Тема-спортивные досуги как средство развития двигательных навыков у младших дошкольников

Содержание

Введение……3

Анализ методической литературы по вопросам развития двигательных навыков у дошкольников

Глава1.Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста.....

1.1.Роль двигательной активности в развитии детей дошкольного возраста. .

1.2.Особенности развития двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.....

1.3.Спортивные досуги. Их место и роль в повышении двигательной активности детей дошкольного возраста.....

1.4.Методика произведения спортивных досугов с детьми дошкольного возраста.....

Глава 2. Изучение досуговой деятельности в системе дошкольного учреждения с целью развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста......

2.1 Методика изучение и характеристика уровня двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста.....

2.2 Разработка содержания и методика проведения спортивных досугов по развитию двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста

2.3 Результативность организации досуговой деятельности в развитии двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста.....

Заключение.....

Список литературы.....

Приложение 1.....

Приложение 2.....

Приложение 3

Цель: изучить особенности использования физкультурных развлечений с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс совершенствования развития двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методическое обеспечение процесса формирования двигательных навыков на этапе их совершенствования.

Гипотеза: мы предполагали, что разработанные нами разные варианты физкультурных досугов окажет положительный эффект на совершенствование двигательных навыков детей.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, естественный эксперимент.

Задачи исследования: изучить состояние проблемы формирования двигательных навыков на разных этапах обучения движениям детей дошкольного возраста. Изучить особенности системы организации физвоспитания в ДОУ. Разработать сценарий разных вариантов физ. досугов для детей младшего возраста.

Анализ методической литературы по вопросам развития двигательных навыков у дошкольников.

Движение играет в жизни человека особую роль, являясь одним из условий хорошего здоровья и самочувствия, физической и умственной работоспособности, творческого долголетия и т.д.

В дошкольном детстве двигательная активность является одним из способов приспособления к окружающему миру, средством его познания. Это естественная потребность ребенка, удовлетворение которой – главное условие для формирования и развития основных структур и функций организма и всестороннего развития и воспитания детей в целом.

В каждом возрастном периоде развития, как отмечает И.А. Аршавский, существуют свои характерные проявления двигательной функции, в которых отмечаются индивидуальные различия в зависимости от биологических и социальных факторов, влияющих на формирование ребенка.

Современные исследования показывают, что сегодня отмечается ярко выраженная тенденция к снижению двигательной активности детей в дошкольных учреждениях (В.К. Бальсевич, Н.И. Гулящих, Т.А. Тарасова, М.В, Шваркин и др.). Снижение двигательной активности ведет к росту заболеваемости дошкольников, снижению темпов и качества физического развития, к задержкам в формировании двигательных навыков и т.д. Поэтому особое внимание к организации двигательного режима дошкольников является важным вопросом методики дошкольного воспитания в целом и физического воспитания в частности.

Важной проблемой обучения движениям является вопрос об управлении двигательной деятельностью ребенка. Так, в работах Н.А. Бернштейна объясняется принцип управления движениями человеческого тела и

раскрывается механизм их формирования. При этом ученый отказался от представлений о разомкнутой рефлекторной дуге И. Павлова, заменив их идеями сенсорной коррекции (обратной связи) и рефлекторного кольца. По теории Н.А. Бернштейна, для выполнения определенного движения мозг не только посылает «команду» соответствующим мышцам, но и получает от периферийных органов чувств сигнал о достигнутом результате, на основе которого дает новые, корректирующие «команды».

В теории Н.А. Бернштейна можно отметить еще одну идею, имеющую важное значение для обучения движениям и формирования двигательных навыков у детей. Это открытое ученым явление, которое он назвал «повторением без повторения». Суть его заключается в том, что при повторении одного и того же движения, при одном и том же конечном результате, путь работающей конечности и напряжения мышц имеют различия. Даже при многократности повторения движения эти параметры остаются различными. Следовательно, при каждом новом выполнении движения нервная система не повторяет одни и те же команды, и каждое новое повторение совершается в отличных от предыдущих условиях.

На основании исследования этого явления был сформулирован важнейший для обучения движениям принцип: тренировка движения состоит не в стандартизации команд нервной системы, а в научении каждый раз отыскивать и передавать такую команду, которая в условиях конкретного повторения движения привела бы к нужному двигательному результату.

Отсюда можно сделать вывод, что движение не хранится в памяти в готовом виде, а каждый раз строится заново в процессе самого действия, реагируя на изменяющуюся ситуацию. В памяти же хранятся не штампы движений, а предписания для их конструирования, которые строятся на основе механизма целесообразного приспособления.

Введение

Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.

Двигательное умение в теории физического воспитания определяется как степень обладания техникой действия, которая отличается поднятой концентрацией внимания на составные операции и нестабильные способы постановления двигательной задачи. Основой двигательного умения является творческий поиск, оценка, сравнение, способов выполнения движений, соединение их в целостное двигательное действие. Двигательное умение постепенно переходит в навык.

Двигательный навык - это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, и действия отличаются значительной надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс формирования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с доминирующим смыслом второй сигнальной системы. Свойственными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер, как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; прочность и надежность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Учитывая тот факт, что двигательная активность детей является в то же время и стимулирующим фактором, и условием, развития эмоциональной интеллектуальной и других сфер, то становится ясным, насколько актуален вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Актуальность данной темы состоит в том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим

стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального развития и формирования.

Целью работы является изучить особенности использования физкультурных развлечений с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Глава1.Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста

1.1.Роль двигательной активности в развитии детей дошкольного возраста

Главным и обязательным условием нормального и здорового развития организма является двигательная активность. Именно Как основа жизнеобеспечения детского организма, двигательная активность оказывает на развитие и рост нервно — психического состояния, работоспособность ребенка и функциональные возможности.

Двигательная активность —специально организованная и естественная двигательная деятельность человека, которая обеспечивает его успешное психическое и физическое развитие.

Под двигательной активностью (ДА) так же понимается выполняемых человеком сумма движений, в процессе повседневной жизнедеятельности.

С позиций физиолога движения можно разделить на организованные, или регламентированные, к которым относятся физические упражнения на занятиях в спортивных секциях, на уроках физкультуры, и др., и нерегламентированные, то есть прогулки, самообслуживание, игры со сверстниками, и т. д. .

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем сознательно предпочитаемых и направленно влияющих на организм дошкольников двигательных действий и физических упражнений.

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий, например, в быту.

От удовлетворения двигательной активности, которая является биологической потребностью организма, зависит здоровье человека. в различных возрастных периодах она не одинакова, так как у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности.

У ребенка возраста раннего детства главным средством физического воспитания остается двигательная самопроизвольная активность, но наблюдения

показывают, что движения у каждого из малышей достаточно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной деформаций опорно-двигательного аппарата, развития функциональной асимметрии мышц, и даже нарушений в развитии деятельности вегетативных систем. Поэтому нужно контролировать у ребенка двигательную активность и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы.

Для детей возраста до 6–7лет роль двигательной активности высока. К этому возрасту завершается формирование головного мозга, а так как двигательная активность во многом обусловливает данный процесс, то роль физической культуры для детей дошкольного возраста становится особенно заметной. В рассматриваемом возрасте у ребенка закладываются многие поведенческие установки, которые во всей последующей жизни сохраняются. Вот почему у него развитие стремления к целенаправленному организованному движению, к физической культуре надлежит считать одной из приоритетных задач воспитания.

Однозначно мнение ученых о том, что дошкольник «активный деятель, и деятельность его выражается прежде всего в движениях». Но по своей двигательной активности дети очень разные. Различия в объеме, интенсивности, продолжительности, и содержании двигательной активности до такой степени высоки, что выделяются отчетливо даже при обычном наблюдении дети малой, средней, и большой подвижности.

У детей средней подвижности проявляется более спокойное и ровное поведение, равномерная подвижность на протяжении всего дня. Подобных детей приблизительно половина или чуть больше. Движения у таких ребят обычно четкие, целенаправленные, уверенные. При руководстве двигательной

активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (время, место для движений, физкультурное оборудование игрушки — двигатели).

Что касается малоподвижных детяей, их организм, наиболее уязвим. Низкая двигательная активность ребенка — плохой признак. Ее причинами могут быть однородность и бедность предметной среды, неудовлетворительный психологический климат в группе, нездоровье, систематические запреты взрослых или слабые двигательные умения ребенка, в результате которых часто формируется малоподвижный тип его поведения. Поэтому малоподвижность у дошкольников недопустима.

Малоподвижных детей характеризует общая пассивность, вялость, они устают быстрее других. В противоположность подвижным умеющим найти для себя пространство детям, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую движений и пространства. Они робки в общении, не любят игры с активными движениями, не уверенны в себе.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно ¼ часть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из — за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Они чаще выбирают прыжки, бег, избегают движений требующих сдержанности, точности и четкости. Их движения часто бесцельны, быстры, и резки. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях.

Существует мнение, что слишком много двигающихся детей, обязательно надо ограничивать в движениях, «приучать» к спокойным видам деятельности. Это совершенно не так. У ребенка повышена надобность в движении, и она должна быть удовлетворена. Золотое правило здесь: не запрещать, а регулировать. Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их

внимания на движениях, требующих осторожности, осмысленности сдержанности, управляемости. Полезны все виды метания, точные движения с мячами (попасть в цель; прокатить мяч в воротца, по дорожке, и т. п.), бег и ходьба по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди.

Таким образом, различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами формирования общей стойкости, а так же содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному психическому и физическому развитию детей, укреплению их здоровья.

1.2.Особенности развития двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

1.2.Особенности развития двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

Физическое воспитание в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников умений и двигательных навыков. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его психическом и физическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому

создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно -сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.)..
С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего улучшения двигательного умения определено степенью формирования двигательного качества, без которого оно не может быть осуществлено. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при

недостаточном развитии ловкости, быстроты у детей формируются неправильные элементы техники прыжков, бега, метания. Так, недостаточно широкий замах, вялый толчок снаряда и низкая траектория его полета не позволяют добиться дальности метания. Привычка бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, затрудняет овладение хорошей скоростью бега.[1]

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых — быстрота, ловкость, выносливость, сила. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например скорости, чувства равновесия, силы.

Развитие двигательных качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. «Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены».

Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физического развития, улучшением работы по физическому воспитанию в детских садах, созданием хороших материальных условий жизни.

---

[1] Змановский Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. - № 9. - 2003. - с.23-25

Быстрота движений, сила, ловкость, и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, овладения широким кругом движений, физического совершенствования детей. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, самообладания, самостоятельности, уверенности, способствуют проявлению активности.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. С помощью похожих упражнений можно воздействовать на разные качества, постепенно увеличивая при этом частоту и скорость движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторений движений (для выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима и специальная целенаправленная работа по развитию двигательных качеств. Конечно,дошкольники обладают различным уровнем прирожденных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются полнее и ярче. Применение простых, в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве.

С возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений. Но важно при этом развивать способность быстро овладевать новыми движениями, что дает возможность самостоятельно осваивать движения, творчески участвовать в играх, проявлять инициативу, уметь их организовывать.

Развитие умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Для тренировки и развития двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и в особенности желание играть.

Педагогические воздействия следует направлять на развитие тех двигательных способностей, роль которых особенно значима для овладения программными умениями, для активного проявления в играх и упражнениях. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Возрастные особенности в двигательных умениях проявляются более четко, чем в двигательных качествах. Иногда дети способны перегонять старших. это может замечаться особенно, когда они исполняют более простые по координации упражнения, которые вовсе не требуют много времени на обучение, технике, а также те движения, которые дети изучают раньше, то есть прыжки, подскок, бег и т.д..

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход помогает каждому ребенку развивать свои уникальные способности и показывать их в движениях, которые соответствуют возможностям и потенциалам ребенка. Нужно обязательно создавать такие условия, при которых могли развивать свои двигательные качества не только слабые, но и сильные дети, к тому же, не останавливаться на достигнутом среднем уровне, а направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь травм, падений, и др.

Для развития двигательных качеств существуют общепринятые принципы физического воспитания.

1. Принцип развивающего обучения. В этом случае предлагаются упражнения, которые целенаправленны на овладение новых движений ребенком, то есть данные упражнения, требуя приложения усилий, дают возможность повышению уже обладающего ребенком состояния. 2. Принцип воспитывающего обучения. Это касается тому, что направленная на развитие двигательных качеств работа, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например воспитание смелости, выдержки, настойчивости, воли и т. п.

3. Принцип всесторонности. Принципом является обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма, так же обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности.

4. Принцип систематичности. Повышение требований к уровню качеств по мере их развития, последовательное усложнение содержания, связь нового, с уже усвоенным.

5. Принцип активности и сознательности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает инициативу, самостоятельность.

6. Принцип индивидуального подхода. Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует гибкости в подборе двигательных заданий, дифференцированного отношения.

Способности человека образуются в деятельности, следовательно, двигательные способности, то есть двигательные умения, навыки и физические качества формируются в двигательной деятельности. Следовательно, двигательные способности ребенка старшего дошкольного возраста в должной степени формируются в процессе разнообразной физкультурно-спортивной деятельности, организационной основой которой является позволяющий удовлетворить естественную потребность в движении каждому ребенку в

зависимости от его двигательных потребностей и потенциалов, и охватывающий в себя многообразные виды двигательной деятельности оптимальный двигательный режим.

1.3.Спортивные досуги. Их место и роль в повышении двигательной активности детей дошкольного возраста.

На данный момент существует великое множество средств, спортивных досугов для совершенствования двигательных навыков и умений, таких как: физкультурные занятия, подвижные игры, физкультминутки, экскурсии и прогулки за пределы участка детского сада, физкультурные развлечения, физкультурные праздники.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей, ориентировки в пространстве, имеющей в жизни, важное, значение. В подвижных играх ребенок решает разнообразные ориентировочные задачи: определяет направление движения, учится соразмерять свои движения в окружающей среде, расположение различных окружающих его предметов.

В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают нужную пространственную ориентировку, определяют способы и цель действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, границы действия, направление движения (надо бегать врассыпную по всей площадке, надо бежать вперед, а потом обратно). Однако неожиданные изменения игровой ситуации или действий водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил, приспосабливать свои действия к изменившейся среде.

Подвижная игра способствует совершенствованию представлений и восприятия, создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой. Постоянно уточняя и сравнивая полученные от действий в окружающей среде впечатления, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх

совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, взаимоположении и местоположении предметов. Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыками воспитания физических качеств.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: физкультминутки, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в яслях, детском саду, семье. Утренняя гимнастика, углубляет дыхание, влияет на формирование правильной осанки, содействует обмену веществ, усиливает кровообращения.

Физкультминутка направлена на внимания, деятельного состояния всего организма. Закаливающие процедуры в сочетание с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждений в целях закаливания детей используется водные процедуры, воздушные ванны, и солнечные ванны.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствие с режимом каждой возрастной группы.

Прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это полезные и интересные для детей небольшие путешествия с определённой целью. Они содействуют укрепления здоровья, физическому развитию детей воспитания этических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании

двигательных навыков. во время прогулок должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, заданий, указаний воспитателя. В то же время детям должны представляться определенная самостоятельность и свобода действий, стимулирующих их инициативу и творчество. Каждая прогулка для ребенка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей знаниями и представлениями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности. Особенностями проведения прогулок является обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: воспитательных, образовательных и оздоровительных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности.

Своеобразным средством физического воспитания являются и гигиенические факторы. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, сна, режима деятельности, питания и т. д. вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность. Естественные силы природы (воздух, солнце, вода) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболевании; вода очищает кожу от загрязнения; воздух садов, лесов, парков, содержащий особое вещества (фитонциды), обогащает кровь кислородом, способствует уничтожению микробов.

Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств, таких, как смелость, выдержки и др.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания.(см.пр.1) Возникающие положительные эмоции позволяют ребёнку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, смекалку, выдержку, находчивость, и т.д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать её в разных возрастных группах.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется главным образом элементы художественной гимнастики и гимнастика.

Подвижные игры от других физических упражнений отличаются особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде выявляемых в процессе соревнований, физических упражнений наивысших результатов.

Спорт предъявляет высокие требования к духовным и физическим силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

Закреплять и развивать физические качества, двигательные навыки позволяет так же туризм в природных условиях. С детьми дошкольного организуются прогулки с использованием различным способов передвижения (на лыжах, велосипеде и пешком, др.).

При обучении движений используют следующие методы:

-наглядный метод, который обеспечивает яркость двигательных ощущений и чувственного восприятия, необходимых для возникновения у ребенка наиболее конкретного и полного представления о активизирующем развитие его сенсорных способностей движении.

-практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, снабжающий эффективное испытание правильности восприятия движений на собственных, мышечно-моторных ощущениях.

-словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных самостоятельности действий, двигательных навыков, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Обучая детей спортивным играм, пишет Ж.К. Холодов, можно решать следующие задачи: прививать спортивные навыки, укреплять здоровье, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять настойчивость и выдержку, действовать в команде, в коллективе. Следовательно, физическое воспитание - есть основа основ дошкольного воспитания. Физическое упражнения, по мнению В.Н. Шебеко, развлечения и спортивные игры

"заряжают" ребенка бодростью и энергией, создают хорошее самочувствие. Знакомясь с играми разных времен и народов, в основе которых лежат активные двигательные действия, дошкольник вырабатывает волевое поведение, включается в осознанный процесс совершенствования различных физических качеств, необходимых в дальнейшей жизни, своих двигательных навыков. Игры с элементами спорта требуют от детей большой быстроты, ловкости движений, самостоятельности, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (положение мяча, расположение противника и партнеров, шайбы, мяч), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных навыков и умений.

Таким образом, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятие, и на практическую и на мыслительную деятельность.

1.4.Методика произведения спортивных досугов с детьми дошкольного возраста

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, убеждает в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка. Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает умения и знаний по использованию условий окружающей среды при обучении детей двигательным действиям и движениям с целью формирования у них двигательных качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к этим правилам с помощью игровых ситуаций.

Издавна в дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципа всестороннего гармонического развития личности, оздоровительной направленности физического воспитания в качестве идейной основы системы воспитания в целом, принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой,.

Названные принципы являются общим руководством к действию во всех сферах физического воспитания и для всех возрастных групп. Особое внимание в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему, что окружает ребенка. Исходя из этого, было предложено три принципа управления.[2]

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним, по мнению М.А. Руновой, относятся объекты окружающей действительности, практическая деятельность и слово.

---

[2] Маханева М. Воспитание здорового ребенка. // Дошкольное воспитание. 2002, №6 с.46

Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: словесные и практические, наглядные, соревновательные, игровые, методы обучения.

Наглядный метод обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее конкретного и полного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод помогает осмысливанию детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении структуры и содержания упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-действенного мышления и наглядно-образного. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, самостоятельности действий, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не борьбы и состязания за первенство).

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются. По мнению М.В. Мащенко, учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в одном случае исходным моментом в обучении использует наглядность - восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, о другом - слово, объяснение структуры и содержания упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за словесными или наглядными методами непременно должны следовать практические действия детей - самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических **приемов**. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются единством задачи и единым подходом к ее решению.[3]

1.Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

- Зрительная наглядность заключается в четкой, красивой, правильной, демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; подражании образам окружающей жизни; в имитации, в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - фотографий, картин, кино, и т.п.

- Тактильно-мышечная наглядность используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колена применяются поставленные

[3] Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. -СПб.: Питер, 2004.-192с.

в ряд воротца-дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого подъема колена.

- Слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка. Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его ритм и темп.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координации двигательного и слухового аппарата; выработке точности движений, плавности,; воспитывает временную ориентировку - способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

2. Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, вызывает умственное напряжение и активность мысли, облегчает понимание задачи и усвоение нового, содействует произвольности и самостоятельности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в кратком и ясном объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения. В беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий. Уточнение сюжета подвижной игры и т.п.; в вопросах к детям, которые задает воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий пли проверки

имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, игровых действий, уточнения правил, и т.п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также и эмоциональной, четкой, и выразительной подаче различных сигналов и команд. Например, в процессе перестроения в нужную стойку воспитатель говорит: «Ноги прыжком па ширину плеч - ставь!» Или для окончания движения: «На месте - стой'». «Раз, два, три - беги!» и т.д. Все это требует различной и динамики и интонации, вызывающей быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

Глава 2.

Изучение досуговой деятельности в системе дошкольного учреждения с целью развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

2.1 Методика изучение и характеристика уровня двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста

Человеком за время своего развития проходятся определенные возрастные периоды. В основу деления положены анатомо-физиологические особенности, объединяющие детей смежных возрастов в один период.

Можно разделить детей на следующие возрастные группы:

- дети пред -дошкольного возраста – до 3 лет
- дети дошкольного возраста – 3-6 лет
- дети школьного возраста:
    - младший возраст – с 7 до10 лет
    - средний возраст –с 11 до 14 лет
    - старший возраст – с 15 до 18 лет

Подобное деление на возрастные категории существует и сейчас, детские воспитательно-оздоровительные учреждения используют это возрастное разделение, оно не противоречит схеме, которая принята в международной практике.

Изучая процессы роста и развития детей, исследования показали, что у детей разный темп индивидуального развития. Большинство детей, конечно же, развиваются в соответствии с их возрастом, однако в каждой возрастной группе присутствуют личности, которые опережают своих сверстников в развитии либо отстают. Численность таких детей примерно одинаковая, и это следует учесть, определяя двигательные режимы.

Двигательные навыки, которые формируются у детей в дошкольном возрасте, являются фундаментом для того, чтобы в дальнейшем совершенствоваться в школе и достигнуть высокого результата в спорте. В результате сформированных двигательных навыков в дошкольном возрасте, дети обладают способностью с легкостью осваивать более сложные движения и различные виды деятельности.

Очень важно изначально правильно сформировать двигательные навыки у детей, в связи с тем, что переучить их в дальнейшем будет трудно, следовательно, нужно учить детей рационально выполнять физические упражнения, технически правильно, расширяя объем различных навыков, которые в дальнейшем будут совершенствоваться на последующем возрастном жизненном этапе.

Формируются двигательные способности ребенка, соответствуя законом роста и развития организма ребенка.

Физическое воспитание – это основа всестороннего развития ребенка. Благодаря организованным физкультурным занятиям, а также свободной двигательной деятельности лучше работают сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Повышается устойчивость организма ребенка к различным видам заболеваний, мобилизуются защитные силы организма. Чем большие количество разных движений использует ребенок, тем больше возможностей

развить ощущения, восприятие и другие психические процессы, тем полноценнее он развивается.

Обучая в процессе физического воспитания детей младшего дошкольного возраста, педагоги преследуют и образовательные задачи, которые заключаются в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основной предмет обучения - это рациональные двигательные действия, которые включают систему взаимосвязанных движений.

Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом предопределены дидактическими особенностями физического воспитания. Для младшего дошкольного возраста характерна высокая интенсивность физического и психического развития. Ребенок активен намного больше, более целенаправлен; движения разнообразнее и уже координация движений улучшается.

С 3 до 4 лет существенно изменяется характер и содержание деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество. Дети 3-4 лет обладают общей статической неустойчивостью тела и ограниченными динамическими возможностями. В этом возрасте дети этого возраста сравнительно больше развиты в верхней части тела, их мускулатура плечевого пояса и мышцы-сгибатели хорошо развиты в этом возрасте. Дошкольники младшего возраста 3-4 лет имеют высокую двигательную активность при том, что те движения, где участвуют крупные группы мышц, недостаточно согласованны. В этом возрасте дети быстро утомляются, если длительно сохраняется одна и та же поза и выполняются однотипные движения.

В связи с этим, длительное неправильное положение тела детей во время занятий, ношение тяжестей в одной руке, ранняя спортивная специализация

могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что в свою очередь, приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития.

Совершенствовать физическое воспитание детей дошкольного возраста имеет большое значение в связи с тем, что произошла модернизация образования в нашей стране. Дошкольное детство является наиболее важным в становлении двигательных функций ребенка, его физических качеств. Следовательно, необходимо контролировать физическое развитие, физическую подготовку и работоспособность детей.

Различают следующие критерии диагностирования физического развития дошкольников:

- учитывается тип конституции тела ребенка;
- учитывается пол ребенка;
- оценивается тип прироста показателей физических качеств.

Существует также унифицированная методика оценки физического развития. По данным анализа можно сделать вывод, что практическим работникам образовательных учреждений сложно ориентироваться в большом разнообразии стандартов, которые не всегда реально оценивают уровень физической подготовки детей.

Оценить физическое развитие можно по методикам В. В. Бунак. Измеряют рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 6 лет. Длина тела дошкольников – один из критериев, оценивающих уровень соматической зрелости, а также основание для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) показывает, в какой степени развиты костная и мышечная системы, внутренние органы, подкожная жировая

клетчатка. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Двигательные навыки и физическую подготовленность ребенка характеризуют:

- навыки в основных видах движений, и в какой степени они сформированы (бег, прыжки, метание);
- степень развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- степень развития равновесия;
- степень развитие координационных способностей.

Оценка физической подготовленности является целостным процессом, органически сочетающим в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизни и его деятельности, и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Основными физическими качествами является гибкость, выносливость различных видов, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), и их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. По результатам, которых можно оценить уровень двигательной активности, сравнив их с нормативными данными, приведенными в Таблице 1.

Таблица 1 Показатели нормативных данных, характеризующих уровень двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста

Показатели	Девочки	Мальчики

Бег 30м (с)	10,7-8		10,5-8	
Прыжок в длину с места (см)	55-93		60-90	
Метание мешка с песком вдаль 200 г (м)	Правой рукой	Левой рукой	Правой рукой	Левой рукой
	2,4-3,4	1,8-2,8	2,5-4,1	2,0-3,4

2.2 Разработка содержания и методика проведения спортивных досугов по развитию двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействия на организм ребенка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.).

Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно - образовательных и воспитательных мероприятий,

основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают:

• - физкультурный досуг;

• - физкультурные праздники;

• - дни здоровья, каникулы.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Физкультурный досуг нацелен не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное

взаимопонимание.
Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Здесь не требуется специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-50 минут.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Методика проведения спортивных праздников.

Судейство.
Особое внимание уделяется подготовке судий. В сосав судейской коллегии входят: заведующая, старший воспитатель, воспитатели групп, принимающих участие в празднике, родители, проявляющие заинтересованность в участии в празднике. На совете судейской коллегии, совещании, следует обсудить требования к выполнению различных номеров празднике, определить критерии оценки с учетом возрастных особенностей участников праздника. Как

показывает практика, наиболее правильной является оценка достижений детей не по бальной системе, а по качеству выполнения разнообразных двигательных действий, включенных в программу праздника, а также проявлению физических качеств быстроты, ловкости, хорошей координации движений и ориентировки в пространстве. Члены судейской коллегии должны быть внимательными, доброжелательными, объективными. При подведении итогов. Анализе достигнутых результатов в командных соревнованиях, играх, эстафетах необходимо учитывать индивидуальные данные и возможности каждого, отмечать старательность, честное выполнение правил детьми. Важно заботиться о поддержание дружеских отношений в коллективе, предупреждать случаи неуважения, недоброжелательного отношения к товарищу,зазнайства.

2.Проведение праздника

В день про ведения праздника все должно быть готово к его про ведению. Красочное, соответствующее тематике праздника оформление мест для проведения выступлений, игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание праздника. В этом активное участие принимает весь коллектив дошкольного учреждения.

Праздник надо начать точно в назначенное время. Важно создать хорошую, спокойную обстановку, не допускать нарушения режима жизни детей. С этой цель. Физкультурные праздники чаще всего проводятся во второй половине дня (в отрезок времени от 15.30 до 16.10). Особенно это важно для их организации в зимнее время (с учетом длительности светового дня). Внимательное отношение к каждому ребенку со стороны сверстников детского сада, поддержания радостного настроения, оказание необходимой помощи в переодевании праздничных костюмов - все это помогает детям

чувствовать себя уверенно и спокойно.

3. Ведущий праздника.

Важная роль при проведении праздника принадлежит ведущему. Им может быть опытный воспитатель, старший воспитатель, или кто либо из родителей, шефов. От ведущего во многом зависит успех проведения праздника. Он должен хорошо знать сценарий праздника, последовательность выступлений всех участников, уметь кратко и ясно объяснит задания для команд и отдельных выступающих, быть активным, находчивым, быстро разрешать непредвиденные ситуации. Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, использую для этого минутку юмора. В процессе руководства ходом праздника обязательными являются поддержание контактов ведущего с судейской коллегией, согласованные совместные действия с ней. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.
4.Подведение итогов и награждение.
Хорошее впечатление от праздника создается при его организационном завершении, подведении итогов, награждении участников. Следует заранее продумать форму поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, первенство в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленную в

аттракционах и играх-забавах. Важно, чтобы на празднике не было побежденных, чтобы каждый ребенок почувствовал себя счастливым от участия в нем. Хорошо, если победителей награждают, принимая во внимание такие девизы, как «Выигрывают все - не проигрывает никто», «Главное - не победа, а участие », «Побеждает дружба».
Награды, знаки внимания могут быть разными: памятные медали, вымпелы, значки, дипломы, эмблемы их применяют дифференцированно. Так, победители в каждом отдельном виде соревнований награждаются медалями сразу после их про ведения, остальные дети (участники праздника) в конце всех видов соревнований получают памятные медали (сувениры). Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды (всей команде, группе). Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма. Команда победитель может быть поощрена тем, что первой проходит круг почета, ей доверяют спуск флага соревнований. На следующем физкультурном празднике (при его открытии) команда поднимает флаг.
На празднике, где участвуют семейные команды (оценивается каждое соревнование, награждения могут быть за победу как в индивидуальных соревнованиях, так и за победу команды. Формы поощрения предусматриваются следующие: результаты детей в индивидуальных упражнениях (движениях) отражаются на экране соревнований, команды победители награждаются дипломами, команды-участники праздника получают памятные вымпела. Награждение победителей и участников могут быть самыми неожиданными. Так, в честь победителей исполняется песня или танец, дети участники получают сладкие призы (им могут быть вручены и разнообразные медали собственного изготовления). Дети младшего дошкольного возраста преподносят победителям цветы. Необходимо также отметить не только детей, но и взрослых, принимавших активное участие в

подготовке и проведении праздника. Впечатлениями о празднике дети делятся в беседах со взрослыми, самостоятельно повторяют отдельные упражнения, игры, эстафеты. Понравившиеся эпизоды праздника отражаются в рисунках, лепке и аппликации. Взрослым следует внимательно относится к эмоциональным переживаниям детей, связанными с праздником, поддерживать заинтересованное отношение к физкультуре и спорту, всемерно способствовать приобщению детей к полезному активному отдыху.

Методика проведения физкультурного досуга у детей младшего возраста

Первая младшая группа

Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления. Вместе со старшими детьми они принимают участия в народных праздниках, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребностью ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

Вторая младшая группа

Физкультурный досуг проводиться во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка».
Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

Спортивные досуги могут быть различные по содержанию и организации.

Первый вариант.

Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеёк», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей.
Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры- упражнения на равновесие. «Пройди, не упади», на внимание «Помни свое имя», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой двигательной активностью предлагаются игры- упражнения типа «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».
Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются

местами.
После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры-соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».
В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

Второй вариант.

Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально - дифференцированный подход.
Так, детям с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовленностью предлагаются более сложные элементы спортивных игр с достаточно высокой физической нагрузкой. К этим детям предъявляются более строгие требования по качеству выполнения задания.
Детям с низким уровнем двигательной активностью и с отставанием в развитии моторики рекомендуем давать более простые задания с постепенным увеличением физической нагрузки.

Третий вариант.

Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен быть положен принцип

индивидуально-дифференцированного подхода.
Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания.
Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

Четвертый вариант.

Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх-эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузках.
Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра- эстафета «Построй эстафету».

Второй подгруппе (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета - «Кто быстрее прокатит мяч». Игры- эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5-7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

Пятый вариант.

Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Воспитатель

напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду.

После 10-15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. В центре круга стоит воспитатель (ведущий) с мячом, называет кого- либо из детей по имени и бросает ему мяч. Если ребёнок поймал мяч, то он встает в центр круга и становится ведущим. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку. После прослушивания (через 2-3 минуты) воспитатель предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально- ритмического комплекса («танец петушков», «пингвинов», «медвежат»).
Успех проведения такого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и физкультурной работы.

Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы у детей развивается утомление, падает активность, внимание, понижается восприятие. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, активизирует деятельность нервной системы, повышает тонус своего организма, восстанавливает работоспособность.

Для того, чтобы дети росли здоровыми и жизнерадостными, чтобы были созданы благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить за целесообразным чередованием работы и отдыха, определенной периодичностью

занятий умственного характера и физических упражнений, игр, развлечений. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической рекреации детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей, что является особенно важным условием активного отдыха.

Организация физкультурных досугов имеет следующие требования: они должны строиться на использовании достаточно усвоенного детьми материала; удовлетворять их интересы, способствовать поддержанию хорошего настроения, доставлять детям радость; давать каждому ребенку возможность проявлять свои способности и умение дружно действовать в коллективе сверстников; приобщать детей к деятельности соревновательного характера, побуждать к самостоятельности и творческому использованию приобретенных знаний, умений, навыков.

Таким образом, досуги играют огромную роль для развития двигательных навыков и умений

2.3 Результативность организации досуговой деятельности в развитии двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста

Проанализировав и оценив данные относительно физической подготовки детей группы детей 17 человек в начале посещения учреждения дошкольного образования, можно сделать выводы, что они положительно влияют на развитие спортивных способностей детей. Дети приобретают новые навыки в двигательной деятельности, координация движений улучшается

Дети младшего дошкольного возраста активно растут, очень энергичные, следовательно, нужно правильно подбирать проведение досуга, грамотно подходить к организации физкультурного досуга, применять рациональное использование формы методов в проведении досугов.

В младшем дошкольном возрасте допустимо использование разнообразных упражнений, требующих быстрого кратковременного перемещения и локальных движений. Подвижная досуговая спортивная деятельность, представленная физическими упражнениями, играми, занятиями с пособиями, напоминающими спортивный инвентарь, оказывают комплексное воздействие на детский организм, они являются одним из средств развития и улучшения физических способностей детей 3-4х лет. Дошкольные учреждения должны индивидуально подходить к развитию спортивных навыков детей посредством физических занятий, должны проводить анкетированный опрос родителей, чтобы затем выработать индивидуальный подход к каждому ребенку, это в дальнейшем облегчит их работу, и поможет грамотно построить взаимоотношение с каждым малышом в индивидуальном порядке. Пример анкеты приведен в Приложении 1.

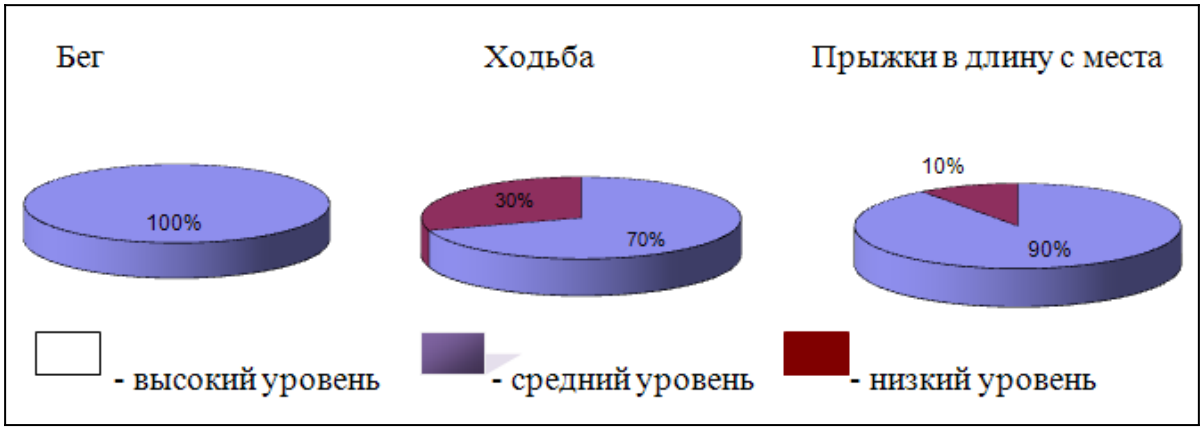


Рисунок 1 – Уровень развития основных движений детей младшего дошкольного возраста в начале обучения в учреждении дошкольного образования

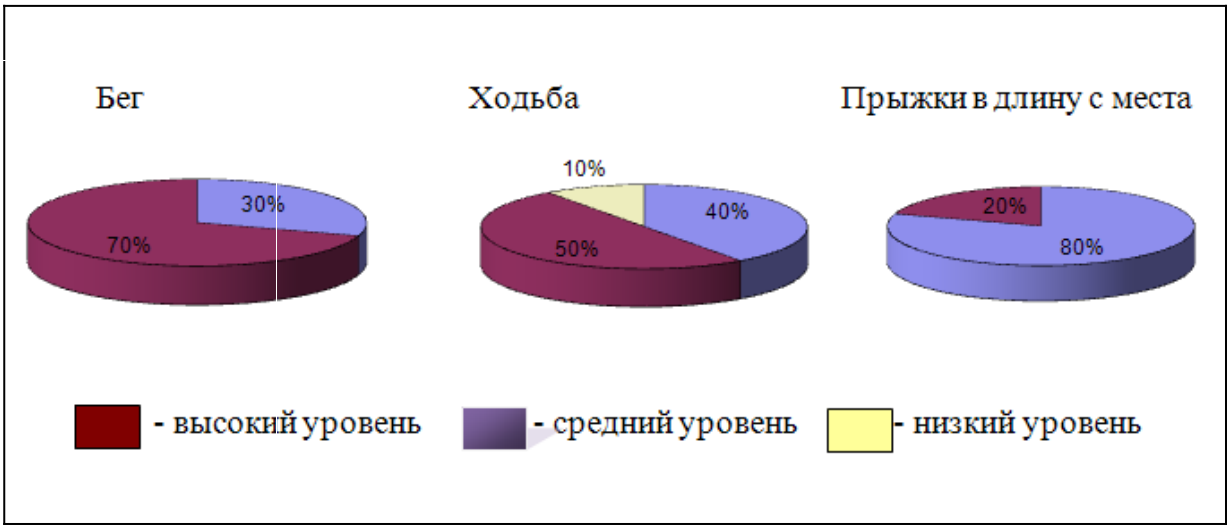


Рисунок 2 – Уровень развития основных движений детей младшего дошкольного возраста в середине обучения в учреждении дошкольного образования

На рисунке 1 и рисунке 2 показано, как изменились физические навыки детей по результатам тестирования на начало и конец года. В беге увеличились способности, если в начале года не было детей, у которых высокий уровень бега, то к концу года у 70% детей отмечен высокий уровень бега. Уровень показателей в ходьбе тоже повысился, высокого уровня достигли 50% детей, среднего 40% детей, а низкий уровень остался у 10%. В метания отмечаются улучшения – не было детей, обладающих высокими навыками в метании. За

время спортивных досугов в дошкольном учреждении у всех детей уровень в метании повысился. Ранее не было детей, обладающих высоким уровнем, за год занятий у 20% детей уровень метания стал высоким, не осталось детей, слабо владеющих этим спортивным навыком.

В результате статистических данных по дошкольному учреждению выявлено, что при проведении спортивных досугов навыки улучшаются, уменьшается количество детей, имеющих низкий уровень развития спортивных навыков. В начале обучения в дошкольном учреждении отмечен стабильный средний уровень подготовки детей младшего дошкольного возраста во всех видах спортивных навыков , см. Рисунок 3, Рисунок 4, Рисунок 5.

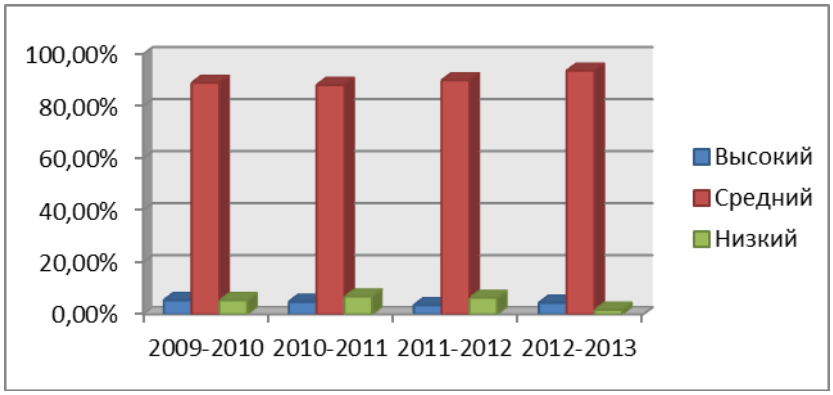


Рисунок 3 – Результаты бега

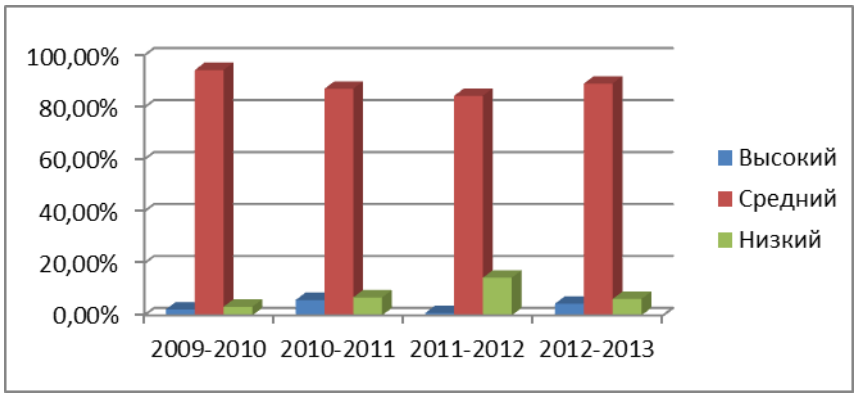


Рисунок 4 – Результаты прыжков

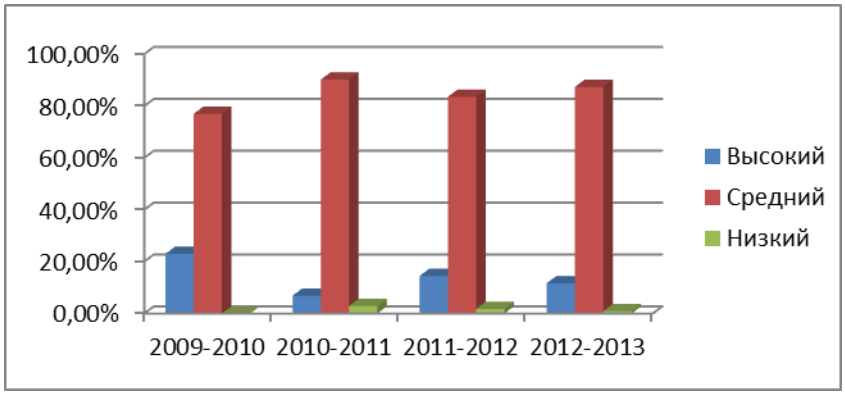


Рисунок 5 – Результаты метания

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности каждого ребенка, а затем группы в целом на протяжении всех спортивных досугов в дошкольном учреждении. Очень явно выражено, что навыки улучшаются, очень много детей достигают высокого уровня развития.

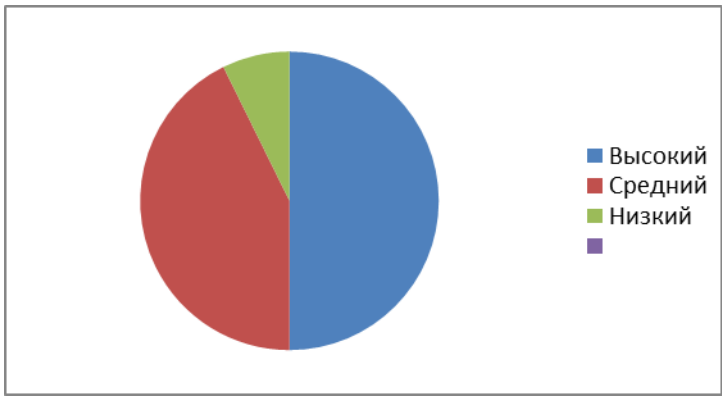


Рисунок 6 – 2009-2010 гг первое полугодие обучения 1 года обучения в учреждении дошкольного образования.

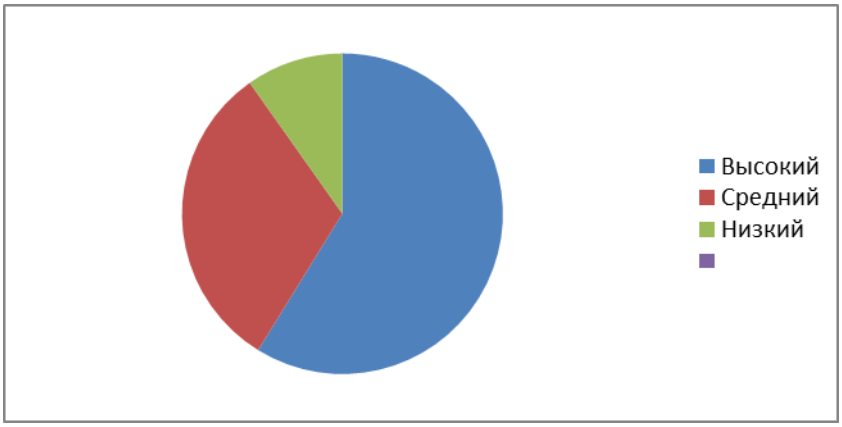


Рисунок 7 – 2010-2011 гг второе полугодие обучения 1 года обучения в учреждении дошкольного образования.

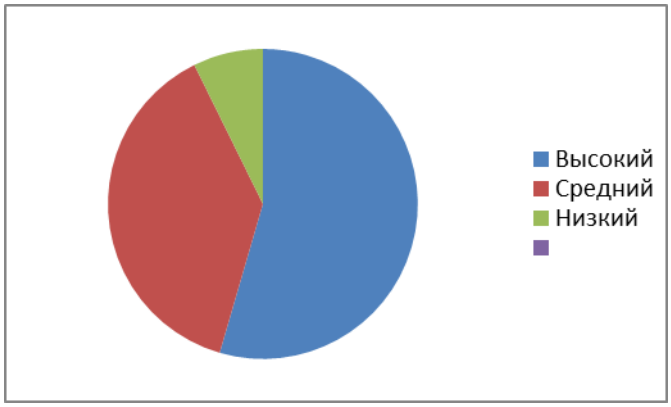


Рисунок 8 – 2011-2012 гг первое полугодие 2 года обучения в учреждении дополнительного образования.

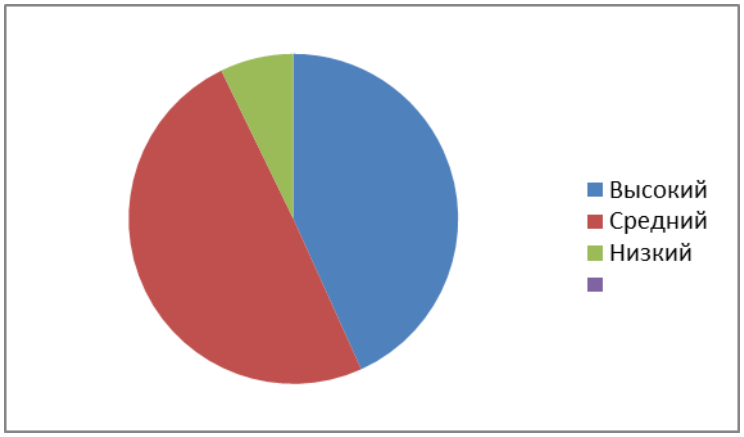


Рисунок 9 – 2012-2013 гг второе полугодие 2 года обучения в учреждении дополнительного образования.

Двигательные навыки, которые формируются у детей дошкольного возраста, являются фундаментом для их дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности.

	Фамилия, имя ребенка	Бег между 2 шнурами расстояние 30 см	Лазанье по гимнастической стенке высота 1, [illegible]	Ловля мяча с расстояния 100 см.	Метание предметов на дальность	Метание набивных мячей в горизонтальную цель раст, 1м.	Прыжки на 2 ногах на месте,,, спеша продвигаясь вперед	Прыжки на 2 ногах ч-з 2 параллельные линии	Ходьба с изменением темпа	Ходьба с изменением направления	Ходьба приставным шагом в стороны	Ходьба с перешагиванием через предметы	Ходьба по доске	Бег в медленном темпе 30 сек непрерывно	% освоения ребенком основных движений
1	Оля Т.	+	+	+	2,1 +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
2	Ваня К.	+	-	-	2,2 +	+	+	-	+	+	-	+	+	+	69
3	Саша Г.	+	-	+	1,8 -	-	+	-	+	+	+	-	+	-	53
4	Ира В.	+	+	+	2,7 +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
5	Илья М.	+	+	+	2,1+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	85
6	Саша Р.	+	+	+	2,6+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
7	Алена К.	+	+	+	2,8+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	85
8	Инна П.	+	-	+	2,7+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	85
9	Лена В.	+	+	+	3,0+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
10	Оля Д.	+	+	+	2,9+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
11	Гена П.	+	+	+	2,1+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
12	Лариса Ц.	+	+	+	2,6+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	85
13	Саша Ч.	+	-	+	2,8+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	92
14	Тимур С.	+	+	+	2,9+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100
15	Диана Л.	+	+	+	2,5+	+	-	-	+	+	+	-	+	+	77
16	Зоя А.	+	+	+	2,9+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	85
17	Валера П.	+	+	+	2,8+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	92
% детей освоивших навык		100	82	94	94	88	94	82	82	94	94	88	100	76	

Рисунок 10 – Журнал фиксирования спортивных навыков

Двигательные умения и навыки детей на спортивных досугах формируются успешнее, если занятия будут проведены в с учётом индивидуальных, возрастных особенностей и при активном участии и желании ребёнка как субъекта педагогической деятельности. Приучать детей к спорту необходимо с раннего детства. Занятие спортом это неотъемлемая часть

здорового образа жизни. Крайне важно всегда быть в хорошей форме, так как это и красота, и здоровье, и хорошее настроение.

Заключение

Таким образом, Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Исходя из вышеизложенного можно отметить, что для достижения высокого качества работы по физической культуре с детьми младшего дошкольного возраста, рекомендуется среди прочих методик, особое внимание уделить модернизации содержания работы по физической культуре на основе внедрения личностно ориентированных педагогических технологий.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Воспитание двигательной культуры дошкольника должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса в детском саду. Большую роль в этом играет освоение основных движений.

Проведенная экспериментальная работа доказала, что физкультурно-познавательные занятия влияют на мотивацию двигательной активности детей, которая повышает эффективность развития основных движений у детей младшего дошкольного возраста.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что в среднем в исследуемых группах дошкольников высокий показатель уровня развития двигательных умений и навыков - 10%, 20% имеют низкие показатели развития двигательных умений, и больше половины детей 70% - средние показатели.

Результаты контрольного эксперимента показали следующее: увеличилось количество детей с высоким показателем развития двигательных навыков. Благодаря проведенным мероприятиям, снизилось количество детей с низким показателем развития двигательных навыков.

Посредством проведённой работы было выявлено влияние физкультурных досугов на совершенствование двигательных умений и навыков у детей младшего дошкольного возраста, что доказывает выдвинутую в работе гипотезу.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.:, 2003
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 2007
3. Змановский Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. - № 9. - 2003. - с.23-25.
4. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. М.,2001.-59с
5. Красницкая Г.С., Борщанская Б.Р. и др. Практикум по дошкольной педагогике. – м., 2006
6. Маханева М. Воспитание здорового ребенка. // Дошкольное воспитание. 2002, №6 с.46
7. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. -СПб.: Питер, 2004.-192с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М., 2002.
9. Романенко М.И. Физкультура. - Киев, 2008. - 260 с.
10. Теплюк С. Работа с детьми на прогулке // Дошкольное воспитание. - №1. - 2009. - с.34-42.

11.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003

12.Федоровская О.Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ. // Дошкольное воспитание. 2004, №1 с.33

13.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пос. для педагогов ДУ. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.–273с.

14.Инновационные направления в развитии системы физического воспитания детей дошкольного возраста//Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2010. - № 3.

15.Полтавцева Н. Некоторые вопросы совершенствования методики проведения физкультурных занятий. // Дошк. воспитание. 1989. - № 8. – с.32-36.

16.Сказочный театр физической культуры (физкультурное занятие с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). / Автор сост. Н.А. Фомина и др.. – Волгоград, 2004. – 97с.

17.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002г.

18.Степаненкова Э.Я. Актуальные проблемы физической культуры детей дошкольного возраста. – 2004. - №3. – с.11-18.

19.Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2009г. – 422 с.

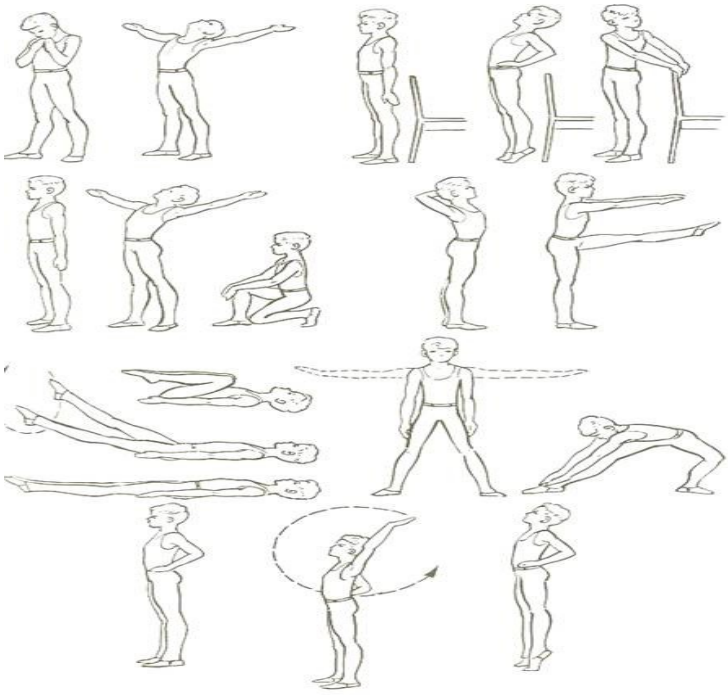
20.Филиппова С.О. Выбор содержания образования дошкольников в области физической культуры. // Дошк. педагогика – 2003. - №3. – с.7

21.Хабарова Т.В. Организация Физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Методич.пос. – 2003. – 196с.

22. Рунова А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М: Мозаика- Синтез, 2002. - 256с

Приложение 1

.Двигательные действия при физическом воспитании



Приложение 2.Подвижные игры



Приложение 2

Анкета для родителей.

Ф.И.О.число.месяц.год.рож.(родителя)_____ _____

Ф.И.О.(ребёнка)_____

Число.месяц.год рождения.(реб)_____

Где ваш ребёнок проводит лето?_____

Организованный отдых или нет ?(лагерь,санаторий)_____

Не организованный отдых ?(дома,у бабушки)_____

Вы проводите спортивный досуг с ребёнком ?да,нет

В какие игры вы сребёнком играете в летнее время ?

(подвижные ,мало подвижные,не подвижные)

Принемает ли ваш ребёнок водные процедуры в летнее время ?

(обливание водой,обширное обливание водой,оптирание водой

купание в басейнах, в природных водоёмах).

Анкета для родителей

Вопрос

Да

Нет

1. С удовольствием ли ваш ребёнок посещает физкультурные занятия?

2. Устраивают ли вас формы общения инструктора по физической культуре с вами? (праздники, досуги).

3. Устраивает ли вас качество проведения физкультурных досугов в детском саду?

4. Чувствуете ли вы доброжелательное отношение инструктора по физической культуре к вам и вашему ребёнку?

5. Довольны ли вы результатами физического воспитания и развития вашего ребёнка?

Приложение 3

Спортивный досуг с родителями и детьми

«Путешествие в страну СПОРТЛАНДИЮ»

для детей II младшей группы

Инструктор: Здравствуйте дети! Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашем спортивной площадке, мы отправимся вместе в путешествие – страну здоровых, сильных, весёлых детей и их родителей. В пути нас ждут удивительные приключения, забавные упражнения, танцы и игры.

Воспитатель: Сейчас мы подготовим наш организм и сделаем разминку.



Дети и родители под музыку «Солнышко лучистое любит скакать» повторяют движения за инструктором физкультуры.

Воспитатель: Как хорошо вы танцевали! Мы приглашаем вас поиграть. Вы согласны? Но на пути у нас препятствия – эти препятствия нужно преодолеть вместе.

*(Совместное прохождение полосы препятствий- родители и дети***)**

1. Ходьба по мягкому модулю;
2. Вместе сделать прыжки из обруча в обруч;
3. Вместе, друг за другом подлезать под дугу;
4. Вместе пройти по коврику со следочками;
5. Перелезть через валик.









Инструктор: Молодцы! Справились с таким трудным заданием. А сейчас восстановим наше дыхание.

Упражнение на дыхание.

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель: А теперь наступило время физкультминутки.

(Пальчиковая гимнастика)

Инструктор: Уважаемые родители и дети, мы с вами справились со многими препятствиями в нашем путешествии, а сейчас мы перейдём к интересным играм с горками на многофункциональном модуле «ТИСА».

Совместные игры на многофункциональном модуле «ТИСА»

1. *Мама катит мяч с горки, ребёнок внизу ловит его.*
2. *Мама помогает зайти ребёнку на горку, ребёнок съезжает с неё (мама страхует)*
3. *Ребёнок катит мяч снизу-вверх маме*









Инструктор: А, сейчас я Вам предлагаю поиграть в игру **«Птицы в гнёздах».**

Вариант игры:

Родители - «гнёзда» стоят в кругу, дети - «птенчики» в «гнёздышке» (можно не в своём «гнёздышке»). После слов: «Птички, полетели!», дети бегают врассыпную по залу. По команде «Птички, буря!», «птички» садятся в «гнёзда». Соблюдаем правила игры.

Усложнённый вариант: Родители - «гнёздышки» меняются местами, дети должны их найти.





Ирга «Тётя туча»

Ход игры: в центре круга стоит «туча», дети хором говорят слова:

Тётя Туча, почему не льёте?	*Дети взявшись за руки идут по кругу*
Тётю Тучу очень жаль.	*Останавливаются, поворачиваются в*
Зацепилась за корабль.	*круг лицом.*
А кораблик не простой,	
Высоко над головой,	*Поднимают руки вверх.*
Держит её крепко,	*Делают руки с крестно к плечам.*
Не замочишь деток.	*Грозят пальчиком.*
Крутись, вертись и	*Идут в центр круга и раскручивают*
На нас не злись.	*тучу.*

Туча говорит:

Всех сейчас я замочу,

Громом всех поколочу.

После произнесённых слов «туча» догоняет детей. Ребёнок, которого запятнала «туча» садится на скамейку.

Усложнённый вариант: поставить в центр круга 2-3 «тучи».









СЦЕНАРИЙ спортивного досуга в младшей группе «В гостях у Карлсона»

Цель:
Укреплять здоровье детей, поддерживать позитивное эмоциональное состояние во время двигательной деятельности.

Способствовать развитию двигательных, слуховых, зрительных функций, развития и коррекции двигательных качеств.

Развивать уверенность в себе.

Воспитывать интерес к спорту, заинтересованность, чувство дружбы и коллективизма.

Оборудование: обручи, лыжи, флажки .

Герои: Ведущий, Карлсон

Ведущий: Начинаем зимний праздник! Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым. Никогда не унывай. В цель снежками попадай, в санках с горки быстро мчись. И на лыжи становись! Ребята слышите к нам кто-то спешит? с криком, шумом выбегает Карлсон.

Карлсон: подождите опоздал! Ой ой! Опоздал! (достает подушку, ложиться на нее, обвязывает голову полотенцем)

Ведущий: Карлсон ты что разлегся? Вставай! У нас тут спортивный праздник, а ты лежишь!

Карлсон: Опоздал! Я так спешил, торопился, и наверное заболел! И никто меня теперь не вылечит.

Ведущий: Ребята, что же делать? Я наверное знаю. Карлсону поможет банка с вареньем.

П/игра «передай банку с вареньем» (стоя в кругу дети передают под музыку банку, последний игрок вручает банку Карлсону)

Карлсон: Ой! Полегче стало!

Ведущий: Что же делать, как помочь Карлсону

Дети: советуют.

Ведущий: А скажи ка, Карлсон нам. Чем ты занят по утрам.

Карлсон: Я, ребята, дома сплю,

До полудня я храплю.

Ведущий: расскажи нам по порядку,

часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься. Водой обливаешься.

Карлсон: Нет! Зарядке, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно братцы

Ведь холодная вода!

Может средство есть такое,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отстовать?

Ведущий: Ребята, что же нужно делать, чтобы, сильным быть и смелым.

Дети: Зарядку делать…

Ведущий: есть такое средство, есть!

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать, душ холодный принимать!

Карлсон: У-у-у (чешет затылок)

Ведущий: ребята вставайте в круг научим Карлсона выполнять упражнения « У всех своя зарядка»

Карлсон выполняет движения вместе с детьми

Ведущий: неважно получается

Но Карлсон так старается!

Как следует поучится

И всему научится!

Карлсон: Да, ребята теперь я буду всегда выполнять утреннею гимнастику.

Ведущий: А скажи, Карлсон, Зачем тебе необыкновенные лыжи?

Карлсон: А, это не случайно, я захватил их с крыши на всякий случай, один раз так торопился, одел лыжи и поехал. Хотите посмотреть, как это было? (показывает) А вот интересно, у ребят так получиться.

Конкурс: Ходьба на лыжах (парами соревнуются до флажка и обратно)

Карлсон достает цветы из сумки обращается к ведущему

Карлсон: Это вам

Ведущий: спасибо Карлсон а давайте поиграем в игру с обручами. Дети бегают под музыку по залу, музыка заканчивается дети занимают свой обруч

Ведущий: Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко, получайте-ка награду (достает большую конфету)

Карлсон: Ой, какие вкусные призы.

Ведущий: Ребята давайте поиграем с Карлсоном в прятки, спрячем от него конфету.

Игра «У кого конфета»

Карлсон находит конфету:

Я буду закаляться,

Зарядкой заниматься!

И ловким чемпионом Я выросту друзья!

Угощает всех конфетами, прощается с детьми.

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ "КОЛОБОК"

Спортивный досуг во второй младшей группе "Колобок"

Спортивный досуг во второй младшей группе "Колобок"

Цели: Повышать двигательную активность малышей; формировать их воображение, используя сюжеты сказок; воспитывать любовь к русскому народному творчеству.

Задачи: Учить детей подбрасывать и ловить мяч двумя руками, закрепить умение прокатывать мяч по ограниченной поверхности, упражнять детей в сохранении равновесия.

Оборудование: Гимнастические скамейки (2 шт.), подставка, мячи (по количеству детей), гимнастические палки (3 шт.), корзинка для муки, зонт, печка, шапочки или маски животных.

Действующие лица.

Дед, Бабка, Заяц, Медведь, Лиса, Ведущий.

Ход развлечения:

Ведущий. Все минуточку внимания,

Сказку я хочу начать.

Этой сказочки название

Поспешите отгадать.

Жили-были Дед и Баба

На поляне у реки,

И любили Дед и Баба

На сметане

Дети. Колобки (хором).

Ведущий. Молодцы, ребята, отгадали. Но, чтобы попасть в сказку, надо пройти по горбатому мостику, перешагнуть через брёвнышки и пробежать по тропинке друг за другом.

(*Дети выполняют задания по 3 раза. Затем подходят к Деду и Бабке, здороваются.)*

Дед.

Ох, захотелось колобка.

У нас есть дрожжи и мука?

Вот ты бы тесто замесила

И всех сегодня угостила.

Бабка. Угостить я рада, да муки ведь нет!

Дед. А ты, старая, по амбару помети, по сусекам поскреби, вот и наберешь горстки две муки.

Бабка. Ох! Ох! Стара я, спина болит. Детушки, ребятушки, помогите мне муку собрать.

(Дети ходят, ползают, бегают по всему залу, по всем углам, имитируя сбор муки в корзину.)

Бабка. Молодцы, внучата, вы мне очень помогли. Становитесь все в круг, будем делать колобки. *(Построение в круг.)*

С охотой я возьмусь за дело,

Хотя задача нелегка,

Чтоб сделать тесто пышным, белым,

Нужна не только мне мука -

Внимание нужно и уменье,

Про соль да сахар не забыть,

Чтоб лучше сделать угощение,

Начну-ка тесто я месить.

(Дети имитируют действия в соответствии с заданием Бабки: в муку добавляют молоко из кувшина, яйцо, сметану и месят тесто, а затем катают колобки. Ставят колобки в печь.)

Ведущий. А пока пекутся колобки, давайте прочитаем потешку. *(Читая,*

детишки, взявшись за руки, ходят по кругу, сначала вправо, затем влево.)

Уж я Танюшке пирог испеку,

(Ходьба по кругу, взявшись за руки, вправо и влево. 2 раза.)

Уж я внученьке румяненький.

На нём корочка пшеничная,

А начиночка яичная,

А помазочка медовая,

Моя внученька бедовая!

Бабка. Сейчас посмотрю, испеклись наши колобки или нет. Ой, ребята, а что это у печи сверху? *(Ответы детей.)*

- Конечно, как же я забыла - труба. А для чего она нужна? *(Ребята отвечают.)* Наша волшебная печь испекла так много колобков, берите по одному, да подуйте, ведь они ещё горячие. *(Дети берут мячи.)*

Общеразвивающие упражнения с мячом.

(Ребятишки становятся в круг.)

Упражнение "Красивый колобок"

Исходное положение (далее И. п.)- ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Раз - мяч поднять вверх, посмотреть на него. Два - вернуться в исходное положение.*(Повторить 5-6 раз.)*

Упражнение "Спрячем колобок"

И. п. - ноги врозь, мяч в руках за головой. Раз, два - мяч поднять вверх, наклониться вперёд, посмотреть на мяч и сказать: " Вот". Три, четыре - вернуться в исходное положение.*(Повторить 4 -5 раз.)*

Ведущий. Ребята, послушайте - ка, что говорит вам Колобок. *(Дети по примеру воспитателя прикладывают мяч к уху.)* Он говорит, что хочет научиться подпрыгивать вверх. Вот так. Повторяйте за мной. *(Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.)* А ещё он говорит, что надоело ему, Колобку, на окошке

лежать. Спрыгнул он на землю и покатился по дорожке. *(Прокатывание мяча по наклонному мостику.)*

Во время этого упражнения дети встречают Зайца, Волка, Медведя, Лису и ведут с ними диалоги (по тексту сказки), поют все вместе песенку Колобка. Быстро катят мячи вперёд, сами бегут за ними. *(Повторяются упражнения 4 раза, с каждой встречей нового сказочного героя.*)

Даже от Лисы наши колобки укатились. *(Дети складывают мячи в корзину.)* Я сейчас на вас подую и превращу в Колобков, которые очень любят играть.

Игра " Солнышко и дождик"

Пока звучит музыка Н. Вересокиной "Капелька", дети бегают по залу. Как только музыка затихает, ребятишки прячутся под большой зонт и хором читают потешку:

Солнышко - вёдрышко,

Выгляни в окошко!

Солнышко нарядное,

Красное, покажись!

(Игра повторяется 2 - 3 раза.)

Игра - забава "Колобок и Лиса"

Ведущий. Устали Колобки бегать и отдохнуть сели. *(Дети садятся на некотором расстоянии друг от друга на скамейки, вытянув ноги вперёд, спинами к стене, расстояние до которой от скамеек ровно одному метру.)* Ой, посмотрите внимательно: кто это спрятался за кустом*? (Ребята замечают Лису и отвечают воспитателю.)* Она, наверное, хочет поймать хотя бы одного Колобка и съесть его. Осторожно, Колобки! Если Лиса подойдёт близко, вы должны быстро подогнуть ножки, повернуться на лавочке лицом к стене и только потом вытянуть ножки уже с другой стороны лавочки - "спрятаться".

(Дети выполняют задание. Игра повторяется 3 раза.)

Дед. Молодцы, ребятушки! Какими ловкими, быстрыми и внимательными Колобками вы были.

Бабка. А за то, что вы мне так помогли, я вам калач испекла. *(Достаёт из печи настоящий калач.)* Угощаться будем после занятий, когда помоем...

Дети. Руки!

Бабка. Верно. И поставим самовар...