

**Физические упражнения
для развития психомоторной
активности детей 5–6 лет**

Методические рекомендации

2009

УДК 373.2.037.1(075.8)
ББК 74.100.54я73
Ф50

Составители: старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.М. Ольшанко, Т.А. Шелешкова**; доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Трущенко**

Рецензент:
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
кандидат педагогических наук, доцент *В.В. Федоров*

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, преподавателей и специалистов.

УДК 373.2.037.1(075.8)
ББК 74.100.54я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3–4%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, информационные и нейropsychические перегрузки, и снижение двигательной активности. А двигательная активность в свою очередь является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий физическим воспитанием у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФУНКЦИИ «ПСИХОМОТОРИКИ»

Психомоторика – это объективизация всех форм психического отражения через мышечные движения.

Все многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному явлению – мышечному движению. Двигательный акт есть внешнее завершение любого внутреннего психического процесса. Практически любая психическая деятельность не имела бы субъекта смысла, если бы не завершалась движением, позволяющим реально достичь поставленной цели, удовлетворить возникшую потребность, избежать опасности. Следовательно, главное в психомоторике – это исполнение, объективная реализация субъективных процессов. *Ведущая функция психомоторики – праксеологическая*, т.е. исполнение действий.

Однако психомоторика – это не только исполнительный этап психических процессов. Выполняя различные движения, индивид постоянно получает разномодальную информацию, позволяющую корректировать эти движения по ходу их исполнения. Моторные действия, включаясь в перцептивную деятельность субъекта, выполняют, таким образом, *функцию познавательную (гносеологическую)*. Постоянная корректировка поведения на основе психомоторной информации дает право говорить о *регулирующей функции* психомоторики.

Движение – это результат работы двигательного анализатора, который замыкает на себя все специфические анализаторы. Кроме того, это результат выполнения не отдельных команд центральных отделов анализаторов, а системы команд, учитывающей не только воздействие среды, но и все многообразие внешних и внутренних факторов, в том числе содержание решаемой задачи, уровень мотивации. Следовательно, двигательный анализатор выступает как интегратор всех сенсорных систем индивида, а психомоторика выполняет *интегративную функцию*. К основным психомоторным качествам обычно относят: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Выбор конкретного содержания и методов приобщения детей к физической культуре, развития их психофизических способностей во многом определяется тем, какие именно двигательные качества ярко проявляются у воспитанников, а каких не хватает; с каким видом одаренности мы имеем дело; каков уровень развитости у конкретных воспитанников двигательных способностей, умений. Дело в том, что дошкольный период – возраст, когда «дары», заложенные природой, только «прорастают», и далеко не одновременно у всех детей. Важно, чтобы они «не заглохли». С этой целью творческим коллективом БГПУ была разработана система 3-уровневого оказания поддержки в развитии психомоторных способностей и одаренности, которая пред-

полагает дифференцированную помощь педагогам, решение разных по сложности задач в зависимости от степени выраженности у них (в период пребывания в конкретной группе) двигательных способностей:

1 уровень – работа со всеми детьми;

2 уровень – работа с воспитанниками, обладающими способностями в области движений;

3 уровень – оказание поддержки детям с выраженными признаками психомоторной одаренности.

Часть задач, связанных с оказанием поддержки на 3 уровне, должна решаться в тесном союзе со специально подготовленными для работы с дошкольниками тренерами спортшкол, клубов, секций. Их усилия должны быть направлены не только на развитие двигательных способностей детей, но и на обретение ими индивидуального «почерка» движений, проявление собственного стиля деятельности. Разработанной программой развития психомоторных способностей у старших дошкольников предусмотрено овладение детьми азбукой акробатики, упражнениями на отдельных спортивных снарядах, приобщение к физической культуре посредством ряда подвижных игр и игровых упражнений.

2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии организма детей. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень воспитания и воспроизведения движений. Дети старшего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела. На шестом году жизни детям становится доступным анализ свойств и качеств движений, различие мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в различных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу и только словесному указанию. Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенку 5–6 лет еще трудна; физическое и

нервное напряжение не может быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Старших дошкольников увлекают разнообразные виды деятельности – игровая, учебная, бытовая, трудовая.

Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении упражнений в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движений.
3. Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом и ритмом; переходить от одного темпа к другому.
6. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Организация детей.

В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, построение в шахматном порядке. Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками. Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды, меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий.

Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают педагогу в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками и без), кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи (малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные), веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, гимнастические стенки и скамейки. Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий. Преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени.

Особенности методики.

- основное внимание в обучении направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения;
- повторяются упражнения, которые проводились в средней группе, или из известных элементов составляются новые комбинации;
- отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не

объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее;

– время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, т.к. для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента;

– по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон;

– упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета;

– оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием ошибок.

Следует отметить, что самым простым и доступным способом оздоровления и предупреждения простудных заболеваний у дошкольников являются **физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.**

Их можно делать в игровой форме каждый день около 7 минут.

Дыхание через одну ноздрю, потом через другую. По пять вдохов и выдохов.

Звуковые упражнения:

1. Кричит ворона: «кар-кар» (тихо–громко);
2. Жужжит жук (тихо–громко–тихо);
3. Мычит корова (тихо–громко–тихо);
4. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, наклоны в стороны с произношением «кап-кап».
5. Имитация упражнения «косить траву» – на выдохе произнести звук «жых», выполняется в правую и левую стороны 1–3 раза.
6. Ходьба по комнате – руки согнуты в локтях. Поочередное разгибание рук с произношением звука «ух-ух» – 1 мин.
7. Сидя – надувание резиновых игрушек или мяча.
8. Вдох через нос 3–5 выдохов.

Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса

Общий принцип этих упражнений – сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.

1. «Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза удерживается максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

2. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

3. И.п. – лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. Приподнимается верхняя часть туловища, ноги лежат на полу.

4. «Снеговик». И.п. – стоя. Детям предлагается представить, что они – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант «растаять», начиная с ног.

5. «Дерево». Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, «дерево тянется к солнышку». От сильного порыва ветра «дерево» должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

6. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит расслабившись с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

7. «Кощей бессмертный». И.п. – сидя на пятках (после освоения упражнения, и.п. – сидя можно заменить и.п. – стоя), руки в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнить это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.

8. «Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Все остальное расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.

9. «Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Упражнения для развития крупной моторики, формирования сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве

1. «Бревнышко». Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вверх), перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
2. И.п. – сидя на пятках. Руки на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак–ребро–ладонь. После освоения то же упражнение выполняется на весу, руки согнуты в локтях.
3. И.п. – лежа на спине. Согнутые ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вперед перед собой. Сложенные руки кладем на пол то вправо, то влево (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а ноги в другую сторону. Меняем положение рук и ног.
4. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Одну ногу согнуть в колене, поднять и отвести наружу (или внутрь), положить на пол. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.
5. И.п. – стоя на коленях. Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет. Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать глаза, ловя предмет то правой, то левой рукой.
6. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение, затем поднять таз и подтянуть колени к локтям.
7. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).
8. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).
9. Ползание на спине без помощи рук и ног («Червячок»).
10. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем наоборот. При освоении этих упражнений можно

положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу) и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

11. «Паучок». Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям – вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога.
12. «Слоник». Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги вправо, затем влево. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест.
13. «Гусята». Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове.
14. И.п. – стоя, руки вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.
15. И.п. – стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.
16. И.п. – стоя на одной ноге, руки внизу. Закрывая глаза, максимально долго удержать равновесие. Затем сменить ногу. После усвоения можно подключить различные пальчиковые и др. движения.
17. «Ласточка». И.п. – стоя на одной ноге, вторая вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.
18. «Повтори движение». Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши, а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также тренировку внимания, можно ввести «запрещаемые движения» (какое-то движение повторять нельзя), либо «замену движений» (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда ведущий подпрыгнет, то дети должны присесть).

3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраски снарядов создают впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 5–6 лет – 30–35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмических хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием.

Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми

младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Дети шестого года имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому приказу. Дети понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом, становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно.

По структуре двигательный тренинг напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
- основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;
- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозировать в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Обучение детей можно разделить на несколько этапов:

Цель подготовительного этапа – дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как: прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров; поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы; передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». Варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней.

Эти упражнения необходимо проводить на общих физкультурных занятиях со всеми детьми, в качестве индивидуальной работы, в спортивных развлечениях, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Цель первого этапа – научить правильной посадке на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. Для обучения детей правильной посадке на мяче необходимо использовать наглядные методы, прием объяснения и показа, словесные инструкции, осуществлять помощь и страховку.

Цель второго этапа – научить детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч; положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лежа на полу:

- лежа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лежа на животе, мяч удерживается стопами;
- лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, ноги на мяче;
- лежа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, мяч удерживается стопами.
- лежа на мяче: на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дети осваивают статические упражнения с фитболами. Для этого использовать игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри», наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

Цель третьего этапа – научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ходьба с мячом в руках: бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

4. ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли, правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, ориентироваться в пространстве. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

Все игры дошкольного возраста можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами (могут быть сюжетные и бессюжетные) и спортивные игры.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего мира. Использование фитболов (мячей) в этих играх придает играм более творческий характер.

Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». Игры эти, очень эмоциональные, можно проводить как в детском саду, так и дома. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. «Пальчиковые игры» — это инсценировка каких-либо

рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т.д. Очень важны эти игры для развития творчества детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумать новую инсценировку для других стихов и песенок. Дети от года до двух хорошо воспринимают «пальчиковые игры», выполняемые одной рукой.

Пятилетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая – кошку, вбегающую в этот домик.

Шестилетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом – мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т.д.

ЗНАКОМСТВО С ПАЛЬЧИКАМИ

Пять да пять – родные братцы,

Так все вместе и рождаются.

Если вскапываешь грядку –

Держат все одну лопатку.

Не скучают, а играют

Вместе все в одни игрушки.

А зимою всей гурьбою

Дружно прячутся в теплушки.

Вот такие «пять да пять»,

Угадайте, как их звать?

(Пальцы)

ЧЕТЫРЕ БРАТЦА

Идут четыре братца навстречу старшему.

– Здравствуй, большак!

– Здорово, Васька-указка,

Мишка-середка,

Гришка-сиротка

Да крошка Тимошка!

На вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим остальные пальцы.

ЧЕРЕПАХА

Вот моя черепаха, она живет в панцире. Она очень любит свой дом. Когда она хочет есть, то высовывает голову. Когда хочет спать, то прячет ее обратно.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

ОЛАДУШКИ

Бабушка, бабушка
Испекла оладушки.
Один Машеньке,
Один Коленьке...
(И т.д., перечисляя всех детей.)

Загибать поочередно пальчики на обеих руках.

ДРУЖБА

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять.
Пять, четыре, три, два, один.

Первые две строчки – обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения. Следующие две строки – обхватить левой рукой правую и покачивать в ритме стихотворения. В последних строчках – соединить пальчики обеих рук, начиная с большого, затем соединять, начиная с мизинца.

ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

Ритмично зажимать и разжимать кулачки. На счет поочередно загибать пальчики на обеих руках.

ЭТОТ ПАЛЬЧИК

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинца.

ЦВЕТКИ

Наши алые цветки распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

Медленно разгибать пальцы из кулачков, покачивание кистями рук вправо–влево, медленное сжатие пальцев в кулаки, покачивание кулачков вперед–назад.

СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке косолапому

Зайнке усатому.

На первые две строчки – ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки – поочередное сгибание пальчиков, начиная с большого.

ПРОГУЛКА

Пошли пальчики гулять,

А вторые догонять.

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком.

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути упал.

Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, на первую строчку большие пальчики как бы прыжками двигаются по столу. На вторую строчку по столу двигаются указательные, на третью – движение по столу средних пальцев в быстром темпе, на четвертую – медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола, на пятую – мизинцы, на шестую – хлопок обоими кулаками по поверхности стола.

ЗАЙЦЫ

Скачет зайка косою

Под высокой сосной.

Под другою сосной

Скачет зайка другою.

Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку – ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку – ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены. На последнюю строчку – указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.

КОЗА И КОЗЛЕНОК

Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая.
За ней козленочек бежит,
Колокольчиком звенит.

Указательный палец и мизинец изображают рога. На третью и четвертую строчки – пальцы соединены в щепотку, опущены вниз (изобразить позванивание колокольчиком).

ЦВЕТОК

Вырос высокий цветок на поляне,
Утром весенним раскрыл лепестки.
Всем лепесткам красоту и питание
Дружно дают под землей корешки.

Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу, развести пальцы и слегка округлить их. На вторую строчку развести пальчики. На третью – ритмичное движение пальцами вместе–врозь. На четвертую – ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

ДОМ И ВОРОТА

На поляне дом стоит,
Ну а к дому путь закрыт.
Мы ворота открываем,
В этот домик приглашаем.

Пальцы обеих рук под углом друг к другу широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев. На вторую строчку – большие пальцы обеих рук поднять вверх, внутреннюю сторону ладони повернуть к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются. На третью строчку ладони поворачиваются параллельно друг к другу. На четвертую – то же, что на первую.

Птичка

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. Дети движениями кисти вверх–вниз, влево–вправо отвечают на вопросы.

– Птичка хочет есть?

Движением кисти вверх–вниз дети отвечают: «Да».

– Птичка хочет пить?

Движением кисти вверх–вниз дети отвечают: «Да».

– Птичка хочет спать?

Движением кисти влево–вправо дети отвечают: «Нет».

– Птичка хочет играть?

Движением кисти влево–вправо дети отвечают: «Нет».

Учитель предлагает детям показать, как курочка клюет зернышки.

Упражнение направлено на развитие свободного движения указательного пальца. Подушечки большого и среднего пальца прижаты друг к другу. Дети несколько раз поднимают средний палец вверх. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони. Учитель предлагает детям показать, как «у птички открывается клювик».

Здравствуйте

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки. Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

Мишка, Снежинки, Зайчик

Все эти упражнения проводятся по одному принципу. Дети поочередно с разной силой надавливают на подушечку большого пальца остальными пальцами руки. «Мишка» – с силой. «Снежинки» – слегка касаясь. «Зайчик» – отрывисто.

Лесная история

Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук.

– Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

– Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно, и т.д.

Здравствуй, пальчик

Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.

Мы шьем

Учитель читает стихотворение, а дети показывают, что умеют делать их пальчики.

Нитку вдеть – для пальца
Непосильный труд,
Но зато два пальца
Платьнице сошьют.
Три в тетради нашей
Пишут хоть куда.
Десять поле пашут,
Строят города.

Ручки

Где ладошки – тут? Тут.
Дети показывают открытые ладошки.
На ладошках – пруд? Пруд.
Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.

Палец большой – гусь молодой.
Указательный палец – поймал.
Средний палец – пощипал.
Этот пальчик – печь топил.
Этот пальчик – суп варил.
Полетел гусь прямо в рот. Вот.

Деревья

Дети изображают деревья, подняв руки вверх. Сначала «поникли листочки» – опускаются пальчики. Потом «веточки» – кисти, «ветви» – предплечья; «деревья уснули» – опускаются руки.

Подвижные игры для детей 5 лет игры с бегом

Догони голубя

Цель: учить детей умению быстро бегать с ускорением по сигналу воспитателя, не толкая друг друга.

Описание игры

У водящего в руках голубь или стрела из бумаги размером 15 x 20 см. Игроки становятся за линию впереди водящего. Он бросает голубя или стрелу вперед и командует «Марш!». Дети бегут за летящим предметом и стараются поймать его.

Цветные автомобили

Цель: учить детей умению действовать на определенный сигнал

воспитателя, бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры

Дети с цветными кружками в руках располагаются по краям площадки. Воспитатель – в центре с цветными флажками в руках. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, начинают бегать по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок, как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, в игру вступают дети, имеющие кружки такого же цвета. Можно поднять одновременно два или три флажка разных цветов, и тогда выезжают те «автомобили», цвет «руля» которых соответствует цвету флажков.

Быстро возьми предмет

Цель: учить детей умению ходить и бегать по кругу, не держась за руки, не толкая друг друга; действовать по сигналу воспитателя.

Описание игры

На площадке с помощью различных предметов (кубики, погремушки, шишки) образован круг. Количество их должно быть на 1–2 меньше, чем играющих. Дети сначала идут, а затем бегут по этому кругу. На сигнал «Бери!» они останавливаются у предмета, берут его в руки и поднимают вверх. Тому, кому игрушки не хватило, воспитатель говорит, называя имя ребенка: «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!».

Найди себе пару

Цель: учить детей умению ходить парами и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; по сигналу воспитателя находить себе пару.

Описание игры

Игроки ходят по площадке парами, по сигналу бегают по одному в любом направлении. На сигнал «Найди пару!» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Тому, кто остался без пары, говорят: «Ты, Сережа, не зевай, быстро пару выбирай!».

Кошки-мышки

Цель: учить детей умению бегать в разных направлениях, увертываться от водящего.

Описание игры

Дети становятся в круг, берутся за руки. Назначаются два человека на роль «кота» и «мышки». «Мышка» находится в кругу, а «кот» – за кругом. Дети идут по кругу и говорят:

Становитесь в хоровод! Оля – мышка, Саша – кот! Будем дружно играть, Коту мышку не поймать!

По окончании слов дети поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца, через которые они стараются пропустить только «мышку». Воротца закрываются, когда приближается «кот». Вместе с воспитателем дети произносят слова:

Ты не бойся, мышка, кот не пройдет в наш хоровод! Игра повторяется с другим «котом». «Мышек» можно выбирать несколько.

У медведя во бору

Цель: учить детей умению ходить и бегать на носках, выполнять имитационные движения, убежать от водящего, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры

Играющие располагаются на одной стороне площадки, здесь их дом, на другой стороне – «медведь», роль которого исполняет ребенок. Дети идут к нему и говорят:

У медведя во бору

Шишки, желуди беру.

А медведь не спит

И на нас рычит.

После слова «рычит», «медведь» бежит за играющими, а те убегают от него в «дом».

Игры с прыжками

Не боюсь!

Цель: учить детей умению прыгать вперед–назад на двух ногах; развивать быстроту реакции.

Описание игры

Один ребенок – ловишка – стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!». При этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у того разведены руки в стороны.

Волк и зайцы

Цель: учить детей умению прыгать на двух ногах с продвижением вперед, согласовывая движения с текстом.

Описание игры

Назначается один ребенок на роль волка. Остальные дети – «зайцы». Они прыгают на двух ногах по всему залу. В это время воспитатель произносит стихотворение:

Раз, два, три, четыре, пять.

Негде зайчику скакать:

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

А мы спрячемся в кусты,

Прячься, зайчика, и ты.

Ты, волчище, погоди!

Как попрячемся – иди!

С окончанием текста дети приседают или замирают на месте. «Волк» забирает тех детей, которые шевелятся. Игра продолжается с новым «волком».

Игры с метанием

Сбей кеглю

Цель: упражнять детей в катании мяча с попаданием в цель; развивать глазомер, силу мышц рук.

Описание игры

Играющие встают за линию. В 2–3 м от нее напротив каждого ребенка поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят мячи еще 2 раза. Отмечаются те ребята, которые сбили большее количество кеглей.

Попади в мяч

Цель: упражнять детей в бросании снежков в горизонтальную цель любым способом, развивать силу мышц рук.

Описание игры

Посередине площадки на линии кладут 2 волейбольных мяча. На одной стороне площадки обозначена черта. Двое детей, взяв по 2–3 снежка, бросают их, стараясь попасть в мяч и закатить его подальше от черты, выигрывает тот, кто сделает это первым.

Докати обруч до флажка

Цель: учить детей умению катать обруч, стараясь не дать ему упасть; развивать координацию движений.

Описание игры

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Далее обручи катят к другому месту и т.д. Выигрывает тот, у кого значков больше.

Игры с ползанием, лазаньем

Перелет птиц

Цель: учить детей умению лазать по гимнастической лестнице переменным шагом; развивать быстроту реакции, смелость, координацию движений рук и ног.

Описание игры

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами — это «деревья». По сигналу «Птицы полетели» они бегают по площадке, по сигналу «Буря!» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих ограничивается. Когда воспитатель говорит: «Буря прошла!», «птицы» спокойно спускаются с «деревьев» и продолжают летать.

Пастух и стадо

Цель: упражнять детей в ползании на четвереньках; развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать согласованно.

Описание игры

Дети изображают стадо коров, телят. Выбирают ведущего на роль пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на «скотном дворе». «Пастух» стоит поодаль. Воспитательница произносит:

Рано-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!».

А коровки в лад ему затынули: «Му-му-му!».

На слова «Ту-ру-ру-ру!» «пастушок» играет в рожок, после слов «Му-му-му!» «коровки» мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и «стадо» идет на зов «пастуха». Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там «стадо» пасется некоторое время, затем «пастух» гонит его обратно в «хлев». Игра повторяется с новым «пастухом».

Котята и щенята

Цель: упражнять детей в лазаньи по гимнастической лестнице

переменным шагом и в перелезании через гимнастическую лестницу удобным способом; развивать быстроту реакции, ловкость.

Описание игры

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, а другой – щенят. «Котята» находятся около гимнастической лестницы; «щенята» – на другой стороне площадки в «конуре» (за скамейками). Воспитатель предлагает «котяткам» побегать легко, мягко. На сигнал воспитателя «Щенята!» вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятками» и лают: «Ав-ав-ав!». «Котята», мяукая, быстро влезают на гимнастическую лестницу. Воспитатель в это время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После двух–трех повторений «котятка» и «щенята» меняются ролями, и игра продолжается.

Проползи в тоннель

Цель: упражнять детей в проползании, не задевая предметы; развивать силу ног.

Описание игры

С помощью 10–12 стульчиков, соединенных рейками попарно, или 5–6 дуг, стоящих на расстоянии 1 м друг от друга, образуют «тоннель». По сигналу дети ползут на четвереньках друг за другом, через тоннель, затем встают и подпрыгивают вверх, стараясь дотронуться до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук.

Подвижные игры для детей 6 лет, игры с бегом

Ловишка, бери ленту!

Цель: учить детей умению увертываться от водящего; развивать быстроту, ловкость.

Описание игры

Дети становятся в круг. Каждый получает цветную ленточку и закладывает ее за пояс. В центре круга – ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за игроками, стремясь вытянуть у них ленточку. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети становятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Во время игры не разрешается ленточку придерживать руками. Лишившийся ленточки выходит из игры на один ход.

«Ракета и спутник»

Группа детей делится на две команды: «Ракета» и «Спутник».

Они выстраиваются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 15–20 шагов. Каждая команда обозначает свой дом линией или веревкой. По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2–3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги отпускают руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

Физкультура!

Цель: развивать у детей выносливость; учить умению бегать по прямой с ускорением.

Описание игры

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15–20 м от линии старта – финиш. Ребята говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша. При повторе победители становятся на 1–2 шага дальше от линии старта.

Игры с метанием

Быстрый мячик

Цель: упражнять детей в умении подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди; отбивать мяч от пола одной рукой; развивать ритмичность движений, согласованность действий.

Описание игры

Дети, стоящие по всему залу, перебрасываются мячами, выполняя ритмичные движения, и произносят текст:

Разноцветный, быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет.

Часто-часто, низко-низко

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдешь от наших рук. На 1, 5, 6-ю строчки – подбрасывать мяч вверх и ловить его; на 2, 3, 4, 7, 8-ю – отбивать мяч от пола. Выигрывает тот, у кого мяч ни разу не упадет.

Волейбол с воздушными шарами

Цель: упражнять детей в умении отбивать воздушные шары одновременно двумя руками; развивать координацию движений, меткость, согласованность действий игроков в команде, выдержку.

Описание игры

Дети делятся на две команды и становятся по обе стороны натянутой веревки на высоте 1,2–1,5 м. Два воздушных шара связывают вместе, в которые можно налить по несколько капель воды. Играющие отбивают шары, стараясь перегнуть их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне. Та команда, на чьей стороне опустились шары, получает штрафное очко. Шары нельзя задерживать руками, можно только отбивать.

Выстрел в небо

Цель: упражнять детей в умении подбрасывать теннисный мяч вертикально вверх; развивать силу броска.

Описание игры

Дети делятся на 3–4 команды. По одному участнику из каждой команды выходят в центр площадки. По сигналу воспитателя дети подбрасывают теннисные мячи вертикально вверх как можно выше. Чей мяч продержится в воздухе дольше, та команда получает одно очко. То же самое по очереди проделывают остальные участники игры. Выигрывает команда, набравшая наибольшее число очков.

Игры с ползанием, лазаньем

Белки в лесу

Цель: упражнять детей в умении лазать удобным способом; развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.

Описание игры

Игра проводится в спортивном зале или на площадке, где есть гимнастическая лестница, скамейки, крупные кубы, и др. – это «деревья». На них становятся белки, «домик охотника» начерчен в противоположной части площадки. По сигналу воспитателя «Берегись!» «белки» меняются местами: быстро слезают, спрыгивают со снарядов и влезают на другие. В это время «охотник» их ловит. Пойманными счи-

таются «белки», которых водящий осалит рукой, пока они на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к «домику» «охотника» и одну игру пропускают. После нескольких повторений игры воспитатель назначает на роль «охотника» другого ребенка.

С мячом под дугой

Цель: упражнять детей в умении ползать на четвереньках, толкая головой набивной мяч; укреплять силу мышц шейного позвонка.

Описание игры

На площадке на расстоянии 8 м одна от другой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставят 4–5 дуг высотой 40 см. 4–5 детей встают у исходной линии на четвереньки. Перед каждым кладут набивной мяч массой 1 кг. По сигналу дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии и встают, поднимая мяч над головой.

Медведи и пчелы

Цель: упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице переменным шагом, развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции, смелость.

Описание игры

Гимнастическая лестница – «улей», на противоположной стороне – «луг», в стороне – «берлога». Несколько детей – «медведи» – находятся в «берлоге». Остальные – «пчелы» – влезают на лестницу. По сигналу «пчелы» вылетают (слезают) и летят на «луг». «Медведи» в это время выбегают из «берлоги» и забираются в «улей» (влезают на лестницу). На сигнал «Медведи!» «пчелы» летят в «улей». «Медведи» за это время должны успеть убежать в «берлогу». Не успевших вовремя слезть, «пчелы» «жалят» – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. В игре участвует столько ребят, чтобы все они могли свободно разместиться на лестнице (на одном пролете 2–3 ребенка).

Смелые верхолазы

Цель: упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице различными способами и перелезать через ее верх; развивать смелость.

Описание игры

В игре используются лестницы, имеющие свободный доступ с обеих сторон. Дети влезают по лестнице, перелезают через ее верх и спускаются с противоположной стороны. Отмечаются ловкость и координация движений.

Веселые соревнования

Цель: упражнять детей в умении подтягиваться на скамейке, лежа на животе; развивать силу мышц рук, быстроту, ловкость.

Описание игры

Играющие становятся в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах ставят гимнастические скамейки, дальше на полу кладут обручи. По сигналу первые в колоннах бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Затем то же самое выполняют дети, стоящие в колонне следующими. Выигрывает та колонна, дети которой выполняют задание раньше других.

Проползи – не урони!

Цель: упражнять детей в умении ползать способом «паук»; укреплять мышцы рук, ног и туловища, развивать координацию движений, быстроту.

Описание игры

Дети садятся на пол, кладут на живот какой-либо предмет, например кольцо или небольшой мешочек с песком, и прогибаются, опираясь на руки сзади и на ноги. Ползут на четвереньках (ступнях и ладонях), стараясь не уронить предмета, 2–3 м. Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее и не потеряет предмета.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляют собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коломинский, Я.Л., Панько, Е.А. Развитие психомоторных способностей и одаренности детей в условиях дошкольного учреждения // Психология. – 2006. – № 1.
2. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005.
3. Букреев А.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М.: Спорт, 1996.
4. Большевич, В.К. Физическая активность человека. – М.: Спорт, 1994.
5. Озеров, В.П. Формирование психомоторных способностей у школьников. – Кишинев, 1989.
6. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов. – М., 2004.
7. Ковалева, Е.А. Веселая семейка. Лучшие игры для детей и их родителей. – М., 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| 1. Определение и функции «психомоторики» | 4 |
| 2. Содержание и методика проведения физических упражнений для развития психомоторной активности с детьми старшего дошкольного возраста | 5 |
| 3. Физкультурные занятия с использованием фитбол-гимнастики | 11 |
| 4. Игра как средство развития психомоторной активности детей 5–6 лет | 15 |
| Заключение | 30 |
| Литература | 31 |

Репозиторий ВГУ