

## **Консультация для педагогов: «Физкультура – это весело!»**

В последние годы число физически ослабленных детей заметно возрастает. Занятость родителей на работе, увлечение некоторыми интеллектуальным развитием своих детей (посещение всевозможных кружков, компьютерные игры), отсутствие детских спортивных площадок - способствует малоподвижному образу жизни дошкольников. Именно поэтому детскому саду отводится большая роль для формирования здорового и активного подрастающего поколения. Это отметил и президент в своем Послании Федеральному Собранию. Он сказал, что «важен и ценен каждый человек, чтобы он чувствовал свою востребованность, прожил долгую и, главное, здоровую жизнь». Именно поэтому роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей возрастает.

Перед педагогами возникает вопрос: «Как сделать физкультурные занятия интересными, познавательными и действительно развивающими?»

За счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий повышается детский интерес к физкультуре и спорту. В своей работе я использую игры и упражнения, которые предлагает К.К. Утробина.

### **Ходьба.**

*Виды ходьбы:* одна нога на пятке, другая на носке; на пятках спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; с высоким подниманием колен; широким шагом; в приседе; в полуприседе; скрестным шагом ; приставным шагом; выпадами.

Ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»).

«Слоники»- ноги и руки прямые (высокие четвереньки);

«Раки»- И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях.

1- перенести туловище к ступням ног;

2- 2- и.п.

«Пауки»- животом вверх;

«Обезьянки»- руки и ноги согнуты, передвигаться быстро;

Стихи, потешки, рифмованные фразы, которые произносит педагог во время выполнения детьми упражнений, а также использование музыкального сопровождения повышают интерес, помогают правильно выполнять упражнения.

Например:

***Тук, тук, тук!***

*Моих пяток слышен стук,  
Мои пяточки идут,  
Меня к мамочке ведут (ходьба на пятках);*

*Озорная обезьянка,  
Хвост колечком, как баранка,  
Вниз повисла головой...  
Вот так номер цирковой. (ходьба на четвереньках);*

*Побежали, побежали никого не обогнали.*

*Наши ножки не устали.  
По дорожке побежали.*

*А теперь разомнем ножки  
И помчимся по дорожке (бег).*

*Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили,  
Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили (ходьба на внешней стороне стопы)  
Бег.*

При выполнении задания «легкий бег» можно использовать следующие приемы:

- во время бега взять один или два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину;
- прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек);
- во время бега по сигналам свистка инструктора выполнить: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360°, присесть на корточки, встать и продолжать бежать;
- перепрыгнуть через палку (высота 30см), находящуюся в отверстиях конусов;
- инструктор стоит лицом к детям, протягивает ладонь, дети должны на бегу легко хлопнуть своей рукой по его ладони;
- бег змейкой;
- пробежать в обруч, который держит педагога высоте 10-20с

Использование на занятиях спортивно-дидактических игр «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» повышают интерес к занятиям физкультурой.

Спортивно-дидактическая игра «Строитель».

Задачи: Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Формировать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.

Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.

Для игры нужна большая корзина с пластмассовыми кубиками (6\*6см) разных цветов (150-200 штук), плоские гимнастические палки по количеству детей.

Игра заключается в следующем. Дети берут плоские палки и кладут их на пол перед собой. Задача состоит в том, чтобы из кубиков, которые находятся в корзине, и палки построить «воротики», причем кубики используются в качестве столбиков. По указанию воспитателя, каждый из детей должен добежать до корзины, взять из нее 2 кубика, вернуться с ними на свои места, положить свою палку концами на кубики, построив тем самым «воротики», каждый раз увеличивая высоту столбиков на один кубик. После чего они должны выполнить прыжки через нее на двух ногах (столбики из 1-3-х кубиков), перешагивание (столбики из 4-х кубиков) и ползание на животе и спине под палкой «воротиков» (столбики из 5-ти кубиков). Словесные указания для детей: «Добежать до корзины, взять два кубика и быстро вернуться на свое место».

Последовательность игры:

1. Добежать до корзины, взять из нее 2 кубика, вернуться на свое место, положить палку концами на кубики. Прыжки на двух ногах через палку вперед или боком.

2. Добежать до корзины, взять из нее еще 2 кубика, поставить кубики на кубики. Положить палку на верхние кубики. Прыжки на двух ногах через палку.

3. Принести в быстром темпе из корзины еще 2 кубика и сделать столбики из трех кубиков, положить палку на верхние кубики. Прыжки на двух ногах через палку.

4. Принести из корзины еще 2 кубика, положить палку на четыре кубика. Перешагивание через палку.

5. Принести из корзины еще 2 кубика, положить палку на столбики из 5-и кубиков. Ползание на животе и спине под палкой.

Игру можно усложнять: брать разные по цвету кубики, предлагать разные виды и количество прыжков. Игра поможет закрепить умение детей прыгать

в высоту, развивать образное мышление, развивать мелкие мышцы рук при постройке сооружений и конструкций из кубиков и палок.

### **Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку».**

*Задачи.* Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать у ребенка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентация в пространстве.

Для игры необходима большая корзина с пластмассовыми кубиками разных цветов. Дети стоят на своих местах. По указанию воспитателя, дети добегают до корзины и берут в первый раз 2 кубика, затем по 1 кубику и возвращаются с ними на свое место и строят пирамидку, каждый раз ставя один кубик на другой, при этом выполняют упражнения с пирамидкой. Словесные указания для детей: «Бегом добежать до корзины, взять кубик, быстро вернуться на свое место».

1. На бегу в быстром темпе взять из корзины 2 разных по цвету кубика, принести на свое место. Построить на ладони пирамидку из 2 кубиков, повернуться вокруг себя, поставить пирамидку на пол, чтобы не упала.
2. В том же темпе взять еще 1 кубик другого цвета, поставить его на верхний кубик пирамидки. Поднять пирамидку вверх за нижний кубик, повернуться кругом, поставить пирамидку на пол.
3. Принести еще 1 кубик другого цвета, поставить его наверх пирамидки – и так далее.

Затем, дети строят из кубиков своей пирамидки двухэтажный или трехэтажный домик и прыгают через свои постройки на 2 ногах 8-10 раз.

Эти игры можно проводить поочередно каждый месяц, в течение недели.

### **Игра «Полоса препятствий»**

*Задачи.* Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, умение выполнять правила игры.

Оборудование располагается по кругу или рядами по всему залу. Дети выполняют упражнения поточным методом друг за другом по 2-3 раза. Им предлагается преодолеть полосу препятствий, выполняя движения правильно, не торопясь.

Упражнения с большим мячом.

Упражнения и игры с мячом очень нравятся детям. Они проводятся каждый месяц. Данные упражнения способствуют развитию координации, мелкой

моторики рук, глазомера, ловкости, мышечной силы, скорости реакции. Игры с мячом хорошо влияют на детское здоровье, улучшается работа сердца, легких, зрение и осанка.

Виды упражнений:

1. Отбивание правой и левой рукой, стоя на месте.
2. Ведение прямо, боком, спиной вперед.
3. Ведение на коленях.
4. Броски вверх при ходьбе и беге.
5. Перекатывать мяч из правой руки в левую руку на полу.
6. Отбивание с высоким и низким отскоком.
7. Бросок о пол при боковом галопе.
8. Броски парами.

На занятиях также можно использовать комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. Они способствуют профилактики заболеваний и воспитанию чувства ответственности за свое здоровье. Их лучше проводить в начале занятия, т.к. они требуют внимания.

На занятиях можно использовать кинезиологические упражнения. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно.

Дети с раннего возраста учатся выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. Затем можно дать комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Дети выполняют их вместе со взрослыми, а затем самостоятельно, по памяти. При проведении упражнений можно использовать музыкальное сопровождение (спокойную музыку) или стихотворное сопровождение. Комплекс проводится в течение двух недель.

Для развития гибкости, координации, укрепления мышц я использую упражнения с элементами акробатики. Их подробно описывает К.К. Утробина в книге «Занимательная физкультура в детском саду». Все упражнения собраны под названием «Веселый тренинг».

Упражнения можно проводить после выполнения основных видов движений.  
Длительность 2 минуты.

Упражнения имеют названия героев из сказок, предметов, птиц, рыб, зверей.  
Выполнение упражнений сопровождается фразами воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания.

### **Игровые упражнения.**

**1. «Качалочка».** На лесной полянке играли медвежата, смешно покачивались на спине. Давайте попробуем, и мы покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди обхватите колени руками. Покачайтесь на спине.

**2. «Цапля».**

*Когда цапля ночью спит*

*На одной ноге стоит.*

*Не хотите ли узнать:*

*Трудно ль цапле так стоять?*

*Я спросил у цапли серой,*

*Что за странная манера-*

*На одной ноге стоять?*

*Стала цапля размышлять,*

*А потом спросила – вслух:*

*«А ты- зачем стоишь на двух?»*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колени, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко.

**3. «Лодочка».** Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

И другие: «Насос», «Самолет», «Веселый клоун», «Карусель», «Маленький мостик», «Паровозик» и т.д.

Повысить двигательную активность детей, закрепить основные движения помогает включение разнообразных игр и эстафет.

