**Здоровье-это жизнь**

Как часто мы повторяем:

«Движение - это жизнь». Но движение - это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле. Многочисленными научными исследованиями доказано: удовлетворение потребности в движении является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Дети 4-5 лет уже освоили ведущие элементы «азбуки движений»: они свободно ходят, держась прямо, не опуская головы; непринужденно бегают в разном темпе; чувствуют ритм; изме­няют положение тела во время различ­ных действий под счет или в такт музы­ки. Они овладевают техникой всех ос­новных движений в прыжках в длину с места, отталкиваясь одновременно дву­мя ногами и мягко приземляясь, в прыжках на одной ноге. Во время лазанья по лестнице правильно захватывают рейку руками (большой палец с низу, другие сверху) и ставят ногу на рейку серединой стопы, могут ловить мяч кистями рук не менее 7-10 раз, не прижимая его к груди, многократно ударяя о пол и т.д.

Движения детей носят произвольный и целеустремленный характер. Они самостоятельно различают виды движений, умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий. У многих проявляется интерес к результатам выполнения заданий, они прилагают волевые усилия для преодоления трудностей (пытаются перепрыгнуть через препятствия, быстро пролезть под дугой, пройти по наклонному буму и т.д.). Совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено развитием таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость.

Отличительной особенностью детей 4—5 лет является их познавательная активность, стремление действовать: убирать игрушки и пособия, создавать свои образы в играх и движениях. Они проявляют инициативу в выборе игр упражнений, пособий, а также повышенную эмоциональность в процессе двигательной деятельности. Чаще всего во время игр соревновательного характера дети выражают свои эмоции криком, смехом, различными движениями (подскоки, подпрыгивания, хлопка в ладоши и т.д.).

Занятия по физической культуре должны доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную - биологическую - потребность в движении. Для решения этих задач особое значение имеет характер общения детей с взрослым и сверстниками: они нуждаются в своевременной помощи, поддержке, поощрении. Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. В водной части и во время выполнения ритмических движений музыкальное сопровождение повышает эмоциональный тонус, используется для развития внимания, чувства ритма и т.д.; в конце занятия становится средством снятия возбуждения и усталости.

С целью развития и поддержания интереса детей к разным занятиям по физической культуре важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. Рациональный подбор физкультурного оборудования, его обновление путем смены и чередования его деталей, внесение новых пособий, их перестановка - все это помогает реализовать содержание разных типов занятий (тренировочное, игровое, сюжет­но-игровое, контрольно-проверочное). Занятие **тренировочного типа** направлено на развитие двигательных возможностей детей: оно включает различные упражнения в ходьбе, в беге ползании, лазанье, ловле мяча (разного размера и веса); метании теннисного мяча. Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики. Циклические движения (ходьба, бег, лазанье, ползание) благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по разновысотным бумам, перешагивания через рейки и т.д.), что важно для формирования умения владеть телом, поддерживать нужную позу. При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом педагог использует объяснение, подсказку, указание, поддержку и помощь. На занятиях тренировочного типа детям могут быть предложены ритмические (танцевальные) движения; игровые упражнения на развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости и ко­ординации. В занятие данного чипа мо­гут быть включены упражнения с про­стейшими тренажерами (резиновые кольца, детские эспандеры, гантели и т.д.) в основной части занятия (вместо комплекса упражнений общеразвивающего воздействия).

Для обеспечения оптимальной ДА пе­дагогу следует заранее определить объ­ем физической нагрузки с учетом воз­растных и индивидуальных возможнос­тей детей.

Наряду с занятиями тренировочного типа советуем проводить **занятия сю-жетно-игрового характера,** постро­енные на основе подвижных игр раз­ной интенсивности. Педагоги обраща­ют особое внимание на закрепление двигательных навыков детей, развитие их физических качеств в меняющейся обстановке (на спортивной площадке, в лесу, парке).

Основная цель **занятий контроль­но-проверочного типа -** выявить от­ставания в развитии моторики ребенка и наметить основные пути их устране­ния. В начале и конце года проводятся занятия по обследованию основных ви­дов движений: бег на 10 м с хода, пры­жок в длину с места, упражнения на со­хранение равновесия. Результаты фик­сируют в диагностической карте, ана­лизируют и сопоставляют с програм­мой.

В процессе физкультурного занятия важно, чтобы каждый ребенок испытал чувство «мышечной радости», что воз­можно тогда, ког­да физическая нагрузка не­ соответст­вует функцио­нальным возмож­ностям.

Одним из ос­новных условий реализации пред­лагаемой методи­ки проведения за­нятий по физиче­ской культуре с детьми 4-5 лет является обеспе­чение дифферен­цированного под хода. Советуем распределить детей на дне подгруппы с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовленности в целом и ДА в частности.

**Первую подгруппу** составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА и хоро­шую физическую подготовленность.

**Во вторую подгруппу** входят дети, имеющие низкий уровень ДА и слабую физическую подготовленность.

При дифференцированном обуче­нии основным видам движений детям движений двух подгрупп предлагают разные дви­гательные задания, направленные на регулирование ДА.

Большинство детей **первой под­группы** отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, чрез­мерной ДА. У них. как правило, недо­статочно сформированы механизмы саморегуляции двигательной деятель­ности, они не умеют быстро переклю­читься с активных действий на более спокойные. Этой подгруппе детей нужны задания, направленные на раз­витие внимания, координации движе­ний и точности выполнения действий (прокатывание обруча или мяча по «коридору»; катание шаров в опреде­ленном направлении с попаданием в предметы: ходьба по скамейке с пово­ротами и т.д.).

Дети **второй подгруппы** испытывают неуверенность в движениях, часто пассивны и инертны. Им следует оказы­вать помощь, активизировать их, пред­лагая задания на развитие быстроты ре­акции, скорости движений и выносли­вости (пробежки, бег друг за другом, бросание мяча и бег за ним, прыжки из обруча в обруч и т.д.).

Занятия по физической культуре способствуют становлению и разви­тию костно-мышечной системы, на­коплению энергетического потенциа­ла, повышению функциональных воз­можностей организма и устойчивости к неблагоприятным факторам внеш­ней среды. При нормировании физи­ческой нагрузки нужно ориентиро­ваться па показатели частоты сердеч­ных сокращений (ЧСС) ребенка. Тре­нирующий эффект во время физкуль­турных занятий может достигаться при среднем уровне ЧСС, р. 130-140 ударам в минуту. Следует помнить, что уровень адаптационных, функциональных возможностей большинства детей еще невысок, поэтому важно избегать резкого увеличения или снижения объема физической нагрузки. Моторная плотность занятий может колебаться от 60 до 75 % в зависимости от поставленных задач. Показатели ДА (объем, продолжительность, интенсивность) детей 4-5 лет на занятиях по физической культуре составляют в среднем 1300-1800 движений (18-21 минута, 70-80 движений в минуту).

**Ход занятия Вводная часть**

Ходьба в колонне па носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами. Обычная ходьба. Легкий бег па носках, высоко поднимая колени (50-60 секунд), обычная ходьба друг за другом. Построение в звенья.

**Упражнения общеразвивающего воздействия «Мы матрешки»**

*1. «Матрешки пляшут».*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

*Выполнение:* развести руки в стороны и опустить их, сказать: «Ох!» (3-5 р).

*2. «Матрешки кланяются».*И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.  
*Выполнение:* наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться (3-5 раз).

*3. «Матрешки качаются».*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

*Выполнение:* наклониться вправо-влево, выпрямиться (5-6 раз).

*4. Прыжки.*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

*Выполнение.* Прыжки на месте на двух ногах (6—8 раз), обычная ходьба.

**Упражнения в основных движениях**

**Первая подгруппа.** Ходьба к колонне между двумя параллельными палками с постепенным сужением расстояния между ними. Ходьба прямо и боком по палкам с сохранением равновесия. Проползание на четвереньках между двумя параллельными палками. Ходьба вокруг палки.

Игры-упражнения на развитие ловкости «Не задень», «Принеси игрушку».

**Вторая подгруппа.** Ходьба (со сменой направления), переходящая в бег вокруг палки. По сигналу воспитателя взять палку и поднять ее вверх. Легкий бег со сменой направления. Бег, «как лошадки». Прыжки, «как зайчики», вокруг палки, на одной ноге (то правой, то левой), прыжки через 4-6 палок (расстояние между ними – 40-55 см).

Игры упражнения на развитие быстроты движений: «Быстрее вверх!», «Быстро возьми – быстро положи предмет».

**Подвижная игра с ходьбой бегом для обеих подгрупп**

**«Птички в гнездышках».**

Малоподвижная игра па ориентировку в пространстве: «Найди игрушку».

**общеразвивающего воздействия «Бабочки».**

/. *«Бабочки машут крыльями».*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

*Выполнение:* поднять руки в стороны, помахать ими, опустить (5-6 раз),

2. *«Бабочки сели на цветы».*

И.п.: то же.

*Выполнение:*  присесть, руки поло­жить на колени, опустить голову; и.п. (4-5 раз).

*3. «Бабочки полетели».*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

*Выполнение:*  наклониться вперед, развести руки в стороны; и.п. (5-6 раз).

*4- «Бабочки на цветочках».*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

*Выполнение:* наклониться впра­во-влево; и.п. (5-6 раз).

5- *Прыжки.*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 5-6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба, прыжки (8-10 раз).

**Упражнения в основных движениях**

**Первая подгруппа.** Ходьба по пря­мой линии, подбрасывая и ловя мяч; подпрыгнуть на правой ноге, левой толкнуть мяч и поймать его руками; подпрыгнуть на левой ноге, толкнуть мяч правой ногой и поймать его рука­ми. Ходьба на четвереньках, головой подталкивая мяч. Передвижение на ко­ленях, опираясь на руки, толкая мяч го­ловой, догоняя его и снова подталкивая. То же, но провести мяч через ворота (дуги разных размеров).

Игры-упражнения на развитие координации и ловкости : «Не звени, звоночек», «Автобус».

**Вторая подгруппа.**  Прыжки вокруг мяча (произвольно), по сигналу остано­виться и быстро поднять мяч вверх. Отталкивание мяча ногой (правой, затем левой) и бег за ним.

Подвижная игра с бегом для обеих подгрупп «Ловишки».

Малоподвижная игра «Найди, где спрятано».

Игровая форма проведения занятий по физической культуре на воздухе является одной из инте­ресных и распространенных форм дет­ской деятельности. Основное воспита­тельно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естест­венной формой передачи детям необ­ходимого объема знаний в *области* фи­зической культуры. В то же время каж­дое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать важные задачи, на­правленные на эмоциональное, физи­ческое и психическое развитиеребен­ка-дошкольника.

В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастическим скамейкам, прыжки через скакалку, лазанье по лестнице забрасывание мяча в кольцо и т.д. При этом проявляют быстроту реакции, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Следует отметить также положительную роль использования пособий в подвижных играх для развития восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей: среде. На спортивной и детской площадках достаточно места, чтобы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие замыслы.

*Занятия по физической культуре и*грового характера проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах ежедневно на спортивной площадке в теплое время года. При разработке ежедневно на спортивной площадке в теплое время года. При разработке содержания занятий предусматриваются:

использование различных видов движений;

включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и метанием предметов, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентирование в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий.

Цель нашего исследования состояла в изучении влияния на организм ребенка различных форм креативной ДА. Мы использовали шагометрию, хронометраж, пульсометрию. Выявили значительные индивидуальные различия в показателях ДА детей 4-7 лет. Около гиперактивные и

малоподвижные дети, имеющие отклонения в психологическом развитии.

*Для гиперактивных детей* характерен синдром дефицита внимания, что мешает им сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания. Им свойственны агрессивность, конфликтность, двигательная \_ расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, вспыльчивость, изменчивость настроения. У них слабо сформированымеханизмы саморегуляции деятельности и поведения. Им необходимо давать двигательные задания на развитие глазомера, силы и точности броска (прокатывание обруча, мяча в воротики, метание разных предметов в цель с расстояния 3-6 м, бросание набивного мяча из-за головы и из разных исходных положений, прокатывание мяча одной рукой между предметами). Наряду с гиперактивными детьми беспокойство вызывают *малоподвижные дети.* Они как правило, часто болеют и имеют некоторые функциональные отклонения. Для них характерны низкая ДА, слабая выносливость, значительное отставание в показателях развития основных видов движения (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча) от возрастных нормативов, Мало­подвижные дети не уверены в своих возможностях, отказываются выпол­нять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных иг­рах. Им присуща однообразная малоин­тенсивная деятельность с преобладани­ем статического компонента. У боль­шинства отмечаются инертность, пас­сивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактиро­вать со сверстниками. Этим детям под­ходят игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движений и вынос­ливости, на переключение с одного ви­да деятельности на другое.

Материалы исследования свидетель­ствуют: *уравновешенные дети с благо­приятным уровнем ДА* быстрее усваи­вают правила игр, содержание игровых упражнений; им достаточно объясне­ния и одного-двух показов педагога. *Детям с низким уровнем ДА* необходи­мы замедленный показ отдельных эле­ментов движений с четким, подробным и многократным объяснением, наличие доброжелательной и спокойной обста­новки.

Накопление двигательного опыта происходит в игре. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире ска­зок, подражая действиям героев, демон­стрируют свои двигательные умения и навыки, постепенно приобретают при­вычку к здоровому образу жизни. Кроме того, они осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Для развития у детей способности к творческому решению задач в подвиж­ных играх мы использовали *поисково-экспериментальные методы* (вопросы, загадки, карточки-схемы и т.п.), способ­ствующие пробуждению фантазии, со­зданию игровых образов, новых пра­вил, разных движений (танцевальные, ритмичные, спортивные), обыгрывание предметов и пособий.

Игровая форма проведения занятий на воздухе способствует тому что в про­цессе игры дети проявляют интерес и творчество, быстрее усваивают правила.

Каждое занятие по физиче­ской культуре, проводимое в теплое время года на воздухе, начинается с легкой пробеж­ки. Для поддержания опреде­ленного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей инструктор по физической культуре бе­жит впереди, а воспитатель - *сзади.* По­степенно, от *занятия к* занятию, дистан­ция увеличивается. За детьми, которым трудно ее преодолеть и которые нужда­ются в индивидуальном темпе бега, осу­ществляется медицинский контроль. На основании комплексного обследования каждого ребенка врач дает рекоменда­ции в отношении длительности и темпа бега с учетом возможностей детей, при­нимает активное участие во всех физ­культурно-оздоровительных мероприя­тиях. Это позволяет создать *условия, при* которых каждый ребенок способен выполнять посильную для него нагруз­ку, содействующую его физическому развитию и тренировке организма.

После преодоления детьми той и/га иной дистанции (от 200 до 500 м) про­водится дыхательная гимнастика (не­сколько раз на протяжении *занятия). Детей* следует научить правильно ды­шать и выполнять дыхательные упраж­нения: это способствует развитию ды­хательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих *глубокий* вдох.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) отличаются динамичностью и от­сутствием длительных пауз и остановок. Детям нравится выполнять имитацион­ные движения: они с удовольствием хо­дят, как *журавли,* медведи; прыгают, как лягушки, мячики, *зайчики;* бегают, как кошки, *собаки, лошадки; изображают полет бабочки, воробья, ласточки, кор­шуна.* Из имитационных движений со­ставляются различные сюжетные игры («Зоопарк», «Мы - спортсмены» и др.).

Чтобы сделать бег на спортивной площадке более интересным, для каждого *занятия выбираем* новую дорожку на которой разработаны специальные игровые зоны. **Первая зона** – большая поляна для проведения подвижных и дифференцированных игр. **Вторая зона** - полоса препятствий: ходьба по буму и спрыгивание с него, влезание на шведскую стенку, перелезание через «заборчик», обегание разных препятствий. **Третья зона** - спортивная площадка для игр, оснащенная мячами различных размеров, дисками, серсо, кольцебросами, ракетками, воланами, настольным теннисом.

Условия, в которых проводятся игровые занятия, приближены к парковым. На территории детского сада, являющейся оазисом в промышленной, экологически неблагоприятной зоне, растут ухоженные деревья и красиво цветущие кустарники, много цветов. Детям разрешается ходить, бегать босиком по газону. Комплексное воздействие солнца, воздуха и воды (в летнее время купание в открытом бассейне, обливание из шланга), красота окружающей природы, свобода движений способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, созданию хорошего настроения атмосферы радости, чтоукрепляет физическое и психическое здоровье детей.

В результате использования различных игровых упражнений для детей с разным уровнем ДА и дифференцированного педагогического воздействия удалось добиться некоторого уменьшения интенсивности ДА у гиперподвижных детей и значительного ее увеличения у малоподвижных. Кроме того, почти все дети физически окрепли и улучшили показатели здоровья.

***«Прогулка в лесу»***

**Воспитатель.** Мы идем в лес, около пруда делаем поворот, на воде видим уток. Как они ходят?

Ходьба в колонне с изменением направ­ления по сигналу воспитателя. Ходьба между препятствиями (кружки, кубики).

Бег по прямым или наклонным дос­кам в колонне по одному (побежали по мостику). Непрерывный бег 1,5 мин. Быстрая ходьба («Скоро начнется дож­дик, надо идти к домику»).

Дети встают' в круг. Игра «Делай так» (поиграем в домике).

ОРУ без предметов

1. *«Руки вверх»* И. п.: основная стойка (о. с.). Поднять руки вперед ладонями внутрь, затем вверх и посмотреть на них, вернуться в и. п., выдох.
2. *«Соберем цветы».* И.п. - о.с. Накло­ниться, достать руками до земли (вдох), выпрямиться (выдох).

*3. «Поищем цветы».* И.п.: ноги на ши­рине плеч, руки па поясе. Повороты ту­ловища влево- вправо.

*4. «Побегаем, попрыгаем».* Прыжки и бег по всей площадке.

**Первая подгруппа.** Ползание на четвереньках по на­клонным доскам: пере­ползание через несколько предметов; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; ходьба по буму с перешагивани­ем через разные предметы и спрыгивание с него (преодоление препятствий: пеньков, ручейков). Передвижение с помо­щью рук, сидя на бревне.

Ходьба парами по всей площадке.

**Вторая подгруппа.** Прыжки на двух ногах на месте (попрыгаем с кочки на кочку):

Ноги скрестно - ноги врозь; одна но­га вперед - другая назад; прыгаем на правой и левой ноге. Прыжки с высоты в обозначенное место (нарисованный круг), перепрыгивание на двух ногах че­рез несколько предметов, перепрыгива­ние через качающуюся веревку. Спокой­ная ходьба парами.

**Для обеих подгрупп**

Подвижная игра «Охотники и зайцы».

Малоподвижная игра «Найди зайчи­ка». Ходьба широким и мелким шагом с изменением темпа. Хороводная игра «На лесной полянке».

Обычная ходьба парами в колонне.

***«Самый внимательный»***

Игра «Найди себе пару» - ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах. Бег в разном темпе. Построение в круг. Игра «Ровным кругом» (с флажками). Игра-эстафета «Кто самый ловкий» - бег со средней скоростью, перепрыгивание через обручи, возвращение в конец ко­лонны. Ходьба с обручем по веревке.

**Первая подгруппа**

Игры-упражнения: «Будь вниматель­ным», «Пронеси и не разлей».

**Вторая подгруппа**

Игры-упражнения: «Не теряй ломик», «Я - впереди!».

**Для обеих подгрупп**

Хороводные игры по желанию детей.

В последние годы в коррекционной работе с детьми широкое распространение получила специальная лечебная и профилактическая гимнастика на больших надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации.

Гнмнастические мячи (производст­во итальянской фирмы «Ледрапластик») и их аналоги являются многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Мя­чи (до 12 см в диаметре) представляют: и полые резиновые камеры, обладающие различными свойствами: эластичностью, прочностью (выдерживают нагрузки до 300 кг), необычной формой (сдвоенные, с ручкой), яркой окраской, поверхностью, не позволяющей легко соскальзывать с мяча. Перечисленные свойства гимнастических мячей помо­гают создавать эмоциональную атмо­сферу при проведении занятий с деть­ми, что значительно повышает их эф­фективность.

Упражнения с использованием гим­настических мячей способствуют со­вершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, содействуют укреплению различных мышечных групп, а также позволяют добиваться хорошего мышечного расслабления и могут быть использованы для трени­ровки сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем.

Гимнастические мячи могут приме­няться при отклонениях в состоянии здоровья: при нарушении координации движений, избыточном весе, заболева­ниях органов дыхания, слабости мы­шечных групп и т.д.

Работа с мячами при нарушениях осанки у детей связана с определенны­ми особенностями: так, например, при плоской спине упражнения в исходном положении сидя на мяче, а также прыж­ки на большом мяче включаются толь­ко в конце комплекса - после упражне­ний, укрепляющих данные группы мышц.

При выборе мячей для детей следует помнить, что их оптимальные размеры должны быть следующими:

* диаметр 45 см - для детей 3-4 лет;
* диаметр 50 см - для детей 5-6 лет;
* диаметр 55 см - для детей 7-8 лет.

Поддерживать равновесие на боль­шом мяче сложно, поэтому продолжи­тельность выполнения упражнения, си­дя на мяче, должна быть для детей 3-5 лет не более 3-4 минут, а для детей 5-7 лет не более 5-7 минут. При обучении детей посадке и удержанию равновесия на мяче, как показывает опыт, лучше на­чинать с движений ногами, а потом руками. Именно при такой последова­тельности обучения ребенок чувствует себя уверенно.

Упражнения с большими гимнасти­ческими мячами мы включаем в обыч­ные физкультурные занятия во всех возрастных группах, а также в специ­альные занятия лечебной гимнастикой, проводимые с подгруппой детей (5-7 человек) или индивидуально в оздоро­вительных и ортопедических группах.

**Средняя группа**

Задачи. Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений\_мышечную систему, упражнять в беге, прыжках: развивать глазомер.

Обору**дование.** Гимнастические мячи, булавы.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть.**

Ходьба на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе (50 секунд). Ходьба с восстановлением дыхания.

**II. Основная часть.**

1. *Упражнения на мячах.*

*а) «Буратино».*

И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 - поворот головы вправо; 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и.п. (5 раз).

б) «Колеса».

И.п. сидя на мяче, руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10 секунд).

в) «Часики».

И.п. сидя на мяче, руки держать на поясе.

*Выполнение: 1 -*наклон вправо (вле­во); 2 - и.п. (6 раз).

г) «Черепашка». И.п.: лежа на живо­те на мяче с опорой на стопы и ладони.

*Выполнение:* 1 - медленно поднять прямую правую (ле­вую) ногу; 2 - и.п. (3 раза).

д) «Ленивец».

И.п.: сидя на пят­ках перед мячом, ру­ки положить на мяч, одна ладонь на дру­гой, подбородок на ладони.

*Выполнение:* пока­чивания на мяче вперед-назад (5 раз).

е) «Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки опустить.

*Выполнение:* легкие подпрыгивания с движениями рук вперед - назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд).

ж) «Пловец».

И.п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

*Выполнение:* 1 - прокатить мяч впе­ред, выполнив руками движения плов­ца; 2 - и.п. (6 раз).

з) «Волна».

И.п.: сидя на пятках перед мячом, ла­ ла­дони на мяче.

*Выполнение:* 1 - прокатить мяч впе­ред, опустив голову, и наклониться; 2 -и.п. (5 раз).

и) «Силач».

И.п.: сидя на пятках, держать мяч рука­ми.

*Выполнение:* 1 - встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 - и.п. (5 раз).

к) «Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

*Выполнение:* легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).

*2. Основные движения.*

а) «Сбей булаву». Стоя в двух метрах от булавы, прокатить мяч вперед, сбив ее.

б) Отбивание мяча двумя руками об пол.

в) «Змейка». Бег вокруг мячей «змей­кой».

г) Подвижная игра «Зайцы и волк».  
**III. Заключительная часть.**

Упражнения на расслабление, лежа на спине (затем на животе) на полу:

а) ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот;

б) руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бедер; ноги врозь, вместе;

в) лежа на животе, руки под подбород­ком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сто­рону, затем то же самое с левой ногой.

***Комплекс игр и упражнений***

**Средняя группа**

**I часть (вводная).** Ходьба в колонне по одному, ходьба на носочках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба с подниманием прямых ног вперед, ходьба широким шагом и мелким шагом. Упражнение па внима­ние (ударю в бубен один раз - идете, два раза - присядете). Быстрый бег. Ходьба в колонне по одному

**II часть. Общеразвивающие уп­ражнения.**

*«Болит голова»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10 раз).

*«Едет поезд»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имити­руя руками движение поезда (8-10 раз).

*«Покажи ладони»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10— 12 раз).

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, вы­ставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12 раз).

*«Хлопки под ногами»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12 раз).

*«Мы медведи»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить ши­ре плеч, руки вдоль 1уловища. Перевали­ваемся с одного бока на другой, имити­руя движения медведей (10-12 раз).

*«Погреемся»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8 раз).

*«Мы самолеты»*

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Руки в стороны.

Прыжки на мяче (8-10 раз).

**III часть.** Игра малой подвижности «Зайка серый умывается».

**Средняя группа**

**Цель.** Развивать навыки выполнения основных движений: бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти. Упражнять в подскоках и ориентировке в пространстве. Учить координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ. *Продолжительность – 23 минуты.*

**Подготовительная часть**

Ходьба бодрая *с* пятки - «Солдатики» (П.Чайковский, «Марш деревянных солдатиков»), топающим шагом -Матрешки» (Ю. Слонов, «Матрешки»), высоким шагом - «Петушок» (рус. нар . мелодия «Ах вы, сени»), на пятках - «Цыплята» (азербайджанская народная песня: «Цыплята»). Легкий бег - «Лисички» (И. Дунаевский, «Полька»).

**Методические рекомендации.** Во время ходьбы дети перестраиваются в рассыпную. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх и вниз) под музыку П. Чайковского «Старинная французская песенка» (30 секунд).

**Основная часть**

**Комплекс общеразвивающих упражнений «Куклы» (4 минуты)**

Звучит «вальс-шутка» Д. Шостаковича.

**«Согни руку»**

И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1- согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2 -  *и.п. 3-4* - то же с левой рукой *(4 раза).*

**«Повороты».**

И.п. - то же, ладони повернуты к телу. 1- поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой; *2 -* и.п.; 3-4 - то же с поворотом влево *(Зраза).*

**«Наклоны».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу ладони развернуты к телу. *1 –* наклон вперед,

руки назад; *2 -* и.п.; *3 -* наклон вправо руки назад; *4 -* и.п.; *5-6 -* то же влево (2 раза).

**«Полуприседания»** (спина прямая).

И.п. - основная стойка (о.с), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. *1 –* присесть, руки разогнуть; 2 - и.п. *(8 раз).*

*«К***ружение»** (ноги в коленях не сгибать).

И.п. - ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. 1-8 – кружиться переступая с ноги на ногу; 9 – *16* – то жевлево; 17-24 - еще раз вправо.  
**«Ногу на пятку».**

И.п. - о.с., руки на поясе. *1 –* выставить ногу вперед на пятку; 2 - и.п. *(4раза); 3-4 -* то же с левой ноги *(4 раза).* Упражнение повторить с полуприседанием *(4 раза).***«Прыжки».**

И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать) (8 раз).

**Основные движения (1,5-2 минуты)**

Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки» (В. Ребиков Медведь»); прямой галоп — «Лошадки» (Н. Потоловский, «Лошадка»); бег подскоками с ноги на ногу, руки согнуты в локтях, предплечья подняты, ладони на уровне плеч повернуты вперед - Обезьянки» (В. Шаинский, «Чунга-Чанга»); прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе - «Мячики», легкий бег – «Мячики покатались» М. Сатулина, «Веселые мячики»). Спокойная ходьба для восстановле­ния дыхания под музыку А. Филиппенко «Березонька» (30 секунд).

**Упражнения сидя и лежа в кругу «Петрушки»**

*Звучит «Немецкий танец» Л. Бетховена.*

**«Спрячься».**

*И.п. —* сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. *1 -* согнуть обе ноги, об­хватить их руками, лбом коснуться ко­леней; 2 - и.п. *(7 раз).*

**«Покажи пятки»** (активно сгибать и разгибать стопы).

*И.п. -* то же. *1 -* носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 - и.п. *(7 раз).*

**«Ладони на пол».**

*И.п. -* сидя, ноги шире плеч, руки в упоре сзади. *1 -* наклон вперед, руки че­рез стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 - и.п. *(6 раз).*

**«Хлопок под коленом».**

*И.п. -* лежа на спине, руки вдоль туло­вища. *1-* поднять правую ногу, хлоп­нуть под коленом в ладоши; 2 — и.п.; *3 -*поднять левую ногу, хлопнуть под коле­ном; *4* - и.п. *(4раза).*

**«Согни ноги».**

*И.п. -* то же. 1 - согнуть обе ноги в ко­ленях и подтянуть их к груди; 2 - под­нять ноги вверх; *3 —* согнуть ноги в коле­нях и подтянуть их к груди, *4 -* вернуть­ся в и.п. *(б раз).*

«Лодочка».

*И.п. ~* лежа на животе, прямые руки на полу. *1-2 -* прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 - и.п. (6*раз).*

**Дыхательные упражнения с расслаблением (2 минуты)**

*Звучит «Сладкая греза» П. Чайковского.* Поочередное и одновременное рас­слабление рук.

**Подвижная игра «Петрушка с погремушкой» (4 минуты)**

*Звучит музыка «Итальянском поль­ки» С. Рахманинова.*

Деги с погремушками двигаются под­скоками по кругу. По сигналу кладут погре­мушки на пол и начинают бег врассыпную. По следующему сигналу (смена музыкаль­ной фразы) дети берут погремушку и идут по кругу, звеня ей. Игру повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

*Звучит «Старинная французская пе­сенка» П. Чайковского.*

Дети медленно идут по кругу вправо, затем влево *(4 раза);* выполняют восемь пружинистых полуприседов в ходьбе друг за другом (руки на поясе) и два по­ворота вокруг себя переступанием на носках *(4 раза):* поочередное и одно­временное раскачивание рук впе­ред-назад *(8 раз).*