**ВЕСНА ДОЛГОЖДАННАЯ**

**Каждый день в природе происходит что-то новое, неповтори­мое, а особенно весной. После долгого сна сначала просыпается речка, затем начинают улыбаться голубыми глазами первые под­снежники, постепенно в зеленую дымку наряжаются деревья. Толь­ко успеет март отвоевать у зимы права, примирив день с ночью, тут и апрель со своими звонкими ручьями и первой зеленью, а следом — цветущий май с его соловьиными трелями. Подмиги­вает ребятне солнечно-голубое утро, открывает необозримые прос­торы день, и так не хочется вечером уходить с улицы. Много ра­дости дарит весна детям, но и неприятных сюрпризов немало: про­валившись в снег, можно оказаться по колено в воде, на прове­ренной вчера тропинке встретить непроходимый ручей; обманчив теплый ветерок — не заметишь, как простудился; так хочется сесть на пригретый солнцем бугорок, но опасно — земля еще хранит зимний холод... Собираясь в поход, все это следует пред­усмотреть: одежда должна быть удобной, обувь непромокаемой, кое-что необходимо взять про запас.**

**В ранний период весны трудно рассчитывать на разнообразие движений во время прогулок-походов из-за распутицы. Тем не ме­нее нужно использовать специфические для этого времени года возможности, чтобы обогатить двигательный опыт детей, научить предвидеть неприятности на дороге, предупреждать и преодоле­вать их. И конечно же в полной мере компенсировать вынужден­ный дефицит движений с приходом поздней весны.**

**За время осенне-зимних походов ребята приобрели значитель­ные навыки передвижения по пересеченной местности, овладели многими сложными движениями. Задача взрослых состоит в том, чтобы дать детям возможность проверить их и закрепить в новых весенних условиях, когда каждый день прибавляет возможности для использования разных видов и способов движений. Если в ранний период весны основные движения в походе — это ходь­ба, прыжки через естественные препятствия, то позднее — это разнообразие беговых упражнений, метаний, прыжков, а также отдельные виды лазанья.**

**Два мороза**

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. На противоположных концах площадки на расстоянии 2—3 м от стенок отмечают­ся линиями два «дома». Выбирают двух водящих — «морозов». Все остальные — «ребята». Играющие становятся на одном конце площадки за линией дома. По середине площадки лицом к ребятам стоят оба мороза.

Описание игры. По распоряжению руководителя игроки начинают игру. Морозы обращаются к ребя­там со следующими словами:

Мы два брата молодые, Два мороза удалые.

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз-красный нос», другой: «Я мороз - синий нос», и вместе:

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все ребята отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этих слов играющие бегут через площад­ку в другой дом. Морозы ловят перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозили». Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, до­трагиваясь до «замороженных», выручают их. Мо­розы ловят ребят и тем самым дают возможность выручать «замороженных». После двух перебежек выбирают новых морозов из не пойманных, а пой­манных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам. Игра начинается сначала. Играют до трех—четырех смен водящих. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не по­павшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Правила игры. 1. Играющие имеют право выбе­гать из дома только после слов: «И не страшен нам мороз». 2. Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме, в том и другом случае игрок считается пойманным. 3. Если игрок вбежал в дом, ему не разрешается выбегать из него, чтобы освободить «замороженных». 4. Пойман­ный должен остаться на том месте, где его пойма­ли — «заморозили».

**Быстро по местам**

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. Играющие строятся в одну или две колонны по одному, на расстоянии вытянутых впе­ред рук.

Описание игры. По команде руководителя «На прогулку!» играющие разбегаются по площадке в разные стороны. По второй команде «Быстро по ме­стам!» они должны построиться на том же месте и в таком же порядке, как до начала игры. Кто из игра­ющих быстрее займет свое место, тот считается по­бедителем.

Правила игры. 1. Играющие разбегаются по пло­щадке и возвращаются в строй на свои места только по команде руководителя. 2. Построение в исходное положение должно проходить организованно и бес­шумно.

Вариант игры. Эту игру можно провести в виде соревнования между двумя колоннами, шеренгами, кругами. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

**Хитрая лиса**

Место. Зал, площадка, коридор.

Подготовка к игре. На одном конце площадки чертят 3—4 круга (на одной линии). Выбирают водя­щего — «хитрую лису». Остальные играющие делят­ся на 3—4 группы. Водящий становится вне кругов.

Описание игры. По сигналу руководителя водя­щий начинает игру. Двигаясь около кругов и меж­ду водящий приглашает группу одного круга сле­довать за ним и начинает делать различные дви­жения: приседания, выпады, подскоки. Приглашен­ные игроки, следуя в колонне по одному за ним, подражают его движениям. Водящий следует с игроками по всей площадке. Внезапно водящий

**Море волнуется**

Место. Зал, площадка.

Подготовка к игре. Играющие выбирают водящего. Игроки, кроме водящего, становятся в круг на рас­стоянии вытянутых рук и обводят мелом вокруг ног небольшие кружочки. Водящий становится в середи­ну большого круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию руководителя. Водящий ходит между игроками зиг­загом. Проходя мимо какого-либо игрока, он говорит: «Море волнуется!» Игрок, которому водящий сказал эти слова и слегка коснулся его плеча, присоединя­ется к нему. Таким образом водящий приглашает игроков следовать за собой. Когда соберет в колонну приблизительно половину или всех играющих, если их мало, он водит их по всей площадке. Игроки под­ражают движениям волн. Водящий говорит: «Море спокойно!» Игроки стараются встать в один из круж­ков. Водящий также старается занять один из круж­ков. Оставшийся без кружка становится водящим, и игра повторяется.

Правила игры. 1. Бежать к кружкам разрешается только после команды «Море спокойно!». 2. Не раз­решается выталкивать друг друга из кружков.

**Удочка**

Место и инвентарь. Зал, площадка; «удочка» — веревка длиной 3—4 м, на конце которой прикреп­лен мешочек с песком.

Подготовка к игре. Выбирают одного водящего. Иг­рающие становятся за очерченным кругом с интерва­лом в один шаг. Водящий с «удочкой» в руках- в середине круга. Назначают одного—двоих судей.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком, которая, скользя по полу, проносится под ногами играющих. Играющие подпрыгивают, следя за тем, чтобы мешочек не задел их. Тот, кого мешочек заденет, становится в середину круга и сменяет водящего. Выигрывают игроки, кото­рые ни разу не сменили водящего.

Правила игры. 1. Веревку-удочку необходимо вра­щать так, чтобы мешочек скользил по полу. 2. Если мешочек заденет ногу игрока выше щиколотки, иг­рок запятнанным не считается. 3. Играющим не разре­шается сходить со своего места; тот, кто нарушит это правило, считается пойманным.

Вариант игры. Все так же, только тот, кто заденет веревку, выбывает из игры. Выигрывает оставшийся последним.

**Организация физического воспитания детей в семье**

***Передача способов физической культуры детям***

***старшего дошкольного возраста***

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей стано­вятся более осознанными, точными и скоординированными. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добивать­ся хороших результатов при выполнении за­даний.

Особенностями двигательного поведения старших дошкольников являются преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; усвоение сложнокоординированных действий (например, лаза­нье по гимнастической лесенке разноимен­ным способом; прыжки через скакалку; ез­да на двухколесном велосипеде и самокате; плавание; катание на коньках; метание бе­зопасных дротиков в цель небольшого диа­метра).

В результате регулярных занятий физиче­ской культурой у дошкольников развивается способность сохранять заданную позу при изменении условий и нарастании усилий (например, в подвижных играх типа "За­мри", "Море волнуется", "Тише едешь -дальше будешь" и др.; во время занятий с использованием тренажеров и т.п.).

***Основные мотивы для выполнения деть­ми физических упражнений****:*

* совместные игры с взрослым и сверст­никами, причем на первый план выходят игры с элементами соревнований и команд­ные, в которых от игроков требуется четкое соблюдение правил и ориентировка на об­щий выигрыш;
* стремление к самосовершенствованию в двигательной деятельности.

Дети этого возраста начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом (кроль - более быстрый стиль плавания, чем брасс или баттерфляй; чем сильнее толчок при прыжке, тем дальше приземление; правильный замах увеличи­вает точность попадания в цель и т.д.).

В совершенствовании движений боль­шую роль играют личные вкусы дошкольников. Для многих детей привлекательными становятся упражнения, в которых они "фи­зически компетентны" (кому-то по душе за­нятия гимнастикой и фигурным катанием, а кому-то - игра в хоккей).

*Поддержка интереса детей к занятиям спортом и одновременно повышенное вни­мание к возможным физическим перегруз­кам* - *одно из ведущих направлений взаимо­действия педагогов и родителей.*

Желание родителей видеть своих детей умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми часто приводит к тому, что пятилетне­му ребенку приобретают двухколесный ве­лосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд, но организовать систе­матические игры и занятия с использовани­ем этого спортивного инвентаря большинст­ву семей не удается.

Вместе с тем есть универсальные игруш­ки, которые позволяют взрослым организовать интересную ежедневную двигатель­ную практику детей. К их числу относится *мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование дви­гательных навыков старших дошкольни­ков, - скакалка и мишень с дротиками (дартс).*

Игры со скакалкой способствуют разви­тию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции. Для девочки шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм "больших девочек-школьниц", а значит, воз­можность быть принятой в совместные игры с ними.

*Овладение умением прыгать через ска­калку происходит в несколько этапов.* Вначале прыжки выполняются медленно, движения рук и ног ребенка не синхронизированы. По мере тренировок дети овла­девают следующими видами прыжков: ноги скрестно - ноги врозь; на одной и на двух ногах; с промежуточными подскоками; прыжки парами и др. При систематических занятиях длительность непрерывных прыжков со скакалкой может доходить до 2-3 минут.

*Дартс является тем спортивным атри­бутом, который позволяет привлечь к иг­рам и занятиям с детьми пап и дедушек.* На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на "липучках" или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с на­стоящими дротиками стрелками.

Основное назначение игры в дартс - раз­витие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

*Овладение умением бросать дротики в цель происходит в несколько этапов.* Вначале перед ребенком ставится задача просто попасть в мишень. При этом важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Повторив бросок много раз, ребенок привы­кает к правильному движению руки и тулови­ща, которое в момент броска резко подается вперед, но равновесие при этом не нарушает­ся. Затем можно предложить детям совершать броски в определенный сектор мишени, зара­батывая определенное количество очков.

*Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей, демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физичес­ком воспитании старших дошкольников, яв­ляются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.*

Алгоритм такого взаимодействия: педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми, после чего пе­реходит к детям, которые играют самостоятельно.

**Игры с мячом**

***"Вышибалы"***

Родители встают с двух сторон игровой площадки, в центре которой находятся дети. Задача взрослых - "выбить" детей при помощи мяча. Выбывшие из игры дети присоединяются к взрослым. Когда бу­дет "выбит" последний игрок, взрослые и дети меняются ролями.

***"Школа мяча"***

Предлагаем родителям и де­тям поиграть с мячом. Правильное выполнение игрового задания оценивается как пе­реход в следующий класс. Выигрывает тот, кому удается пройти всю "школу" первым. Игра повторяется несколько раз.

***Игровые задания***

1. Бросить мяч о землю и поймать его обеими руками после отскока (10 раз).
2. Бросить мяч вверх и поймать его обеимируками (9 раз).
3. Бросить мяч вверх и поймать его обеими руками после хлопка в ладоши (8 раз).
4. Бросить мяч как можно выше и поймать обеими руками после отскока от земли 7 раз).
5. Бросить мяч в стену двумя руками от груди и поймать (б раз).
6. Бросить мяч в стену двумя руками и поймать после удара о землю (5 раз).
7. Бросить мяч в стену двумя руками из-за головы и поймать (4 раза).
8. Стоя боком к стене, поднять левую правую) ногу, бросить мяч под поднятую ногу так, чтобы он, отскочив от земли, уда­рился о стену; поймать мяч (по 3 раза).
9. Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову в стену и, повернув­шись, поймать его (2 раза).
10. Бросить мяч о землю одной рукой, повернуться вокруг себя (1 раз) и поймать после отскока от земли обеими руками.

**Игры со скакалкой**

Наибольшая гибкость и такт требуются мамам при организации взаимодей­ствия с девочками по переда­че опыта игровых действий со скакалкой. Если физические дан­ные мамы позволяют ей включиться в сов­местную игру с прыжками через скакалку, то может организовать такую игру с ис­пользованием предлагаемых ниже упраж­нений.

***Игровые упражнения.***

***У каждого участника в руках короткая скакалка.***

* Перепрыгнуть вперед-назад через опу­щенную неподвижную скакалку.
* То же, покачивая скакалку.
* Взять скакалку в одну руку и вращать произвольным способом сбоку от себя. При ударе скакалки об пол (о землю) подпрыг­нуть.
* То же, но при прыжках ноги в коленях не сгибать, стопы держать вместе (прыгать невысоко).
* Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа попеременно в пра­вой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе ска­калки об пол (о землю).
* Взять скакалку в обе руки и, медленно вращая ее, попытаться перепрыгнуть.
* Постепенно ускорять темп выполнения предыдущего упражнения.

Если мама не склонна к подобному роду двигательной активности, необходимо привлечь взрослого и ребенка к наблюдениям за прыжками через скакалку других детей. Это делается для то­го, чтобы мама отыскала возможность учас­тия своего ребенка в таких играх.

Наиболее эффективно этот прием ис­пользуется в ситуации закрепления навы­ков, приобретенных ребенком в процессе обучения в детском саду.

**Игра в дартс**

Предлагаем родите­лям для совместных игр с детьми (особенно с мальчиками) следующие варианты зада­ний.

На стене на расстоянии 1,5-2 м от ребенка размещается мишень. У каждого игрока по пять дротиков (затем их количество можно увеличивать).

1. Броски дротиков в мишень. Выигрыва­ет тот, кто попадает в цель большее количество раз. Подсчет очков не ведется.
2. То же, но с подсчетом очков.
3. То же, но с подсчетом очков при попа­дании в сектор определенного цвета, например красного.
4. Броски в мишень выполняются пооче­редно правой и левой рукой.
5. С каждым последующим броском дро­тика игрок отходит от мишени на один шаг назад.
6. Броски в качающуюся мишень.

***Комплекс упражнений с массажным мячом для детей с нарушениями осанки***

Упражнения желательно проводить под спокойную музыку, постоянно контроли­руя сохранение ребенком правильной осанки.

* И.п.: основная стойка, мяч внизу в пра­вой руке;

1. руки в стороны;
2. руки вверх, переложить мяч над голо­вой в другую руку;
3. руки в стороны
4. вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз).

* И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

1. отвести руку с мячом вправо, подняв ее до уровня плеча;
2. поворот туловища вправо, посмотреть на мяч;
3. вернуться в и.п.;
4. переложить мяч в левую руку.  
   То же влево (повторить б раз).

* И.п.: ноги параллельно на ширине ступ­ни, мяч внизу в правой руке;

1. поднять согнутую левую ногу, перело­жить мяч под ногой в левую руку, спина прямая;
2. опустить ногу, вернуться в и.п.

То же правой ногой (повторить 6 раз).

* И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках;

1. уронить мяч;
2. присесть, поймать мяч;
3. вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).

* И.п.: сидя на коленях, мяч в правой руке;

1. прокатить мяч от себя вправо на вытя­нутую руку, туловище неподвижно;
2. прокатить мяч к себе;
3. то же влево (повторить б раз, темп медленный).

* И.п.: сидя, ноги врозь, мяч внизу в пра­вой руке;

1. руки в стороны;
2. наклониться, коснуться мячом носка левой ноги;
3. выпрямиться, руки в стороны;
4. вернуться в и.п., переложить мяч в другую руку.

То же к правой ноге (повторить б раз).

* И.п.: основная стойка, мяч в руках.

1. прыжки на двух ногах вправо;
2. пауза;
3. прыжки на двух ногах влево.

Предлагаем вам семейный поход в лес

**«Ранняя весна в лесу».**

Общее расстояние—3 км.

Продолжительность—2ч.

1. Перед выходом вспомните, каким был лес зимой, сообщите маршрут похода. По пути в лес используйте для упражнений в движениях естественные природные условия: ручейки и узкие канавки - для прыжков; образовавшиеся проталины -для ходьбы и бега змейкой, перешагивания и т.д. В лесу дети идут в приседе и полуприседе под ветками деревьев, подпрыгивают до веток. Во время кратковременного отдыха сравните хвойные и лиственные деревья, вспомните, какими они были зимой.
2. На месте стоянки прочитайте стихотворение И. Никитина « Полюбуйся, весна наступает…». Отметьте характерные признаки весеннего леса. Обратите внимание, как выделяется своей белизной гладкий шелковистый ствол березы; на ветках осины висят толстые мохнатые сережки, похожие на гусениц. Предложите ребенку найти своё «любимое» дерево,

**Игры и упражнения на прогулке:**

***« К названному дереву беги»***. В игре используются прыжки, различные виды ходьбы.

***« Что я вижу».*** Ребенок называет одним словом то, что видит ( например, лес, небо). говорить надо быстро, не повторять слова , сказанные другими.

***«Состязание».*** Игроки ударяют в ладони друг друга и договариваются, куда будут бежать, называя дерево, куст, пенёк и т.д. задача добежать первым.

***«Танец грачей».*** Дети изображают грачей, легко бегают, кружатся, встают в позу «ласточка» и т.д. задача – придумать как можно больше разнообразных движений и красиво выполнить их.

***«Меткий стрелок».*** Метание шишек в цель, подсчитывая количества попаданий.

В процессе похода используйте движения: ходьба с высоким подниманием колен, широким, приставным шагом, спиной вперед, с закрытыми глазами, бег широким шагом, прыжки в длину с места.