей работе тесно сотрудничаем с персоналом детского сада. Распространяем и пропагандируем опыт использования нестандартного оборудования в формировании двигательной деятельности детей.

**Заключение**

В современном обществе, где тяжелый физический труд был вытеснен машинами и автоматами, человека подстерегает опасность – гипокинезия (вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека). Именно ей приписывается в значительной степени преимущественная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, играют огромную роль в росте, развитии молодого организма.

Для того чтобы проверить эффективность проводимой работы была проведена промежуточная диагностика. Сравнительный анализ показал более высокий уровень развития основных движений.

Высокого уровня развития основных движений достигли 31,6 % детей, среднего – 42,1%, низкий уровень у 26,3% детей (Приложение№1) Повысился интерес детей к физическим упражнениям.

Таким образом, анализ проведенной работы позволяет убедиться, что использование нестандартного оборудования в системе работы по формированию двигательной активности детей, способствовало более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков, повышению интереса к физкультурным занятиям.

Работа с родителями способствовала обогащению развивающей среды группы, формированию потребности родителей в формировании двигательной активности ребенка, созданию в семье нестандартного спортивного оборудования и его использование.

В дальнейшем планируем продолжить работу по формированию двигательной активности детей с использованием нестандартного оборудования

Совместно с инструктором физкультуры разработать систему работы по применению нестандартного физического оборудования на занятиях физкультурой и свободной двигательной деятельности детей.

Пополнить картотеки дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, самомассажа, подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования для следующих возрастных групп.

Продолжить оснащать физкультурный уголок, а также физкультурный зал нестандартным физическим оборудованием в соответствии с возрастными особенностями детей.

Составить перспективное планирование физкультурных досугов совместно с родителями, обобщать опыт семейного воспитания родителей наиболее активно занимающихся спортом со своими детьми.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. Для родителей мы проводим консультации, групповые и общие родительские собрания, где выступаем с докладами, приглашаем врача, медсестру, инструктора по физическому воспитанию. В каждой группе имеются "родительские уголки", на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий мы пытаемся довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности. Для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса, педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность, осуществляя взаимопроникновение семьи и детского сада. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Систематическая развивающая физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ему моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования.

Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию (сюжет), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Кроме того в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё "Я" по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Разработанный в нашем детском саду двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на хорошее сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

Будем надеяться, что наша модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

**Литература**

1 Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя детского cада. М., Просвещение, 1978г.

2.Борисенко М.Г., Датешидзе Т.А., Лукина Н.А. «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем». (Развитие общей моторики). СПб «Паритет», 2005г.

3.Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001г.М, Наука,2001г.416 с

4.Волкова К.С. «Как воспитать здорового ребенка». Киев: 1981 г.

5.Вильчковский Э.С. «Физическое воспитание дошкольников в семье». Киев 1987 г.

6.Граевская Н. Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2004г. 304 с., ил.

7.Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие/отв. Ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т. Свердловск, 1981г. 80 с.

8.Ефименко Н.Н. « Театр физического развития и оздоровления». М.: 2006 г.

9.Зарипова Т.П. «Планирование оздоровительной работы». Управление ДОУ, №1 2004 г. с. 32.

10.Картушина «Быть здоровыми хотим» М.: 1999 г

11.Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада». М.2005 г.

12.Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников (Гигиенические основы физического воспитания). – Мн.: Нар. 1979г.,80 с., ил.

13.Махнева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». М.: 1999 г.

14.Оверчук «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных учреждениях». М.:2001 г.

15. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева Воронеж, 2007г.

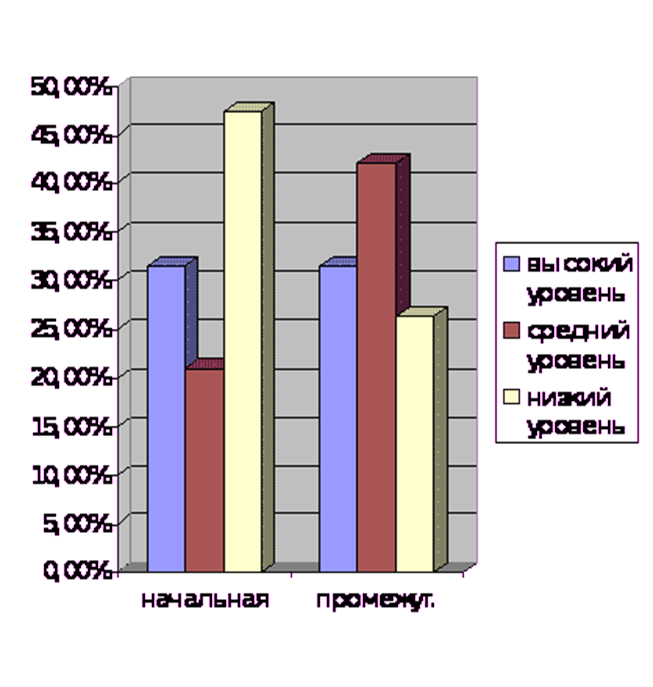
16.Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М, 1986 г.

17.Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста. М., 2005г.

18.Шишкина В.А. «Движения +движения» Кн. Для воспитателя дет. Сада,М. Просвещение, 1992г.

**Приложение**

**№1**



**№2**

**Игры с использованием нестандартного оборудования**

“**Соберись в букет”**- дети под музыку выполняют подскоки с листочками в руках, с окончанием музыки должны встать около “пенечка” (“таблетки” из оборудования “Альма”) того цвета, какого листочки.

“**Найди свой цвет**” - дети под музыку бегут по залу с листочками в руках, кружатся, выполняют подскоки. С окончанием музыки встают около “таблетки-пенечка” такого цвета, какого у них листочки (руки вверх).

“**Найди себе пару”**- у детей листочки в руках. Они выполняют подскоки под музыку, различные ритмические движения, кружатся, бегут по залу мелкими семенящими шагами. С окончанием музыки должны найти пару с такими же (по цвету) листочками в руках.

“**Кто быстрее соберет”**- игра-аттракцион. На полу в обруче рассыпаны капсулы от киндер-сюрпризов или цветные крышки от пластиковых бутылок. Дети по сигналу собирают их в ведерко – кто быстрее. Вариант 2: собирают капсулы или крышки с завязанными глазами.

“**Собери зерно”**- игра-аттракцион. Крышки или капсулы от киндер-сюрпризов разбросаны по всему залу. Собирают командой в ведерко или корзину. Одна команда крышки, другая – капсулы.

“**Собери цветок”**- игра-аттракцион. По всему залу разложены лепестки и сердцевина цветка. Каждая команда (кто быстрее) должна быстро собрать лепестки и из них выложить цветок.

“**Найди свой цветок”**- дети под музыку выполняют подскоки, шаги прямого галопа, ритмические движения; с окончанием музыки должны быстро встать около определенного цветка, на какой укажет ведущий (цветок определенного цвета или можно дать название цветку, например - красный мак, желтая ромашка).

“**Кто быстрее соберет шишки” -** игра-аттракцион. В обруче лежат шишки (равное количество). По сигналу дети собирают шишки в ведерко, кто быстрее.

“**У медведя во бору”**- по залу разбросаны шишки. Дети ходят по залу, собирают шишки и говорят слова: “У медведя во бору шишечки в лесу беру, а медведь не спит, он на нас рычит”. Как только скажут последние слова – убегают в “домик”, медведь их догоняет. Пойманные выбывают из игры.

“**Лети, как бабочка**” - у детей в каждой руке “бабочка” на ниточке. Звучит музыка, дети разводят руки в стороны и летят, как бабочки (бегут легко, на носках). С окончанием музыки, приседают на корточки (“садятся на цветок”).

“**Колпачок”**- используют в качестве пособия для профилактики нарушения осанки. Дети встают на одну линию, на голову ставят колпачок. По команде идут до ориентира. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок.

“**Колпачок”**- вариант 2. Дети встают в круг вокруг “колпачка” – ребенок, на голове которого колпачок. Идут по кругу и говорят слова: “Дети шли, шли, колпачок нашли. Чок, чок, чок, чок! Где стоит твой колпачок? Не зевай, не зевай, колпачок занимай”. Кто быстрее встанет около “колпачка”, тот и надевает колпачок и встает в центр.

“**Ловишки с лентами” или “Хвостики”**- дети сзади прикрепляют ленточку, убирая один конец в шорты, под музыку бегают от ловишки. У кого ловишка сорвал “хвостик”, тот выбывает из игры. С окончанием музыки игра прекращается, дети выполняют упражнения на дыхание и выбирается новый ловишка.

“**Перепрыгни через ручейки»** - параллельно кладутся две веревочки – “ручеек”. Можно выложить несколько ручейков разной ширины и провести соревнования – “Перепрыгни через ручейки”.

“**Поймай рыбку**” - игра-аттракцион. В каждом обруче равное количество рыбок. Дети садятся на стульчик или “пенечек” и ловят рыбу (кто быстрее поймает рыбку).

**№3**

**Игровое физкультурное занятие в первой младшей группе по сказке "Волк и семеро козлят**"

**Цель:** вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

**Задачи:**

Учить детей бросать предметы в вертикальную цель одной или двумя руками на расстояние 2–2,5 метра.

Отрабатывать навыки подтягивания, лёжа на гимнастической скамейке с продвижением вперед.

Формирование у ребёнка чувства уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через 2 линии. Расстояние (10–15 см).

Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).

Продолжать развивать сенсорные способности на занятиях физкультурой.

Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

Оснащение: игрушка козочка, мячи для метания (по количеству детей), силуэт волка, гимнастическая скамейка, канат.

**Ход занятия**

Игровой момент. Воспитатель вносит игрушку козочку, дети и воспитатель рассматривают её.

Воспитатель: какая красивая пришла к нам козочка. Давайте послушаем про неё сказку.

Дети: да.

Воспитатель: тогда слушайте.

Рано утром, как только взойдет солнце, коза идет в лес за грибами и ягодами для своих козлят.

Ходьба детей на носках, чередуя широкий и мелкий шаг в течение 2-3 минут.

Идет коза в лесок набрать

Ягод в туесок.

Гуляла козочка по лесу, от одного кустика с ягодами к другому перебегала. (Бег врассыпную)

Перебегала от одного грибка к другому,

Увидела пеньки.

Стала ноги поднимать,

Чтоб пеньки не задевать.

Шагала, шагала козочка и не заметила,

Как ушла далеко от дома от своих деток козлят.

Ходьба детей, перешагивание через предметы.

Волк-кусака жил в лесу.

Не спал, не дремал, сразу к дому побежал,

В дверь к козлятам застучал.

Козлятушки-ребятушки,

Отопритесь, отворитесь.

Бег детей с переходом на ходьбу перестроение в круг на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения (козлятки)

Мы, козлята, - молодцы! Волка мы не пустим.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой, руки вперед, вверх, вернутся в исходное положение (4-5 раз).

Мы были с мамой-козочкой на лугу,

Пили шелковую росу

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой. Наклоны вниз, не сгибая колени. (4-5 раз).

Мы были маленькие козлятки,

А теперь – большие.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой. Приседание. Подняться на носочки руки вверх. (4-5 раз)

Скоро на полянку с мамой мы пойдем,

Быстро прыгать мы начнем.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (4-5 раз).

Основные виды движений

Игры детей с цветными мячами: красными, желтыми, синими, зелеными.

Поняли козлята, что это волк-кусака. Решили его прогнать из своего леса. Стали бросать в него мячики.

Бросание мяча в цель, одной и двумя руками в силуэт волка.

Пошли козлята дальше в лес искать свою маму. Увидели на дорожке лужи. (Ребятки-козлятки, какого цвета лужи?) Стали козлята резвиться, перепрыгивать через лужи.

Произвольное перепрыгивание через лужи.

Навеселились козлята и пошли дальше искать маму-козу. За козлятами из леса прибежал волк, но козлята были ловкие и убежали от него. Подтягиваясь по скамейке на животе – вот так. А волк не умел так делать.

Ручки ты вперед тяни.

На животике ползи.

Ножки ты не опусти.

Голову вверх подними.

Подтягивание на гимнастической скамейке, лежа на животе. Голову держать вверх - произвольно.

Подвижная игра «Мама-коза и дети-козлятки»

Вариант ходьбы и бега, прыжки.

Убежали козлята от волка. Прибежали в лес на полянку. Нашли маму-козу и стали дружно играть вместе.

Мы на полянку пойдем, прыгать мы начнем.

Прыгаем, травку кушаем, тишину слушаем.

Волк не дремлет и не спит, за козлятами следит.

Козлятки, волк идет, убегаем в домик! Какие проворные козлятки, никого волк не догнал.

Игра повторяется 2 раза.

Ходьба и дыхательная гимнастика.

Волк воет: "У-у-у".

Тихая ходьба по желтенькой дорожке.

Вот козлята наигрались и решили домой вернуться. Чтобы это сделать, надо пройти тихо и не разбудить волка.

По тропинке вы идите,

Волка вы не разбудите.

Вот и закончилась наша сказка-путешествие. Давайте заберем козочку и волка к себе в группу и будем с ними дружить.

**№4**

**Конспект занятия с использованием нестандартного оборудования**

Тема: Прогулка по лесу.

Цель: формировать навыков ходьбы по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.

Ход занятия:

Звучит музыка "Звуки леса", детей встречает "Гриб".

Гриб: здравствуйте, ребята! А вы знаете кто я такой? Правильно, я - гриб и живу в этом лесу. Я здесь все знаю. Пойдемте, я вам лес покажу. Я думаю, вам понравится. А чтобы нам не потеряться, давайте возьмемся вот за эту волшебную веревочку (подает детям веревку из цветных косичек). Идите все за мной и будьте внимательны.

Гриб:

Идите осторожно.

Шагают наши ножки.

По ровненькой дорожке

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

Дети перешагивают через препятствия.

Вот ручеек у нас на пути

Нужно его нам с тобой перейти.

По мостику дружно сейчас мы пройдем

И ручеек мы перейдем.

Мостик волшебный, не простой,

Он поможет нам с тобой!

Дети проходят по веревочной лестнице, имитирующей подвесной мостик.

Ручеек мы перейдем,

В гости к мышке мы зайдем,

В норку живо прошмыгнем.

Осторожно все шагаем, ноги выше поднимаем.

Дети пролезают в обруч, закрепленный на стойке.

Посмотрите, как много мышек живет в одной норке. А ведь каждая мышка хочет иметь свою норку! Давайте подумаем, как мы можем помочь мышкам. (Выслушивает предложения детей).

А давайте разъединим нашу волшебную веревочку, сделаем из нее норки для мышек. Дети разъединяют веревку на части и соединяют маленькие косички в кольцо, имитируя норку, и сажают туда мышек.

Мышки очень довольны, ну а нам нужно идти дальше.

По тропинке мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Вот как хорошо идти

Нам со всеми по пути!

Вот болотце на пути

Как его нам перейти?

Ты на кочки наступи

И болотце перейди.

Дети шагают по мягким подушечкам - кочкам.

Не устали вы идти?

Нам не сбиться бы с пути.

Вдоль по бережку пройдем,

В руки камешки возьмем,

Бросим в воду мы их дружно

И идти нам дальше нужно.

Все препятствия прошли

И на полянку мы пришли.

Долгим оказался путь,

Нужно всем нам отдохнуть.

Вот и бабочки летают,

В воздухе легко порхают.

Вы на них подуйте:

Бабочки, танцуйте!

Дети выполняют дыхательную гимнастику.

Ребята, послушайте, как весело поют птицы. Это они с вами здороваются.

А вы хотите превратиться в птиц?

Ну, тогда возьмите вот эти волшебные крылышки (детям раздают ленточки).

Раз, два, три повернись,

В птичек быстро превратись!

Давайте с вами полетаем по лесу, как это делают птицы.

Дети бегают по залу, машут ленточками, изображая птиц.

Молодцы! У вас замечательно получается. Но нам пора возвращаться.

Раз, два, три, четыре, пять

Стали детки вы опять!

Мы с вами пойдем по той же дорожке, по которой шли сюда. Только теперь у нас нет волшебной веревочки. Но ведь уже знаем дорогу и сможем обойтись без нее. Правда, же? Ну, тогда идите за мной.

По тропинке мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Вот как хорошо идти

Нам со всеми по пути!

Вновь болотце на пути

Сможем мы его пройти?

Дети шагают по мягким подушечкам - кочкам.

Вновь ручеек у нас на пути

Сможем его мы с тобой перейти?

Дети проходят по веревочной лестнице, имитирующей подвесной мостик.

Шагают наши ножки.

По ровненькой дорожке

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

Дети перешагивают через препятствия.

Вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось? А за то, что вы были такие ловкие и дружные примите от меня вот эти подарки.

(Раздают детям подарки).