ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №13 имени С.Я. МАРШАКА

**Значение общеразвивающих упражнений для**

**физического развития дошкольников**

ГБОУ Школа №222

Средняя группа

Возраст детей 4-5 лет

Воспитатель: Вилистер С.И.

**Москва 2015 г**

Характеристика основного средства

физического воспитания

**Определение понятия физического упражнения**

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева** дают определение

**Физические упражнения** – это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания. Термин «упражнение» применяется и для обозначения процесса неоднократного повторения двигательного действия. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающее на человека многостороннее воздействие. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

**С.О. Филиппова:**

**Физическим упражнением** называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

**Физические упражнения** – движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

**Значение физических упражнений для физического**

**развития дошкольников**

Авторы **А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева; В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина** и **С.О. Филиппова** имеют схожие точки зрения на значение физических упражнений для физического развития дошкольников.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент для охраны жизни и укрепления здоровья, улучшения физического развития, совершенствования функций организма, повышения его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды путем закаливания. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность.

Физические упражнения способствуют правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей; развитию всей группы мышц (туловища, ног, рук и плечевого пояса, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.); совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем; развитию подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких; правильному функционированию внутренних органов; правильному развитию терморегуляции. Совершенствуется деятельность центральной нервной системы.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются такие задачи как: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость), воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. У детей вырабатывается привычка к соблюдению режима, потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, развивается умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в дошкольном учреждении и дома, организовывать, проводить их со своими сверстниками и детьми более младших возрастов. Воспитывается любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, скромность, отзывчивость и др.) и нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручения), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка и др.).

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

У детей воспитывается умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Занятия физическими упражнениями воспитывают эстетические чувства. Развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанку, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, всей окружающей обстановки; воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость к грубому в действиях, словах, поступках.

Дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка (устройство ямы с песком для прыжков, снежных валов, заливка дорожек для скольжения, катка, прокладка лыжни и т.д.), с изготовлением и ремонтом физкультурного инвентаря (шитье мешочков для метания, раскрашивание целей и т.д.), хранением спортивной одежды, обуви, уходом за ними, с подготовкой помещения, участка к занятию (расчистка участка от снега, собирание опавших листьев, поливка площадки водой и т.д.), с расстановкой и сбором физкультурного инвентаря, атрибутов, игрушек на занятиях физическими упражнениями. Формируются навыки в самообслуживании, а также стремление помочь воспитателю в проведении закаливающих процедур и т.д.

**Классификация физических упражнений**

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся **системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм.** Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы.

**Гимнастика** подразделяется на **оздоровительную**, или **общеразвивающую** (основная, гигиеническая, атлетическая), **спортивную** (акробатика, художественная, спортивная – упражнения на снарядах, вольные упражнения) и **прикладную** (профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, гимнастика на производстве, лечебная гимнастика и др.).

Специфические особенности гимнастики: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки нагрузки; использование физкультурных снарядов, инвентаря; проведение упражнений под музыкальное сопровождение; разнообразие упражнений. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее на занятиях людям всех возрастов, с разным состоянием здоровья, с различной физической подготовленностью, для решения разнообразных задач.

**Подвижная игра** – это сложная, включающая разные движения двигательная эмоционально окрашенная деятельность, выполняемая в неожиданно изменяющихся условиях и ситуациях, обусловленная установленными правилами, направленными на выявление конечного итога или количественного результата. В отличие от гимнастики затруднено точное регулирование физической нагрузки.

По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстрота, ловкость (увернуться, убежать от «ловишки»). Это приводит к закреплению двигательных навыков. В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий, и это вызывает положительные эмоции, которые побуждаю ребенка с большим удовольствием и более длительное время выполнять физические упражнения, что в свою очередь усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

Выполнение правил игры вызывает взаимообусловленность поведения, содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре детям предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.).

**Спорт,** характеризующийся направленностью к достижению в каком-либо виде физических упражнений наивысших показателей, предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека. Поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития при условии соответствующей физической подготовленности и состояния здоровья.

С детьми дошкольного возраста используются различные упражнения из гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.), спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, городки и др.) с целью формирования основ техники и решения многообразных задач физического воспитания. В результате этого создается база для дальнейших занятий физическими упражнениями и различными видами спорта в последующий возрастной период.

Спорт содействует физическому совершенству и способствует воспитанию морально-волевых качеств. В связи с этим занятия спортом особенно полезны в период формирования организма и личности человека.

**Туризм** позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного возраста организуются прогулки за пределы участка и за город с использованием различных способов передвижения (пешком, на лыжах, на велосипедах и др.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.). Выполнение физических упражнений на воздухе повышает их оздоровительный эффект.

По преимущественному **развитию физических качеств физические упражнения группируются на упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости**.

Упражнения могут распределяться **по использованию снарядов, предметов** (упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке, упражнения с палками, мячами и т.д.).

**По структурному признаку: упражнения циклического, ациклического и смешанного типа**. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью элементов движения в цикле. В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) каждое упражнение является законченным действием. В смешанных движениях (прыжки в высоты с разбега и др.) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

В **биомеханике делят упражнения на поступательные** (прыжки в длину с места, с разбега и др.), **вращательные** (метание диска и др.) и т.д.

**С.О. Филиппова**

Физические упражнения

ГИМНАСТИКА

игры

Спортивные упражнения

Простейший туризм

Подвижные: сюжетные, бессюжетные

С элементами спортивных игр

Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.

Зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках

Пеший

Лыжный

Основные движения: бег, прыжки, метание, лазанье и т.п.

Общеразвивающие упражнения

Построения и перестроения

Танцевальные упражнения

Рис.1

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классификаций физических упражнений:

- **по историческому признаку** сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);

- **по признаку особенностей мышечной деятельности** (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости, и т.п.);

- **по значению для решения задач обучения** (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);

- **по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп** (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т .п.).

Помимо общих классификаций существуют так называемые **частные классификации**: классификации физических упражнений в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку (рис.1).

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина** добавляют **по преимущественному развитию физических качеств** физические упражнения группируются на упражнения по развитию ловкости, силы, быстроты и выносливости.

**Ловкость** представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия. Таким образом, ловкость это комплексная способность человека. Для развития ловкости необходимы упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, сто спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использования в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами («челночный бег»), бег с обеганием препятствий и др.

**Быстрота** проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движений (по сигналу); частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

Под **силой**, как двигательным качеством, понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений. Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы: упражнения с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, приседание).

**Выносливость** представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.).

**Характеристика физических упражнений**

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

Все физические упражнения выполняются в пространстве.

**Пространственная характеристика включает: исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию.**

**Исходное положение** – это относительно неподвижное положение частей тела перед началом упражнения; оно выражает готовность к действию. Изменением исходного положения тела и его частей можно изменить сложность упражнения, усилить нагрузку на мышцы и оказать положительное влияние на организм. Исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий (например, низкий старт помогает быстрее развивать максимальную скорость бега).

Неподвижное положение тело и его отдельных частей в процессе выполнения физических упражнений достигается за счет статического напряжения мышц. От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых физических упражнений.

В технике выполнения некоторых упражнений имеет значение определенное положение головы (например, при ходьбе по скамейке или бревну для поддержания равновесия необходимо голову держать прямо). К положению тела и отдельных его частей в фигурном катании, в художественной и спортивной гимнастике предъявляются специальные эстетические требования: оттянутые носки, прогнутое туловище и др.

**Траектория движения** – путь движущейся части тела (или предмета). В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

По ***форме*** траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются в тех случаях, когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (уколы в фехтовании, удар по подвешенному мячу). Криволинейные движения применяются чаще, так как не приходится затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения (петлеобразные движения ракеткой при ударе по мячу в теннисе, при метании в цель и др.). Сложность формы траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем движения ноги.

От ***направления движения***, которое придается движущемуся телу, его частям (или предмету), зависит эффективность воздействия физических упражнений на развитие отдельных мышц и успешное выполнение двигательной задачи (попадание в цель).

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вперед) или внешними ориентирами (метание через веревку). Основными направлениями движений человеческого тела принято называть направления: верх-вниз, вперед-назад, вправо-влево. Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад» - для движений в боковой плоскости; «вправо», «влево» - для движения в лицевой плоскости; «направо», «налево» - для вращательных движений в горизонтальной плоскости. Применяются также и промежуточные направления (например, вполоборота направо и др.).

Ведущую роль в контроле за направлением движения, в пространственной ориентировке играет зрение.

***Амплитуда движения*** – это величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в угловых величинах (градусах), линейными мерами (длина шага), и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (при наклонах дотронуться до пола), ориентирами на собственном теле (при наклонах хлопнуть по коленям).

Амплитуда движений зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц.

Для обозначения движений с разной амплитудой применяют термины «размашистые» и «мелкие». Размашистыми называют движения с большой амплитудой, мелкими – с малой амплитудой. Неточными называют движения, при которых направление или амплитуда движения не соответствуют поставленной двигательной задаче.

**Пространственно-временные характеристики**.

**Скорость** движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. Скорость измеряется в метрах в секунду. Если скорость постоянна во всех точках пути, то движение называют равномерным, если она изменяется, движение называют неравномерным. Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. Оно может быть положительным (с увеличением скорости) и отрицательным (с уменьшением скорости).

В процессе выполнения движений могут изменяться и скорость, и ускорение. Если движения выполняются без резких изменений скорости, с малым ускорением, то их называют плавными. Резкими называют движения, которые начинаются с больших скоростей, а также движения неравномерно ускоренные и неравномерно замедленные или мгновенно прекратившиеся.

При выполнении физических упражнений различают скорость всего тела и скорость отдельных частей тела. Скорость передвижения всего тела зависит от скорости движения отдельных его частей и других факторов.

Различают скорость оптимальную и максимальную. Чем скорость больше, тем выше результат. Однако для достижения наибольшего результата часто важна не максимальная, а оптимальная для каждого человека скорость движения.

Скорость движения может быть свободной (при подъеме в гору) и вынужденной (при спуске с горы).

Очень важно в процессе физического воспитания учить занимающихся управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость, увеличивать или уменьшать ее.

**Временные характеристики**

К временным характеристикам относятся длительность выполнения упражнения и его элементов, отдельных статических положений и темп движения.

При выполнении упражнений отдельные элементы техники производятся с разной **длительностью** (замах при метании выполняется медленнее, чем бросок). Зная величину длительности упражнения, его отдельных элементов, можно определить общий объем нагрузки и регулировать его.

**Темп** – это частота повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. Темп движений зависит от массы движущейся части тела. С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Например, если темп становится выше определенных пределов, то ходьба переходит в бег. Изменение темпа движений приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки.

**Ритмическая характеристика**

**Ритм** – это сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Акцентированная, сильная часть движения выполняется с наибольшими мышечными напряжениями, а затем движение продолжается некоторое время по инерции, пассивно (одновременный толчок лыжными палками и скольжение на двух ногах). Чем интенсивнее акцентированный период, тем полноценнее используются пассивные части движения. Своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильности выполнения физических упражнений, решений двигательной задачи экономным способом. Ритмические движения выполняются легко, поэтому длительное время не вызывают утомления.

**Общеразвивающие упражнения как вид**

**основной гимнастики**

**Определение и понятие общеразвивающих**

**упражнений**

**С.О. Филиппова**

Это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью. Амплитудой, в разном ритме и темпе.

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамическая работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела.

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

Общеразвивающие – это специальные упражнения. Они играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма, содействуют развитию и укреплению крупных мышечных групп – плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц.

**Значение общеразвивающих упражнений для**

**физического развития дошкольников**

**С.О.Филиппова**

Общеразвивающие упражнения играют большую роль в формировании осанки. Например, поднимание над головой двумя руками кубика, мяча, гимнастической палки с прогибанием или захват палки локтевыми сгибами с лёгким нажимом на спину в грудной части и др. наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму - основную дыхательную мышцу, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог должен следить за правильным сочетанием движений с вдохом и выдохом.

**В.Н.Шебеко*,* Н. Н. Ермак, В.А.Шишкина**

**Предназначенные для развития отдельных групп общеразвивающие упражнения являются мощным средством укрепления здоровья вообще: они совершенствуют деятельность двигательного анализатора в целом, активизируют обмен веществ, тренируют сердечно – сосудистую систему и дыхательный аппарат. В результате повышается общая работоспособность организма.**

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

**Задачей этих упражнений является формирование правильной осанки, укрепление всего опорно – двигательного аппарата и улучшение кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.**

**Общеразвивающие упражнения активизируют работу высших моторных центров, управляющих движениями; содействуют проявлению физических качеств - быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно – эмоциональное состояние.**

**Определённая последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на постепенное вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение функциональных процессов, способствующих его общей жизнедеятельности.**

**Классификация общеразвивающих упражнений**

**признаки:**

**- анатомический**

**С.О. Филиппова**

- по анатомическому признаку (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) – упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног;

- по преимущественному развитию физических качеств – силы, гибкости, ловкости, и пр.;

- по преимущественному воздействию на различные системы организма – дыхательную систему, сердечно – сосудистую систему и др.;

- по использованию предметов – без предметов, с предметами (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скалками, гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой и пр.);

- по особенностям построения: врассыпную, в звенья, в круг, в колонны, в шеренги и т.п.

**В.Н.Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А.Шишкина**

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

-упражнения мышц ног.

***Комплекс*** -подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц.

***Исходное положение -*** это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

***Для туловища –*** стоя, сидя, лёжа ( на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);

***Для ног -*** основная стойка(пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка(носки и пятки вместе), стойка ноги врозь( слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая – сзади), скрестная стойка( одна нога перед другой);

***Для рук*** (по отношению к туловищу) – руки вытянуты (вниз, вперёд, в стороны, вверх, назад) руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы; всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, укрепляют мышцы спины, выпрямляют позвоночник, содействуют укреплению сердечной мышцы, оптимизируют ритмичность сокращений.

Вторая группа упражнений – для туловища, развития и укрепления мышц спины. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперёд и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища.(Основное условие последнего упражнения – закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги ( их неподвижность) при стойке ноги врозь.

Третья группа упражнений – для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Они способствуют укреплению мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях ( прыжки, спрыгивания и т.п.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах ( хлопок о колено, полуприседания, приседания и т. д.)

**- использование снарядов и предметов**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов и с предметами (погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками, с природным материалом – шишками, листочками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки, и деревьев и др.).

Использование предметов придаёт упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать, дотянуться), делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает детям контролировать свои действия.

Предметы усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие – палки, обручи, скамейки и др., создающие эффект сопротивления. Естественно совершенствуется и мелкая мускулатура – предметы приходятся захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую.

Главный критерий при выборе предметов – целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки.

**С.О.Филиппова**

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они в значительной степени повышают у детей интерес к занятиям.

Предмет, который можно дать детям уже в ясельной группе при выполнении упражнения, - это погремушка. Флажки и кубики применяются преимущественно в младших и средней группах. В младших и средней группах употребляется ленточки и султанчики, в старших – ленты на палочках и без них. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. В средних и старших группах используют мячи всех размеров. Гимнастические палки и обручи, скакалки дают детям среднего возраста.

Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической лестнице целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста.

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми большей частью с предметами: палками, флажками, обручами, лентами, шнурами, шестами, шарами и т.п.; на предметах – гимнастической стенки, скамейке, стульях, бревне; у предметов – гимнастической стенки, стены. Различные предметы позволяют многократно повторять одни и те же полезные для детей упражнения, поддерживать к ним интерес (например, упражнение, в котором дети поднимают руки вверх, шире плеч и опускают их вниз, может выполняться с обручем, палкой, лентой, флажком и др.). Кроме того, предмет содействует большей конкретности задания, делает движение более точным (например, палка, поднятая вверх, определяет необходимые границы при разведении рук и помогает развитию самоконтроля). Многократное повторение упражнения с предметом помогает выработать правильный мышечный тонус, который сохраняется у ребенка и в дальнейшем при выполнении таких упражнений без предмета.

**- помощь педагога ребёнку**

**Д.В.Хухлаева**

По степени физической помощи педагога при выполнении общеразвивающих упражнений они делятся на **пассивные** (с помощью взрослых); **пассивно-активные** (с частичной помощью взрослых); **активные** (выполняемые самостоятельно).

**- методическая направленность**

**С.О.Филиппова**

В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими  **методическими положениями:**

1. В комплекс должны входить упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание следует уделять упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Необходимо чередование упражнений для разных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из исходного положения лёжа и т.д.).

**Д.В. Хухлаева**

В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения в свою очередь подразделяются на упражнения для развития физических качеств; упражнения на расслабление; упражнения на ощущение правильной осанки; дыхательные упражнения и др.

**Особенности обучения ОРУ детей разных**

**возрастных групп**

**С.О.Филиппова**

Детей **младшей группы** приучают строиться в круг, они самостоятельно выбирают себе место. Постепенно педагог указывает каждому определённое место в строю, которое дети должны запомнить. При построении педагог использует в качестве ориентиров линии на полу, разноцветные флажки, игрушки.

Дети **среднего** возраста самостоятельно выполняют перестроения по распоряжению педагога. Они строятся в колонну и в шеренгу по росту. Повороты направо, налево дети выполняют переступанием. Общеразвивающие упражнения выполняют в разомкнутом строю (колонне, шеренге, кругах) или при произвольном построении («врассыпную»).

В **старшей группе** детям доступны самостоятельные построения в колонну, шеренгу, перестроения из шеренги в круг, в два круга. Дети устраивают команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!» и т.п. Им доступны перестроения в движении дроблением и сведением, одновременные повороты по 2, 3, 4 на верхней (нижней) середине зала. Важным способом определения места в строю является расчет по порядку.

В **подготовительной группе** дети во время передвижения в строю могут выполнять различные команды по способам ходьбы, четко перестраиваются из движущейся колонны по одному в колонну по 2, 3, 4, а также размыкаются из сомкнутого строя в разомкнутый для выполнения общеразвивающих упражнений.

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А. Шишкина**

**Младшая группа**

1. На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично. Педагог должен помочь найти удобное место тем, кто не умеет делать это самостоятельно. Нужно одновременно видеть всех детей, поэтому воспитатель должен стоять у которой стороны площадки лицом к детям. В последующем, когда дети строятся на упражнения в круг, воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтоб все дети хорошо видели лицо воспитателя, она должна периодически перемещаться по кругу.

2. Способ раздачи предметов нужно хорошо продумать, чтобы времени на этот организационный момент тратилось как можно меньше, а самостоятельность детей возрастала.

На первых порах воспитательница сама раздаёт кубики, погремушки и другой инвентарь, положенный для удобства в открытую коробку.

Экономя время и одновременно приучая детей ходить по большому кругу, можно предварительно разложить предметы по кругу. После окончания упражнений дети сами положат их в коробку. Постепенно дети учатся разбирать предметы, не замедляя темпа движения. Пособия целесообразно разместить по ходу движения детей справа – на скамейке, на стоящих в ряд стульях, на стационарных полочках, на специальных подставках и даже прямо на полу.

3. В младших группах не используется предварительный показ общеразвивающих упражнений: импульсивные малыши не умеют ждать. Тем больше значение имеет выразительное называние каждого упражнения, которое помогает детям понять и запомнить выполняемое действие.

4.Обеспечивая более или менее слаженные двигательные реакции, воспитательница проговаривает действия и выполняет их вместе с детьми.

Выполнение доминирующих в младших группах имитационно – образных упражнений (воробушки, гуси, поезд и др.) требуют использования разных средств художественных выразительности - соответствующей интонации голоса, мимики, необходимых жестов.

**Средняя группа**

Возросшие функциональные возможности и приобретенный двигательный опыт детей средней группы – хорошая основа для совершенствования обучения общеразвивающим упражнениям по всем названным параметрам.

1. Чаще всего для выполнения общеразвивающих упражнений дети средней группы строятся в звенья, которые выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. Звеньев должно быть немного (3-4) и размещаться они должны вдоль площадки. Но возможно и построение в круг, особенно, если в комплексе доминируют упражнения в исходном положении сидя и лежа, а дети еще не научились держать дистанцию.

В тех случаях, когда упражнения сидя и лежа выполняются при построении в звенья, необходимо распорядиться, чтобы дети повернулись вполоборота направо или налево.

1. Самый рациональный способ раздачи пособий – их разбор по ходу. Надо, чтобы дети научились делать это не замедляя темпа движения.

К ставшим уже привычными кубикам, ленточкам, флажкам в средней группе добавляются палки и обручи. Во время выполнения общеразвивающих упражнений предметы надо держать так, как подсказывает действие.

1. Самым характерным усложнением ОРУ в средней группе становится их выполнение под счет. Это обеспечивает слаженность и четкость движений и является важным показателем обученности детей. Счет должен фиксировать действие. Это следует акцентировать при показе.

Порядок действий воспитателя в средней группе:

а) назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);

б) показать упражнение, сопровождая показ объяснением;

в) подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения, например: «…Поставьте ноги на ширину плеч, руки – в стороны ладошками вверх…»;

г) обеспечить одновременное начало выполнения, командой « начи – най»;

д) воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2-3 повторений, дети продолжают самостоятельно;

е) дошкольники должны одновременно закончить упражнение, для чего необходимо сделать акцент на счете « два» при последнем повторении упражнения.

4. Главной целью общеразвивающих упражнений является формирование правильной осанки. Осанка во многом зависит от положения позвоночника таза. Если мышцы туловища развиты равномерно, тяга мышц-сгибателей уравновешивается тягой мышц-разгибателей, то туловище и голова держится прямо. Общий смысл контроля за выполнением общеразвивающих упражнений состоит в поддержании и постоянном наращивании мышечного тонуса.

Словесные комментарии педагога - подсказки, советы, указания, оценки должны вписываться в ритм и темп упражнений. Иногда бывает необходимо помочь ребёнку действием - поправить, поддержать. Воспитательница должна уметь делать это, не прерывая и не останавливая остальных детей.

**Старшая группа**

Старшие дошкольники должны выполнить общеразвивающие упражнения четко, выразительно, слажено, ритмично.

1. В старшей группе построение в звенья проводится перестроением через середину площадки по три. В каждом варианте каждый ребёнок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньями. Для выполнения упражнений в парах дети перестраиваются через середину по два или четыре. В последнем случае целесообразно применить дробление и сведения.

Используется также построение шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично.

2. Пособия разбираются детьми, как правило, по ходу, хотя возможны и другие варианты. Например, построившимся на упражнения детям воспитатель объявляет, что они будут выполнять упражнения с разными предметами и каждый может взять себе, что хочет (палку, мяч, обруч, флажки и др.) Звенья рассыпаются на короткое время, а потом каждый встаёт на своё место.

3. Схема действий воспитателя, в принципе, такая же как в средней группе. Но показ может быть частичным. Практикуется использование действий без показа в целях специфического контроля.

Стимулируя детскую изобретательность, можно использовать показ упражнений детьми.

4.Качество выполнения упражнений детьми, их слаженность и выразительность во многом зависит от умений воспитательницы вести счет и вписывать словесные комментарии в ритм и темп упражнений.

Счет фиксирует действие и приучает детей к самоконтролю.

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

При обучении **детей 2 лет** используются несложные упражнения. Учитывается при этом недостаточно развитая координация движений и неумение малышей расчленять двигательный акт. Наиболее эффективно применение игровых приемов, эмоционально – образных упражнений, выполнение действий детьми одновременно с воспитателем типа «птички», «погремушки» и др.

**Дети 3 лет** имеют некоторый двигательный опыт, умеют слушать объяснения, следить за показом движений, достаточно правильно воспринимать их. Это позволяет увеличить объём упражнений, разнообразить их, повысить требования к четкости выполнения.

**Ребенок 4 лет** обладает достаточно устойчивым вниманием, понимает требования к выполнению движений, стремится к самостоятельности, интересуется результатом своих действий. С учетом этих изменений можно усложнять упражнения, увеличивать нагрузку, предъявлять большие требования к осанке, использовать наглядный и словесный приемы обучения с применением пространственной терминологии при ориентировке на предмет, предоставлять большую самостоятельность действий.

У **детей 5 лет** вырабатывается точность, координация, уверенность движений. Понимание учебной задачи, стремление к лучшему качеству выполнения позволяют повысить требования к осанке, четкости, целенаправленности действий, самостоятельности. Увеличивается нагрузка, интенсивность выполнения, требования к точному воспроизведению образца, выполнению упражнений по словесной инструкции с использованием пространственной терминологии.

**Дети 6 лет** обладают хорошо выработанной осанкой, большим запасом двигательных навыков, способностью к самоконтролю и правильной оценке качества движений. Они правильно реагируют на словесную инструкцию, воспроизводят движения четко, уверенно; объясняют процесс их выполнения, пользуясь пространственной терминологией («Надо поднять флажки вверх, после этого отвести их вправо – вниз, снова поднять вверх и отвести влево вниз»). Дети эмоционально воспринимают творческие задания: изменяют, комбинируют по–разному движения, придумывают новые.

**Физкультурные занятия – основная**

**форма работы по физическому**

**воспитанию дошкольников**

**Значение физкультурных занятий для физического**

**развития дошкольников**

Авторы **А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева** считают, что значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Занятия способствуют воспитанию жизнерадостных, дисциплинированных людей, хорошо ориентирующихся в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро и уверенно в соответствии с поставленной задачей, а также проявлять нравственные качества и творчество.

Авторы **В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина** добавляют, что назначение физических занятий состоит еще в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворить естественную биологическую потребность в движении;

- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром.

**С.О. Филиппова**

В дошкольных учреждениях часто физкультурные занятия связаны доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система образования дошкольников в области физической культуры должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры. Сформированная у ребенка система знаний способствует решению многих задач;

1. Знания влияют на повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями;

2. Сказываются на эффективности освоения двигательных действий;

3. Формируют основу для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

4. Создают предпосылки для лучшего усвоения других разделов программы дошкольного учреждения.

**Виды физкультурных занятий**

**С.О. Филиппова**

Все разнообразие физкультурных занятий в дошкольном учреждении распределяется на соподчиненные классификационные группы по нескольким взаимосвязанным признакам, характеризующим целевую направленность и предметное содержание, а также частные дидактические задачи и методическое своеобразие занятий.

Прежде всего урочные занятия необходимо подразделить **по направленности физического воспитания** на следующие группы:

1) физкультурные занятия (общей физической подготовки) служат целям широкой подготовки ко всякой деятельности, причем без стремления к максимальным результатам в каждом двигательном действии. Они отличаются богатством и разнообразием содержания, построения и наиболее характерны для физического воспитания детей;

2) занятия лечебной физкультурой служат восстановлению нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Их содержание обусловлено характером нарушений и течением восстановительных процессов, а также тесной связью с другими средствами лечения.

**По признаку преимущественного использования конкретных видов упражнений** можно выделить подгруппы занятий. Так, физкультурные занятия могут подразделяться на занятия по лыжной подготовке, по плаванию, гимнастические, танцевальные и др. Чаще всего в дошкольном учреждении проводятся занятия комплексные, в содержание которых входят и элементы ритмической гимнастики, подвижные игры и т.п. Занятиям лечебной физкультуры присваивается название, соответствующее названию заболевания.

**По признаку преимущественной направленности на решение определенных задач** следует различать четыре характерных вида занятий: занятия с преимущественно образовательной, оздоровительной, воспитательной направленностью, а также комбинированные занятия, в которых в различных сочетаниях представлены две или все три задачи.

При этом **занятия с преимущественно образовательной направленностью** в зависимости от акцентируемых задач подразделяются на следующие разновидности (типы):

- вводные занятия;

- занятия изучения нового материала;

- занятия совершенствования изученного;

- контрольные (учетные) занятия;

- смешанные занятия, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач.

**Занятия с преимущественно оздоровительной направленностью** имеют две основные разновидности:

- формирующие (развивающие) занятия, служащие направленному развитию форм и функций организма ребенка, его укреплению, созданию надежной основы здоровья и работоспособности;

- восстанавливающие занятия, направленные на восстановление сил и работоспособности.

**Занятия с преимущественно воспитательной направленностью** дифференцируются в зависимости от решения задач умственного, нравственного или эстетического воспитания.

Авторы **В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина** различают следующие типы занятий:

- **с преимущественно новым программным материалом** (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений);

- **повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений**;

- **смешанного характера** (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

По содержанию формы проведения занятий по физкультуре разнообразны. Их названия и специфика содержания показаны в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Названия** | **Специфика содержания по частям занятия** | | |
| **Вводная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **1** | **Учебно-тренирующего**  **характера** | Разные виды ходьбы; упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег | Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра | Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения |
| **2** | **Сюжетные** | Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом | | |
| **3** | **Игровые** | Игра средней подвижности (разминка) | 2-3 игры с разными видами движений (последняя большой подвижности) | Малоподвижная игра |
| **4** | **Тематические** | С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводятся по специфической методике) | | |
| **5** | **Комплексные** | С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятий №1,2,3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения | | |
| **6** | **На воздухе** | По типу №1,2,3,4,5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков) | | |
| **7** | **Контрольно-учетные** | Может быть укорочена I и III часть занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводятся в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями | | |

Формы проведения занятий воспитатель выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. Так в младшей группе используются преимущественно занятия комплексного, сюжетного, игрового характера. В старших группах в общей системе занятий следует выделить место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольно-учетного характера, на воздухе.

Авторы **А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева** также подразделяют физкультурные занятия в соответствии с планированием характера намечаемой учебной работы. Физкультурные занятия могут проводиться в игровой форме, представляющей целостную сюжетную ситуацию, знакомую детям (например, «Прогулка», «Путешествие», «Следопыты», «Спортсмены» и т.д.). Последовательность двигательных действий в этих играх должна соответствовать структуре физкультурного занятия, учитывать возможности детей данной возрастной группы и в связи с этим соответствующую степень физической нагрузки.

**Структура, содержание, задачи каждой части**

**физкультурного занятия**

Авторы **А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы. При проведении разнообразных по содержанию занятий обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: **вводно-подготовительной, основной и заключительной**.

Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи — образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи и содержание **вводно-подготовительной части**занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в од-ном случае она может быть только **вводной**, а в другом – **вводно-подготовительной**. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые — различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием на-правления, сменой ведущих и др.), легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям вначале основной части занятия. Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как **вводно-подготовительная**, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части. Однако за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае — подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть в младших группах от 3 до 4 мин, в средней — от 4 до 6 мин, в старших — от 5 до 10 мин.

Задачи и содержание **основной части** занятия. В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае — упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром. Подбор их обусловливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.). Вторыми — упражнения для туловища, укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево — вращение туловища). Третьими - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднимание ноги, согнутой в колене, и др.). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого переходят к обучению основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, целеустремленными движениями.

Продолжительность основной части занятия с обучением обще-развивающим упражнениям в младших группах — от 15 до 18 мин, в средних — от 20 до 22 мин, в старших — от 25 до 28 мин. Без обучения общеразвивающим упражнениям длительность ее в младшей группе — 8-12 мин, в средней — 12-15 мин, в старшей — 15-20 мин.

**Задачи и содержание заключительной части занятия***.* Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме; в процессе ходьбы дети могут сделать несколько дыхательных упражнений. В некоторых случаях ходьба может быть заменена малоподвижной игрой с участием всех детей (например, «Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится» и хороводного типа). По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится краткий итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Длительность заключительной части занятия в младшей группе от 2 до 3 мин, в средней и в старшей — от 3 до 4 мин.

Продолжительность всего занятия в младшей группе 15-20 мин, в средней – 20-25 мин, в старшей – 30-35 мин.

Авторы **В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина** в структуре физкультурного занятия также выделяют 3 части: вводно-подготовительную – разминка; основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительная, назначение которой восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные элементы и задачи** | **На что обратить внимание** |
| **Подготовка к занятию** – продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты | Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобно разместить пособия |
| **Разминка** – подготовка организма к нагрузке, вызвать интерес к занятию: продумать целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, темпу, способу выполнения, нагрузке | Не допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие организационно-методические указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение) |
| **Общеразвивающие упражнения** - выполнение с наибольшей пользой для организма (правильная осанка, дыхание, и.п., темп и т.п.) | Предусмотреть название упражнений, смену и т.п. для каждого, из разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию, по проговариванию и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить детям |
| **Основные движения** – овладение на уровне выдвинутых задач: научить выполнять в целом – на I этапе, элементам техники – на II этапе, творческому исполнению – на III | Поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать у детей желание к выполнению движений |
| **Подвижная игра** – совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки, упражнение в поведении | Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших - выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку |
| **Заключительная часть** – восстановить пульс и дыхание | Не допустить резкой остановки после бега и др. нагрузочных упражнений; восстанавливать дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Подвижная игра малой подвижности |

**С.О. Филиппова**

Добавляет характерные **компоненты содержания** физкультурных занятий.

1. Состав включаемых в занятие физических упражнений. Это обобщенное предметное содержание занятия, одна из сторон более широкого, целостного содержания.
2. Содержание деятельности занимающихся, связанной с выполнением предлагаемых упражнений. Это сторона содержания занятия складывается из весьма разнообразных интеллектуальных и физических действий детей, к которым относятся слушание педагога, наблюдение показываемого, непосредственное их выполнение и др. От активной деятельности детей непосредственно зависят достигаемые результаты.
3. Содержание деятельности педагога, которая складывается из следующих действий: постановка и разъяснение задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, непрерывное наблюдение за действиями детей, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, а также тактичное направление поведения занимающихся, налаживание отношений между ними и т.п.

**Распределение физической, психологической и**

**эмоциональной нагрузки на занятиях**

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятия может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение с предыдущей деятельности, вызвавшей некоторое утомление, на другую. Пассивный — характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. При этом нагрузка, вызывающая известное напряжение и расходование сил и в связи с этим утомление, являются в то же время стимулом для восстановительных процессов организма, повышения его функциональных возможностей. Имеющиеся исследования показывают, что работоспособность организма при чередовании работы и отдыха закономерно изменяется в процессе смены определенных фаз. При достаточной нагрузке работоспособность постепенно понижается, сопровождаясь некоторым утомлением. Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Выше было указано, что вводная часть занятия способствует постепенной врабатываемости организма и активизации психических функций, подготавливающих ребенка к основной части занятия. В начале основной части детям предлагается новый материал, требующий наибольшей сосредоточенности внимания. При обучении новому двигательному действию у ребенка создается его первоначальный образ, двигательное представление. Это связывается с осмысливанием задания, наблюдением за последовательностью элементов упражнения, выполняемого воспитателем, его пояснений или объяснения способа выполнения упражнения без наглядного показа. После этого дети самостоятельно начинают его воспроизводить. В это время ребенок проявляет волевое усилие (умственное и физическое), стараясь возможно точнее выполнить упражнение. Все это вызывает достаточное напряжение нервной системы, повышение психических и физиологических функций организма. Поэтому такой процесс не должен быть слишком продолжительным.

После усвоения детьми нового упражнения им предлагаются повторные, выполняемые с меньшим напряжением. Перед выполнением знакомого упражнения дети выслушивают словесную инструкцию воспитателя и затем воспроизводят двигательные действия. Время, затраченное воспитателем на инструкцию, активизируя мыслительную деятельность детей, дает отдых мышечной деятельности.

После этого дети сознательно выполняют и контролируют детали двигательного действия, уточняют его правильность, закрепляя путем неоднократных повторений. Следом за этим предлагаются известные уже детям упражнения или один из вариантов, находящийся в стадии стабилизации. Выполнение этих упражнений предусматривает сохранение осознанности ребенком задачи, но не требует внимания к самому способу выполнения двигательного действия благодаря выработанной уже системе, их автоматизации. Детям в индивидуальном порядке может быть предложено вспомнить и рассказать способ выполнения упражнения, после чего все воспроизводят его.

Чередование указанных (примерных) заданий позволяет воспитателю предусмотреть удобный (без торопливости) темп всего занятия, смену характера деятельности детей, количество повторений упражнений, обусловливающих необходимую взаимосвязь психической и физической функций организма.

Правильное чередование деятельности детей на занятии обеспечивает его общую плотность.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.

Интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определенной новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата. В младших группах интерес и эмоции являются спутниками самого процесса выполнения действий, вызывающего удовольствие от ощущения мышечных движений и от успешного решения простейших двигательных задач.

В более старших группах интерес детей повышается при самостоятельном выполнении упражнений, сознательном преодолении некоторых трудностей. Поэтому для успешного проведения занятия воспитателю необходимо хорошо знать особенности каждого ребенка и на основе этого умело осуществлять индивидуальное руководство в процессе коллективного занятия, учитывая возможную меру интенсивности психических и физических нагрузок и своевременно регулируя их. Например, ослабление интереса и эмоций детей, опаздывающие реакции, рассеянность внимания, возбуждение — все это может явиться в одном случае следствием недогрузки, в другом — перегрузки, утомления. Появление некоторой одышки, легкой испарины, замедленности движений может проявиться при физической перегрузке. Все это свидетельствует о каких-то недочетах содержания и методики руководства воспитателя на занятии.

Подобные явления должны предупреждаться рядом методических приемов, направленных в одних случаях на смену деятельности детей и тем самым ослабление замеченных признаков утомления, на подбор таких заданий, которые уравновешивают психические и физиологические функции организма и способствуют сохранению работоспособности, в других — на использование игровых и соревновательных методов, повышающих эмоции и целенаправленность действий.

Авторы **В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина** выделили основные группы приемов повышения двигательной активности детей на занятии: 1. Четкость, краткость речи воспитателя; 2. Использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой); 3. Многократное повторение движений; 4. Эффективное использование физкультурного оборудования.

**Способы организации детей для выполнения**

**физических упражнений на занятии**

**А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева**

Воспитатель использует различные методы организации детей: **фрон-тальный, групповой, индивидуальный**.

Используя **фронтальный способ**, детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение фронтального метода целесообразно в любой части занятия, особенно при обучении детей новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Этот способ эффективен для воспитания у детей согласованности действий, объединения их в решении общих для всех задач, непосредственного контакта воспитателя со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

В процессе разучивания и уточнения деталей упражнения дети могут быть распределены на небольшие группы, действующие **поочередно**. Воспитатель получает возможность проследить выполнение упражнения одной или двумя группами, а остальные дети наблюдают действия своих товарищей и слушают воспитателя.

Кроме того, используется **поточный способ** выполнения упражнений, когда все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно. Для осуществления большей повторности упражнения могут быть организованы в два и три потока. Полезным является поточное выполнение каждым ребенком различных упражнений в последовательном порядке по кругу, станционно (например, пролезть в обруч, пройти, выпрямившись, по скамейке, подпрыгнуть и позвонить в колокольчик, разбежаться и прыгнуть с разбега в длину).

Применение поточного способа выполнения физических упражнений целесообразно с детьми старшей и подготовительной групп. Следует отметить особую значимость этого способа при совершенствовании упражнений и меньшую при их разучивании: непрерывность поточного движения иногда не позволяет воспитателю исправлять у детей неточности двигательного действия; он следит за каждым ребенком и может в это время дать лишь краткую оценку выполнения упражнений или сделать краткое замечание. Вместе с тем применение поточного способа при совершенствовании двигательных навыков содействует воспитанию у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.

В старшей и подготовительной группах используется **групповой способ**. Он применяется в тех случаях, когда на занятии сочетается процесс обучения детей воспитателем и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретенных двигательных навыков. При этом одна группа детей обучается какому-либо двигательному действию под руководством воспитателя, другая в это время (или две небольшие группы) самостоятельно упражняется в другом виде движения (повторно). Могут быть две или три группы детей, выполняющие знакомые им, но различные упражнения (игра в мяч, лазанье, упражнения в равновесии и др.), а также творческие задания.

Обучая непосредственно одну группу, воспитатель держит в поле своего внимания всех занимающихся, предлагает самим следить за правильностью своих движений, за порядком, за поведением. При такой организации у детей воспитывается ответственность, сдержанность, умение самостоятельно выполнять задания, не нарушая общего для всех делового настроения, сознательно совершенствовать свои навыки, а также создается возможность сохранять в течение занятия двигательную активность всей группы и моторную плотность.

В процессе занятий может быть использован **индивидуальный способ**, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя. Такой метод требует особого внимания воспитателя, хорошей организации детей, вовлечения всех в активное наблюдение и анализ правильности выполнения задания, готовности по вызову воспитателя воспроизвести упражнения.

Использование каждого из указанных способов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, и рационального их осуществления. Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных способов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

**В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина**

Используется организация детей на занятиях в зависимости от задач занятия, размеров помещения, наличия оборудования и пр. Существует 4 способа: **фронтальный, посменный, групповой и поточный**.

**С.О. Филиппова**

Подразделяет организацию детей на физкультурных занятиях на две группы. **Первую группу** составляют те формы, при которых одновременно работают все дети. В зависимости от того, какие они задания выполняют, различают **фронтальную, групповую и индивидуальную форму организации**.

**Вторую группу** форм организации деятельности детей на занятии составляют те из них, при которых дети выполняют упражнение поочередно (одни выполняют упражнение, другие наблюдают, анализируют, помогают). В зависимости от того, как осуществляется очередность, различают:

**«Круговую» форму** организации, которая предусматривает поочередную работу детей в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило расположенных по кругу зала;

**Поточная форма** предполагает выполнение детьми одного упражнения один за другим. Эта форма используется в тех случаях, когда упражнения освоены детьми;

**Посменная форма** организации предусматривает поочередное выполнение одинаковых упражнений несколькими группами детей (например, одна группа мальчиков выполняет упражнение на гимнастической стенке, а другая – наблюдает, оценивает);

**Попеременное выполнение упражнения в парах** предусматривает разбивку всех детей на пары, в которых поочередно одним ребенком выполняется упражнение, а другим – осуществляется помощь, оценивание и корректирование действия. Затем дети меняются ролями.

**Строевые упражнения как средство**

**организации детей на физкультурном**

**занятии**

**Определение понятий строевых упражнений и строя**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

**Строевые упражнения** – средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества. **Строй** – это удобное и целесообразное размещение занимающихся детей на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

В методике **А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаевой** **строевые упражнения** описаны как все передвижения в пространстве – построения, перестроения, повороты, смыкания и размыкания, которые используются при выполнении физических упражнений на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, праздничных шествиях, на прогулках, экскурсиях. Строевые упражнения влияют на формирование у ребёнка правильной осанки. Они могут выполняться с различными предметами, сопровождаться песней, музыкой, ударными инструментами (бубен, барабан).

**С.О.Филиппова**

**Строевые упражнения** – это типично коллективные действия детей. Они играют исключительно важную роль воспитания дисциплины, организованности, подчинения ребенком своих действий действиям других.

**Виды строевых упражнений**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

В строевых упражнениях различают**: построения** – в колонну, в шеренгу, в круг, полукруг, врассыпную; **перестроения** – из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т. п.; **повороты** – на месте и в движении налево, направо, кругом; **смыкания и размыкания**; **передвижения строем**.

***Колонна*** – размещение друг за другом в затылок на расстояние вытянутой руки (одного шага).

***Шеренга*** – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

***Построение в круг*** – самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки.

***Построения врассыпную*** – размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров.

***Перестроения*** – это переходы из одного строя в другой.

Обратное перестроение называется ***разведением*** и ***слиянием***.

***Повороты*** выполняются дошкольниками направо, налево (90°), вполоборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении.

***Размыкания и смыкания***. Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

Профессор **С.О.Филиппова**

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений, так как они несут организационную функцию, дающую возможность педагогу управлять группой детей с большим разнообразием их физической подготовленности, уровнем интеллектуального развития, собранности, воспитанности и других интеллектуальных особенностей.

Такие групповые действия, как построение и перестроение, включают в себя построения детей в колонну, шеренгу, круг; перестроения из одной шеренги (или колонны по одному) парами, тройками; ходьбу и бег друг за другом (в колонне) или шеренгами; перестроения в движении, и наконец, размыкания и смыкания строя в глубину и по фронту.

**Техника выполнения строевых упражнений**

**Д.В. Хухлаева**

**Построения**

***Построение в колону по одному.*** Колонна-строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в ее конце – замыкающий.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному – становись!». По этой команде воспитатель встает по правую сторону, лицом в верхний правый угол и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом и принять основную (строевую) стойку, т.е. стать прямо без напряжения, пятки соединить, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни, ноги в коленях выпрямит, грудь приподнять, туловище несколько подать вперед, живот подобрать, не сгибаясь в пояснице, плечи держать на равной высоте, руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты, голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть перед собой, равняясь в затылок друг другу, и не шевелиться. После того как за воспитателем встал один ребенок, он встает лицом к колонне, чтобы видеть всех детей и руководить построением.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево, начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу, другую слегка сгибают в колене. Руки опущены вдоль туловища или за спиной. В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) – вольно!» оставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

После команды «Вольно!» подается команда «Смирно!». Перед исполнительной командой «Смирно!» добавляется слово группа (колонна, внимание и др.), привлекающие внимание.

Для отмены команды, прекращения неправильно выполняемого движения, подается команда «Остановить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение. Для отмены построения в колонну по одному с выходом из строя применяется команда «Разойдись!». После этой команды можно спокойно передвигаться по залу.

***Построение в пары (парами).*** В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).

***Построение в одну шеренгу.*** Шеренга – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется ***сомкнутым***. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам.

В одну шеренгу дети строятся спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении – спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя.

Одновременно с подачей команды «В одну шеренгу – становись!» педагог встает в верхний правый угол на правом фланге лицом к фронту к левой стороне зала в положение «смирно», поднимает левую руку в сторону, голову поворачивает влево, указывая направление построения. Дети выстраиваются слева от него и принимают основную стойку. Как только занимающиеся начинают строиться, воспитатель делает несколько шагов вперед, поворачивается лицом к группе и наблюдает за построением.

Равнение происходит по команде «Равняйсь!». При этом правофланговый занимает стоку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «Смирно!» Равняться можно и по левофланговому. Но это должно быть отражено в команде «Налево – равняйсь!».

При обучении детей построению в одну шеренгу пользуются зрительными ориентирами – предметами (кубиками, шнурами с лентами), расстояние между которыми должно быть такое, чтобы дети могли разместиться, сохраняя интервал между локтями. Детям предлагается встать в основную стойку около кубика лицом к воспитателю, слегка касаясь носками предмета. Вместо кубиков можно использовать шнур, на котором завязаны ленточки на расстоянии 40-45 см. Кубики, ленты помогают уточнить детям представление об интервале между локтями и умение сохранять его при построении.

В дальнейшем построение в одну шеренгу проводится около шнура без ленточек, а потом и без зрительных ориентиров.

***При построении в круг*** дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равном ширине ладони, лицом к центру, приняв основную стойку.

Сначала при обучении построению в круг используются зрительные ориентиры: по кругу ставятся предметы (кубики и др.) или кладется шнур с завязанными ленточками (на определенном расстоянии), в центр круга ставится предмет. Воспитатель предлагает детям встать около кубиков, ленточек, вдоль шнура лицом к центру. Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра одинаковое; предлагает измерить глазом, запомнить это расстояние и выровнять круг. В дальнейшем шнур убирают. Дети становятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг на глаз. Затем дети приучаются определять расстояние от одного ребенка до другого, стоящего напротив по кругу, и строятся в круг, ориентируясь на него, при этом сначала держась за руки, а затем без помощи рук.

Для закрепления навыка построения в круг детям дается задание «Разойдись!». Дети ходят или бегают кто где хочет, затем по распоряжению воспитателя вновь занимают свои места и выравнивают круг.

***При построении в полукруг*** занимающиеся стоят на половине круга один возле другого на интервал между локтями.

Сначала при обучении построению полукругом наряду с объяснениями используются зрительные ориентиры. Предметы ставят полукругом, и дети по распоряжению «Станьте полукругом!» встают около них, лицом к центру, соблюдая интервал и приняв основную стойку. После того как дети освоят построение с помощью зрительных ориентиров, они выполняют его на глаз.

***Построение врассыпную***. Обучение построению врассыпную проводится с помощью зрительных ориентиров. Для этого предметы (кубики, кегля и др.) ставятся в разных местах зала на таком расстоянии (вытянутых вперед, в стороны рук), чтобы дети при выполнении упражнений не задевали друг друга.

По распоряжению «Встаньте врассыпную!», дети встают около предметов лицом в одну сторону (к воспитателю).

**Перестроения**

Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы – это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

***Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте*** может производится на три счета. По команде «В колонну по два – стройся!» на «раз» вторые номера отставляют левую ногу на шаг в сторону; на «два» - правую ногу ставят на шаг вперед; на «три» - левую ногу приставляют к правой. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному – стройся!» на «раз» отставляется назад на шаг левая нога; на «два» - правая нога ставится назад вправо; на «три» - левая нога приставляется к правой.

В дальнейшем это перестроение выполняется во время ходьбы. По команде «В колонну по два – стройся!» вторые номера подходят к первым, и ходьба продолжается. Для обратного перестроения из колонны по два в колонну по одному по команде «В колонну по одному – стройся!» вторые номера встают за первыми и продолжают движение в колонне по одному. Воспитатель следит за своевременностью выполнения детьми команды.

***Перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре*** в младших группах проводятся с использованием зрительных ориентиров. На пол кладут кубики, около которых должны встать направляющие колонн. Для каждого ребенка первой колонны справа ставятся предметы на расстоянии вытянутых рук, чтобы соблюдалась дистанция.

Воспитатель делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. Затем по распоряжению «Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!» направляющий первой колонны ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья и четвертая колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы – по второй, а четвертой подгруппы – по третьей. Направляющие равняются по направляющему первой колонны. Когда все дети построятся в колонну по четыре, то проверяется сохранение дистанции и интервала между детьми поднятием рук вперед до уровня плеч впереди стоящего ребенка, а затем – в стороны. Если все колонны продолжали ходьбу на месте, то нужно подать команду «На месте – стой!». В дальнейшем все колонны во главе со своими направляющими по распоряжению «Направляющие со своими колоннами на свои места – марш!» идут одновременно к своим предметам.

Когда дети научатся соблюдать дистанцию и интервал, предмет ставится только для направляющего первой колонны. В дальнейшем и этот предмет убирается, а направляющий первой колонны ориентируется на воспитателя, который показывает ему место, где он должен остановиться, направляющие всех остальных колонн равняются по направляющему первой колонны.

В старших группах перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре производится в движении способом ***дробление и сведение***.

Перед перестроением производится расчет на первый и второй и дается команда для ходьбы. Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде «Через центр – марш!» ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда «В колонну по одному направо и налево в обход – марш!». По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины стороны зала, подается команда «В колонну по два через центр – марш!». Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде «В колонны по два направо и налево в обход – марш!» одна пара идет в правую, другая – в левую сторону. Затем они сходятся у противоположной середины зала. Подается новая команда «В колонну по четыре через центр – марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре.

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному называется ***разведением и слиянием***.

***Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении***. При движении группы налево в обход на верхней или нижней границах зала (площадки) подается команда «В колонну по четыре налево – марш!». По исполнительной команде «Марш!» первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая. Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах (на вытянутые руки в стороны) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед).

Для обратного перестроения сначала подается команда для поворота «Напра-во!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!».

***Перестроение из одной шеренги в две на месте.*** Сначала производится расчет «на первый и второй». После этого подается команда «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой – шаг назад-вправо (счет «два»), становясь в затылок первому, затем приставляют левую ногу к правой (на счет «три»). Это перестроение вначале можно делать по частям. Для вторых номеров подаются команды для каждого действия отдельно: «Шаг левой назад, делай – раз!»; «Шаг правой назад – вправо, делай – два!»; «Приставить левую ногу, делай – три!».

***Перестроения из шеренги в круг проводится следующим образом***: по распоряжению «В круг, взявшись за руки – стройся!» дети берутся за руки. Воспитатель (или ребенок) берет своей левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг. В дальнейшем воспитатель становится против середины шеренги (на расстоянии 3-4 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направляться в сторону воспитателя, чтобы образовать круг. После этого детей учат перестраиваться самостоятельно без помощи воспитателя: дети берутся за руки, правофланговый и левофланговый направляются друг к другу, берутся за руки и замыкают круг.

***Перестроение из шеренги в два, три, четыре круга***. Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению воспитателя дети берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

***Перестроение из одного круга в два*** проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «Вторые номера два шага назад шагом – марш!».

Из колонны по одному в круг можно перестроиться в ходьбе. Воспитатель, став впереди колонны, ведет ее по кругу. Когда он приблизится к замыкающему, то подает ему руку и все дети одновременно берутся за руки и продолжают идти, выравнивая круг. В дальнейшем роль направляющего выполняют дети, назначаемые воспитателем.

**Повороты**

Повороты выполняются направо и налево, вполоборота направо и налево, кругом; способами ***«переступанием», «прыжком» и «по разделениям»***.

***Поворот направо переступанием на месте*** делается на два счета. По команде «Переступанием напра-во!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой. Поворот налево производится аналогичным способом.

***Поворот прыжком*** выполняется на один счет. По команде «Прыжком напра-во!» на счет «раз» дети прыгают на двух ногах с поворотом в правую сторону. При разучивании поворота прыжком направо по разделениям на счет «раз» нужно слегка согнуть ноги в коленях, руки держать свободно или отвести немного назад (приготовились). На счет «два», разгибая ноги, оттолкнуться от пола, прижать руки к бедрам и прыгнуть с поворотом направо, приземлиться на носки (колени слегка согнуты) с быстрым переходом на всю ступню. На счет «три» выпрямит ноги, встать в основную стойку.

***Поворот направо (налево) по разделениям*** выполняется на два счета. По команде «По разделениям напра-во!» на счет «раз» делается поворот на пятке правой и носке левой ноги при сохранении прямого положения туловища, руки (ладони) прижаты к бедру; не сгибая ноги в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу (опора на правой ступне), левая на носке, а на счет «два» левую ногу приставить к правой и принять основную стойку.

***Поворот вполоборота*** производится теми же способами, что и повороты направо и налево. Команда подается «Переступанием вполоборота напра-во!» («Прыжком вполоборота напра-во!», «По разделениям вполоборота напрво!».

***Поворот кругом на месте*** выполняется в сторону левой руки на два счета. По команде «Переступанием кру-гом!» на счет «раз» левая нога вместе с туловищем поворачивается налево при сохранении правильного положения туловища, далее, не сгибая ноги в коленях, переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу; на счет «два» правую ногу приставляют к левой. Чтобы сохранить равновесие при повороте кругом, лучше выполнять его быстро из стойки «смирно».

Поворот кругом по разделениям выполняется также в левую сторону. По команде «По разделениям кру-гом!» на счет «раз» делается быстрый поворот на пятке левой ноги и носке правой не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на левую впереди стоящую ногу, встают на всю ступню. На счет «два» правая нога приставляется к левой.

***Поворот кругом в движении*** выполняется переступанием и по разделениям. При выполнении поворотов в движении целесообразно после команды: «Марш!» вести подсчет, чтобы сохранить темп движения. Во время поворота в движении шаг делается более широкий.

**Размыкания и смыкания**

При размыкании и смыкании используются обычный, приставной, скрестный шаг, прыжок, бег. Расстояние (интервал, дистанция) для размыкания и смыкания определяется шагами (один, два и более шагов), метрами, а также вытянутыми руками (вперед, в стороны).

***При размыкании назад в колоннах (по одному, два, три, четыре)*** с места направляющие стоят на месте, остальные занимающиеся отходят назад (на указанное количество шагов) и, соблюдая дистанцию, равняются в затылок. Например, по команде «На четыре шага назад разом-кнись!» дети отодвигаются на четыре шага назад и вытягивают руки вперед; когда же они коснутся концами пальцев до плеча впереди стоящего, то останавливаются и отпускают руки вниз. По мере освоения размыкания вытягивают вперед только одну руку, в последующем дистанция определяется на глаз.

При смыкании нужно обязательно указать, в какую сторону сомкнуться, каким способом и сколько сделать шагов или прыжков. Смыкание начинают все дети одновременно. Для смыкания в колонне применяется команда «Вперед (назад) сом-кнись!».

***Размыкание и смыкание в одной шеренге и в шеренгах*** проводится по фронту вправо, влево, от середины вправо, влево с указанием интервала (вытянутые в стороны руки на один, на два шага и т.д.), способа (обычным, приставным, скрестным шагом, прыжками, бегом) и направления (вправо, влево, от середины вправо, влево).

***Размыкание в колоннах по два, три, четыре*** может проводится и в движении. Для размыкания во время перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре подается команда «В колонну по четыре с размыканием от середины вправо, влево на вытянутые руки разом-кнись!». По этой команде направляющий левой колонны поднимает правую руку, направляющий правой колонны поднимает левую руку, другие направляющие поднимают обе руки. Остальные дети выравниваются в затылок, сохраняют дистанцию в колоннах и интервал в шеренгах. Если для направляющих построены зрительные ориентиры, то руки в стороны не поднимаются.

***Размыкание в круге, полукруге*** проводится на вытянутые в стороны руки, и дети делают шаги назад («На два шага разом-кнись!»). При смыкании («В круг сом-кнись!») шаги выполняются вперед, и после этого руки опускаются вниз.

При построении ***врассыпную*** размыкание производится на вытянутые вперед и в стороны руки («На вытянутые руки вперед разом-кнись!»).

**Особенности обучения построению детей разных**

**возрастных категорий**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

В **младшей группе** дети строятся в колонну на дорожке из клеёнки или картона, например, около расставленных в ряд кубиков (на расстоянии 35-40 см). На первом этапе обучения обязательно используются зрительные ориентиры, сначала объёмные, затем плоскостные. Построения трудны и утомительны для малышей, поэтому, сначала занятия проводят в форме игровых заданий. Например: «Посмотрите, как ровно выстроились игрушки… Подойдите и встаньте рядом, кто с какой игрушкой захочет… Вот и вы построились друг за другом. Сейчас мы пойдём гулять, кому куда нравится, а потом опять придём к своим игрушкам…» Через несколько занятий можно начать «учить игрушки ходить друг за другом». Младшие дети часто выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Если педагог перестраивает малышей в круг из шеренги, надо предложить им взяться за руки, а воспитатель соединяет хвост и голову шеренги. Чтобы увеличить размер круга, надо всем вместе сделать шаг назад, а потом опустить руки.

В **средней группе** дети должны знать название строя и своё место в строю. Для быстрого и качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры – архитектурные детали помещения, предметы убранства групповой комнаты, стационарную разметку зала, игровое оборудование и растения на участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети – направляющие, средний, замыкающий. Значимость самого маленького по росту ребенка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться.

В средней группе так же эффективны игровые задания, естественно, более сложные, чем в младшей группе. Например, «по местам!». Дети строятся в колонну на одной стороне площадки. Затем, по сигналу воспитателя, разбегаются врассыпную, а потом снова по сигналу строятся на свои места. Постепенно усложняя задание, надо учить детей строиться в разных местах площадки – на противоположной стороне, на средней линии площадки, но обязательно вдоль. Поэтому при выполнении задания можно использовать зрительные ориентиры: на одной стороне площадки красный флажок, на другой – синий. Дети образуют колонну у соответствующего флажка. Варьируя игровое задание, можно предложить девочкам строится отдельно от мальчиков, в любом порядке или по росту и т.д.

Дети средней группы могут перестраиваться из общей колонны в несколько колонн, именуемые звеньями. Звеньев должно быть немного (3-4) и размещаются они вдоль площадки. Звенья выводят вперёд назначенные педагогом звеньевые. К моменту подачи команды о перестроении воспитательница должна занять соответствующее место, что даёт возможность корректировать перестроение. Педагог является ориентиром для детей.

Дети **старшей группы** должны уметь строиться быстро, чётко, знать, как стоять в строю, понимать смысл и значение команд и расположений. Объём и содержание требований к старшим детям значительно возрастает. Однако нельзя забывать об особенностях возраста, игнорировать специфику дошкольного обучения, категорично требовать от дошколят выполнения всех традиционных для строя действий. Даже команда как приём обучения, требующий определённых и чётких действий, не должна быть лишена игровых оттенков, особенно на первом этапе.

Вместе с тем, старшие дети должны быть достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений, чему способствуют игровые задания типа: «Построй, как хочешь».

Например: «В шеренгу, стройся!.. Сейчас вы пойдёте на край площадки и рукой подать всем детям сигнал, как надо построиться: рука, поднятая вверх, означает «стройся за мной в колонну!», рука, вытянутая в сторону, означает «стройся в шеренгу!». Строить колонну или шеренгу можно в любом месте зала, но обязательно вдоль».

Умение строиться в колонну закрепляется в играх «Чье звено быстрее построится», или «Ищи вожатого», в которых воспитателю следует оценивать не только быстроту выполнения задания, но и качество построения – равнение в строю, дистанцию.

В интересной форме можно предложить дошкольникам становится в колонну строго на свое место. В игре каждая колонна состоит из семи человек: репка, дед, баба, внучка, жучка, кошка, мышка. Критерием правильности построения послужат маски – шапочки и детали костюмов. Такая игра украсит любой праздник. Используя интерес детей к игре, совершенствовать конкретные навыки строя, отдавая следующие команды: стоять в основной стойке, ноги в коленях выпрямить, плечи развернуть, подтянуть живот, смотреть перед собой, руки повернуть ладошками к бедру, расстояние от стоящего впереди учится определять на глаз и т.д. В основе всех этих требований лежат игровые задания типа «Кто лучше притворится».

Злоупотреблять при обучении дошкольников методом команд не следует. Выполните устный приказ со всеми его атрибутами затруднительно даже для старших детей. Выполнение команд – не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды, которые, кстати, они с удовольствием переносят в свои игры: «В колонну (шеренгу)» - становись!», «На месте ( или «В обход по залу») шагом марш!», «На месте – стой, раз – два!».

Старшие дети должны уметь перестраиваться в звенья через середину по три. Также используется перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Порядок таков: по сигналу колонна движется «на педагога» через середину площадки от короткой стены; когда направляющий дойдёт до противоположной стены, подаётся команда: «Налево и направо через одного в обход – марш!»; когда направляющие колонны встретятся, подаётся команда: «Через середину парами – марш!»; затем: «Пара - направо, пара – налево – марш!» и наконец: «На середину четвёрками - марш!». Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

Техника выполнения строевых упражнений с учётом возрастных особенностей описана в методике **С.О.Филипповой** так:

Детей младшей группы приучают строиться в круг, парами, друг за другом, при этом от них не требуется строиться по росту, они самостоятельно выбирают себе место. Постепенно педагог указывает каждому место в строю, которое дети должны запомнить. При построении педагог использует в качестве ориентиров линии на полу, разноцветные флажки, игрушки.

Дети среднего возраста самостоятельно выполняют перестроения по распоряжению педагога. Они строятся в колонну и в шеренгу по росту. Повороты направо и налево дети выполняют переступанием. Общеразвивающие упражнения выполняют в разомкнутом строю (колонне, шеренге, кругах) или при произвольном построении (врассыпную).

В старшей группе детям доступно самостоятельные построения в колонну, шеренгу, перестроения из шеренги в круг, в два круга. Дети усваивают команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!» и т.д. Им доступны перестроения в движении дроблением и сведением, одновременные повороты по 2, 3, 4 на верхней или нижней середине зала. Важным способом определения места в строю является расчёт по порядку.

В подготовительной группе дети во время передвижения в строю могут выполнять различные команды по способам ходьбы, чётко перестраиваются из движущейся колонны по одному в колонну по 2, 3, 4, а также размыкаются из сомкнутого строя в разомкнутый для выполнения общеразвивающих упражнений.

Техника выполнения по методике **А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаевой** выглядит немного иначе:

Начиная со второй младшей группы, детей на занятиях приучают с помощью воспитателя строиться в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребёнка. При построении используется длинный шнур, положенный посередине зала, в форме круга. Дети, взявшись за руки, обходят его и выравнивают круг. Позднее сроятся вокруг стула или большой лошадки. В колонну дети строятся возле стены, вдоль разложенного вдоль шнура. Перестроение из колонны по одному в пары выполняется путём поворота впереди стоящего ребёнка к следующему за ним (то же делают остальные). Ведущие дети меняются, каждый учится вести колонну (с опорой на зрительный ориентир), овладевает восприятием пространства и посильной ориентировкой в нём.

В средней группе эти навыки закрепляются у детей в результате самостоятельного выполнения упражнений и постепенного усложнения их в соответствии с программой. Дети быстро строятся и перестраиваются не только на месте, но и в движении по неожиданному сигналу.

В старших группах дети самостоятельно выполняют по сигналу педагога построения и перестроения из колонны в пары и четвёрки, путём прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Они строятся в ровные шеренги без ориентира. Выполняют смыкания и размыкания, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; осваивают повороты на месте по команде.

**Педагогические аспекты теории и**

**методики обучения дошкольников**

**подвижным играм**

**определение подвижной игры**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

**Игра** – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилами.

конецформыначалоформы Подвижная игра одно из важных средств всестороннего воспитания детей любого возраста. Характерная особенность комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

**Подвижные игры с правилами** – комплексный воспитательно - образовательный процесс важнейшего значения.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.). В игре закрепляются двигательные навыки, развиваются физические, а также морально-волевые качества.

**значение подвижной игры для гармоничного**

**развития дошкольников**

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как «Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

П. Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью».

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение.

Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей. Например, сигнал «Построиться!» в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий, направления и характера движения: легкий бег врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас: совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**классификация подвижных игр**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают **по двигательному содержанию**, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).

**По образному содержанию** подвижные игры делятся на **сюжетные** и **бессюжетные**. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что предает специфичный оттенок движениям.

**По характеру игровых действий** отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

**По динамическим характеристикам** различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающими из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

**С.О.Филиппова**

Подвижные игры группируются по следующим признакам:

- по двигательному содержанию, т.е. по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками, с метанием и т.д.);

- по возрасту детей, с учетом возрастных особенностей (игры для детей раннего возраста, игры для детей 4 лет и т.д.);

- по двигательным способностям, преимущественно проявляемым в игре;

- игры, подготовительные к отдельным видам спорта;

- по форме организации занятий;

- по динамическим характеристикам (игры большей, средней и малой подвижности);

- с учетом сезона и места проведения игры (игры летние и зимние, в помещении и на открытом воздухе и т.д.);

- по пособиям и снарядам, используемым в подвижных играх.

По образному содержанию подвижные игры подразделяются на сюжетные и бессюжетные. В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. Эти игры подразделяются на игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования; игры с предметами (с мячами, обручами, кубиками и т.д.).

Довольно широко в дошкольном возрасте используются игры с пением, хороводные игры, игры с музыкальным сопровождением. Дети в движениях передают содержание текста песни, характер музыки. Музыка в играх организует движения детей, делает их более ритмичными, выразительными.

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

Здесь авторы также классифицируют игры по содержанию, как подвижные игры с правилами и спортивные игры. В спортивных играх учитываются прежде всего возрастные особенности детей, поэтому отображаются только доступные им, простейшие, но подлинные элементы техники движений, правил, организации игры.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные. К играм спортивным – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, лапта, настольный теннис, футбол, хоккей.

Несюжетные игры подразделяются на те же группы, как и у С.О.Филипповой.

Добавляются игры-забавы для маленьких детей («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

**особенности обучения и проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

**Сбор детей на игру.** Прежде всего нужно сделать разметку игровой площадки, подготовить и удобно разместить необходимое оборудование.

Собирать детей в том месте площадки, откуда будут начинаться игровые действия: в играх с перебежками - в "домик" у короткой стороны площадки, в играх с построением в круг - в центр площадки. Сбор детей должен проходить быстро и интересно. Поэтому важно продумать приемы сбора. Они бывают разными в зависимости от возраста и их отношения к игре.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, гроздь надувных шаров, фланелеграф и т.д.). Эффективны и сюрпризные моменты: играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скалкой, кто сумеет проскользить по ледяной дорожке и др.

Организация малышей требует от воспитателя большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм.

Поэтому воспитательница, привлекая внимание малышей, демонстративно играет мячом, сопровождая движение стихами: "Мой веселый звонкий мяч...", или кружится, держась за руки с именинником или куклой и напевая песенку "Каравай"; или, подойдя к детям таинственным голосом предлагает посмотреть, чьи ушки торчат за кустиком, а начерченный на площадке домик, куда приглашает воспитательница, похож на настоящий - с крышей и трубой....

Приемы сбора детей на игру нужно постоянно варьировать.

**Создание интереса к игре.** На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к малышам: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!...»

Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитательница надевает маску-шапочку: "Смотрите какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...", или: "Сейчас я кому-нибудь одену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!" Или: "Угадайте, кто прячется за моей спиной?" - говорит воспитательница, манипулируя звучащей игрушкой.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

**Объяснение игры.** Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимика, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры.

В младшей группе объяснение ведется поэтапно, т.е. в ходе игровых действий. Оно может иметь форму двигательного рассказа. Например, игра "Самолеты": "Сидят на скамейке летчики, ждут команды, чтобы отправиться в полет. Вот приходит командир (воспитательница надевает фуражку): "Готовьтесь к полету!...", или игра "Воробышки и кот": "Лежит на лавочке кот, греется на солнышке (жест в сторону игрушки). Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробышки расправили крылышки и полетели искать зернышки..."

Предварительное объяснение игры в средней и старшей группе происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала-условие, потом - вопрос. В практике, к сожалению, распространена ошибка, когда объяснение начинается с назначения ребенка на главную роль, в результате чего внимание детей к инструкции падает, отсюда и сбой в игровых действиях. Аналогичный казус возникает, когда детям перед объяснением игры раздают атрибуты. Последовательность объяснения: назвать игру и её замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

**Распределение ролей в игре.** Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль - всегда соблазн. Поэтому во время распределения ролей случаются разные конфликты.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль - наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: "Дети, пусть первым ловишкой будет Алик. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?". Или: "Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она и будет затейница...". Или: "Леночка загадала лучшую загадку про нашу игру. Пусть она назначит лису..."

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот будет водить. По-настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части нельзя. Считалочка должна быть безукоризненной в педагогическом смысле.

Распределить роли можно при помощи "волшебной" палочки, всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.), при помощи перехваток и т.д.

Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным критерием является качество выполнения движений и правил. Например: "Быстрее всех прибежал к скамейке Вова. Сейчас он будет ловить". Или: "Дети, какая Света молодчина: и от волка легко увернулась, и Валю выручила. Теперь она будет волком…»

**Руководство ходом игры.** В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение её программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов.

Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю - подержать второй конец веревочки, под которую подлезают "цыплятки").

Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентирована программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В первой младшей группе обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняют главную роль. Во второй младшей группе в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. В средней и старшей группах руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.

Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

**С.О.Филиппова**

**Младшая группа**

Организация игр для малышей требует от специалиста по физической культуре большой находчивости, так как пока еще они не способны организовать подвижные игры самостоятельно. С малышами можно иногда начать игру, не собирая всех детей, а привлекая только тех, которые в данный момент находятся около педагога и ничем не заняты, остальные обычно быстро присоединяются к играющим. Расставлять детей в исходное положение для игры нужно до объяснения правил. Рассказывать надо самое основное, а в процессе игры дополнять объяснения, т.е. поэтапно. Объяснение часто происходит в форме двигательного сюжетного рассказа.

Детям младшей группы даются игры с простым, несложным сюжетом, например: автомобили едут, останавливаются по сигналу и возвращаются в гараж. Используются игры, в которых нужно выполнить конкретное задание: догнать мяч, найти спрятанный флажок и т.д. Различные атрибуты для игры (мячи, флажки, кубики и др.) повышают интерес к игре.

В играх малышей отсутствует элемент соревнования, их больше захватывает сам процесс движения, чем его результат. Количество ролей в играх незначительно, все дети выполняют одну роль, например игра «Кот и мыши»: дети изображают мышей, а педагог – кота. Дети заинтересовываются игрой благодаря участию в ней взрослого, который выполняет вначале главную роль, постепенно привлекая детей к исполнению ответственной роли в игре.

В младшей группе подвижную игру повторяют 3-4 раза, более спокойную – до 5 раз. Примерная продолжительность игр 6-8 мин.

В процессе игры педагог сменяет более подвижные моменты спокойными. Игра заканчивается предложением взрослого перейти к какой-нибудь другой деятельности.

**Средняя группа**

С детьми этого возраста проводятся игры с соревновательной направленностью, сначала индивидуального характера, а затем и коллективного («Чья колонна скорее соберется»).

Бросание и ловля мяча, катание, метание вдаль проводятся преимущественно в играх, не имеющих развернутого сюжета. Детям дается конкретное задание в игровой форме.

До начала игры и в процессе ее педагог напоминает детям, как надо бегать, прыгать, лазать, бросать и ловить мяч. С этой целью он берет определенную роль в игре на себя или поручает ответственную роль тем детям, которые лучше других справляются с необходимым движением. Детям, хуже других выполняющим движение, он дает возможность лишний раз его повторить, помогает в затруднительных случаях. Иногда до начала игры можно повторить более трудное для детей движение, встречающееся в данной игре: например, перед игрой «Волк во рву» перепрыгнуть несколько раз через линии.

В новую игру можно предварительно поиграть с ограниченным числом детей, чтобы остальные могли лучше понять, как надо выполнять движения, в чем состоят правила игры. Правила в играх для детей средней группы по сравнению с младшей несколько усложняются.

Распределение ролей в игре является важнейшим воспитательным фактором. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность педагога в их силах. Выбор ребенка должен быть мотивирован педагогом.

**Старшие и подготовительные группы**

В старшей и подготовительной группах руководство игрой, как правило, опосредованное. Но бывает, что педагог участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих, или изучается новая игра, или педагог своим личным примером хочет показать, как правильно выполнять то или иное двигательное действие. Указаний со стороны педагога во время игры не должно быть много, иначе это снижает интерес к игре.

Игры детей старшего дошкольного возраста построены на основных движениях – беге, прыжках, метании, лазанье, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения.

Подвижные игры можно проводить как со всей группой в целом, так и с частью группы. Постепенно педагог приучает детей самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

Авторы **А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева** добавляют, что заканчивать подвижную игру надо общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс в норму. Вместо ходьбы может быть проведена аналогичная по значению малоподвижная игра, но обязательно, чтобы все дети находились в движении, а не стоя.

**вариативность подвижных игр**

**В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина**

**Варьирование и усложнение подвижных игр**

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного звуковой или зрительной);

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);

- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличивать число ловишек) и т.д.

**А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева**

Подвижные игры целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес у детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи – совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, при изменении игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающих интерес к игре.

Варианты подвижных игр может создавать сам воспитатель, учитывающий уровень умственного и физического развития детей своей группы и предусматривающий постепенное повышение к ним требований. В некоторых сборниках игр указаны также примерные варианты.

**Список использованной литературы**

1. С.О.Филиппова «Физическое воспитание и развитие дошкольников» - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 224с.
2. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина «Физическое воспитание дошкольников» - М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 192с.
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1985. – 271с.