

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВОГО ДЕТСТВА»

Прежде чем приступить к описанию нашего опыта, вспомним некоторые теоретические положения. Мелкая моторика - точные, скоординированные движения пальцев рук. Крупная моторика - движения тела (корпуса, рук, ног). Сенсомоторная координация - согласованная работа и взаимодействие органов чувств и органов движения. У большинства современных детей, особенно городских, отмечается общее моторное отставание. Причина? Сегодня многое за человека выполняют различные технические устройства, а некоторые операции, например штопанье одежды, которое является прекрасным «тренажером» для ребенка, сейчас стали неактуальными. И еще. Кто сейчас, к примеру, возьмется перебирать крупу? А это занятие ранее всегда было закреплено за младшими в семье: расторопные пальцы и зоркие глаза – лучшие помощники в таком деле. Кстати, так дети вырабатывали и терпение, и усидчивость, и сосредоточенность. Вспомним прополку грядок и сбор ягод, лепку пельменей, плетение кос, шитье, вязание и вышивание, стирку белья, вырезание различных поделок из дерева и лепку из глины. Почти все домашние дела, так или иначе, делались руками.

Ситуацию с дефицитом занятий для развития мелкой моторики усугубляет и информационная революция - ведь время, которое еще двадцать лет назад дети тратили на рисование, склеивание моделей и собирание конструкторов, новое поколение проводит за компьютерными играми.

Следствие? Недостаточное развитие общей моторики, в частности руки, общая неготовность к письму, проблемы с речевым развитием. О проблемах, связанных с координацией движений и мелкой моторикой, большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации ему приходится учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания и выносливость. Кроме развития физических качеств в процессе воспитания и обучения немаловажное значение имеет развитие координационных способностей, т.е. согласованных действий рук и глаз.

С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, и они становятся более совершенными и точными. Глаз как бы обучает руку, а в результате манипулирования предметами ребенок получает больше новой информации. Так *зрение и движения рук становятся основным источником познания окружающей действительности.*

Сформированная координация точных и соразмерных движений, если они не случайны, а проявляются систематически в различных видах деятельности, определяет ловкость воспитанника. Координационные упражнения развивают двигательные навыки, улучшают состояние здоровья, способствуют совершенствованию функциональных систем организма.

СЕНСОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Цель. Развитие интеллекта через совершенствование моторики и сенсомоторной координации.

Задачи. Развивать мелкую моторику, сенсомоторную координацию (на макете «Физкультурный зал») и крупную моторику (на занятиях в физкультурном зале); обучать ролевому общению и сотрудничеству; формировать умение применять полученные знания на практике; учить согласовывать собственный игровой замысел с замыслами сверстников и совместно организовывать игру; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу,

инициативность.

Работа в физкультурном зале

1. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, развлечения, работа с «Полосой препятствий» с использованием медико-реабилитационного оборудования.

Гимнастика, включающая упражнения общеразвивающего характера с предметами: флажками, палками, кубиками, мячами, обручем (проводится с музыкальным сопровождением).

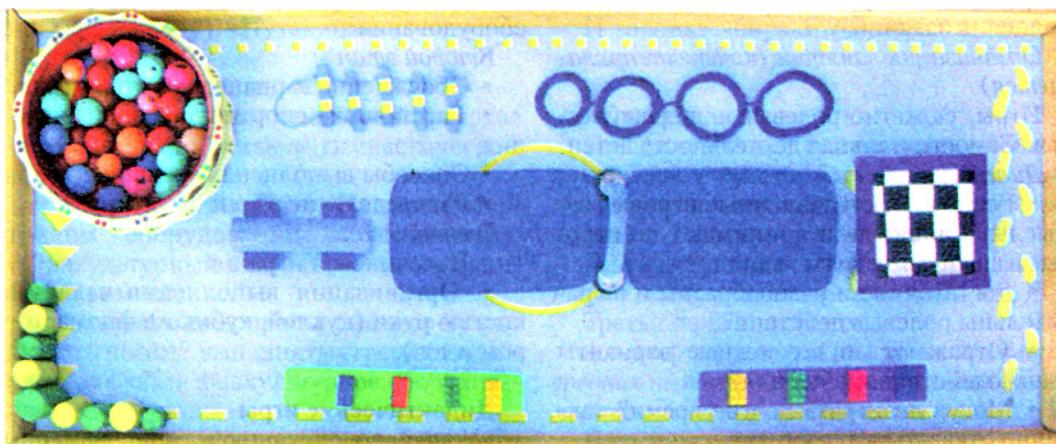
3. Двигательные действия прикладного характера, лазанье, метание, сохранение равновесия, прыжки, которые объединяются в комплексы.

4. Ритмическая гимнастика (проводится с использованием популярной и детской музыки; используются изученные движения, которые объединяются в цепочки по два-три движения).

В средства и методы развития речи с помощью физических упражнений мы включили пальчиковые физические упражнения на макете. Уверены, что развитие мелкой моторики, ритма и сенсорно-моторного интеллекта средствами физического воспитания позволит эффективно влиять на своевременное формирование речи детей дошкольного возраста.

Работа с макетом «Физкультурный зал»

В рамках проекта «Путешествие в страну здорового детства», разработанного в 2008 г., был изготовлен макет «Физкультурный зал».



Макет «Физкультурный зал»

Задачи. Закреплять знания о физкультурном зале, стандартном и нестандартном спортивном оборудовании; формировать умение творчески его обыгрывать, ориентироваться на объемном макете; углублять представление об основных видах движений; развивать творческое воображение, умение сотрудничать со сверстниками и с воспитателем; учить исполнять роли в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты и предметы-заместители, разворачивать события с персонажами-игрушками, отождествляя себя с ними, общаться друг с другом, исполняя ту или иную роль.

Методические рекомендации по работе с макетом

Предварительная работа

- Построение «Полосы препятствий» в группе (воспитатель совместно с детьми).
- Закрепление знания спортивных терминов, названий спортивного оборудования, команд и распоряжений.
- Обыгрывание игровых моментов и структурных частей предыдущих занятий.
- Чередование игр по основным видам деятельности (гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол).
- Изготовление кукольного физкультурного оборудования.
- Рассматривание иллюстраций, беседы о видах спорта и спортсменах.
- Закрепление знания художественного слова, сопровождающего движения.

Основная работа с макетом «Физкультурный зал»

- Знакомство с макетом.
- Рассматривание макета. Задания: придумать название макета и физкультурного игрового оборудования; определить, как его можно использовать.
- Обсуждение вариантов расстановки спортивного оборудования и способов выполнения

заданий.

Организация занятия (конспект прилагается)

Игры, сюжетно-ролевая и дидактическая. Самостоятельная деятельность детей.

Диагностика

• Возникают ли различные игровые замыслы? Ставят ли и принимают ли игровые задачи самостоятельно?

• Достаточно ли разнообразны и выразительны ролевые действия?

• Отражают ли возможные варианты взаимодействия и общения?

• Могут ли играть долгое время? тактично отказаться?

• Охотно ли вступают во взаимодействие со сверстниками и взрослыми?

Опыт свидетельствует: в процессе работы с макетом развивается моторика и сенсомоторная координация, расширяются возможности детей в овладении рядом знаний и умений.

«Гимнастический зал»

Занятие с использованием макета «Физкультурный зал»

Цель.- Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи. Формировать с помощью макета адекватное представление об оборудовании, упражнениях в гимнастическом зале и целостное представление о своем теле; учить слушать и слышать свой организм; развивать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, здоровом образе жизни; формировать правильное поведение в различных видах деятельности; учить взаимоуважению, умению договариваться между собой, взаимовыручке.

Материал. Макет «Физкультурный зал».

План занятия

Первый этап

• Сюрпризное внесение макета (рассказ-загадка).

• Свободное рассматривание макета.

• Задания: придумать название макету (например, «Веселый стадион», «Мини-стадион», «Кукольный стадион», «Игровой стадион»); определить способы использования физкультурного игрового оборудования.

Второй этап

• Обсуждение вариантов обыгрывания.

• Расстановка спортивного оборудования.

• Способы выполнения заданий.

• Распределение ролей.

Третий этап

• Пальчиковая игра.

• Организация выполнения заданий кистью руки (куклой, кубиком, фломастером и т.д.).

Дидактические игры

«Угадай по описанию!», «Что изменилось?», «Составь загадку!», «Цепочка гимнастических упражнений», «Что задумал художник?», «Спрос-переспрос», «Что выполняю, не скажу, а покажу!» (пантомима, пара на пару), «Путаница».



Домашнее задание

• Придумать коллективный рассказ «Как мы занимались в гимнастическом зале».

• Выполнить рисунки: «На каком спортивном оборудовании я занимался», «Физкультурный зал», «Для чего я занимаюсь гимнастикой».

• Ответить на вопросы: для чего нужно дышать носом? выполнять утреннюю гимнастику? знать физкультурное оборудование?

• Придумать, как иначе можно было бы назвать: батут, гимнастическую скамейку, гимнастическую стенку, скакалку.

Сюжетно-ролевая игра

Цель. Помогать налаживать взаимопонимание в совместной игре, разворачивать ее сюжет; обогащать словарь, развивать речь.

Сюжетные линии. «Строители физкультурного зала», «Магазин физкультурного оборудования», «Физкультурное занятие, праздник», «Гимнастическая спартакиада».

Игровые действия. Приведение в порядок физкультурного зала (покраска, побелка).

Приобретение в магазине оборудования: обручей, сухого бассейна, гимнастических скамеек, гимнастического бревна, мячей.

Знакомство с воспитателем по физической культуре. Проведение занятий, праздников. Разучивание упражнений, тренировки, соревнования.



Игры-эстафеты

Примерные пальчиковые игры

«Дети бегут»

Указательный и средний пальцы то правой, то левой руки, то обеих рук одновременно «бегают» по столу.

«В прятки пальчики играли» В прятки пальчики играли И головку убирали (ритмичное сгибание-разгибание пальцев).

Вот так, вот так!

И головку убирали (поочередное сгибание пальцев обеих рук).

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять (пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и «прыжками» двигаются по столу), А вторые догонять (ритмичные движения по столу указательными пальцами).

Третьи пальчики бегом,

А четвертые пешком (быстрые движения средних пальцев; медленные движения безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал

И в конце пути упал! (Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами хлопок обоими кулаками по поверхности стола).



Перешагивание через препятствие

«Зарядка»

Средний вытянули палец

И немного покачали

Вправо-влево, вверх и вниз.

А теперь, дружок, согнись!

Безымянным покачать

Будет трудно нам опять! (Сжать правую руку в кулак и вытянуть средний палец. Потом покачать им влево-вправо, вверх-вниз и согнуть-разогнуть несколько раз. То же левой рукой.)

На него не обижайся,

Просто с ним позанимайся (сжать правую руку в кулак и вытянуть безымянный палец; покачать им вверх-вниз. Затем то же левой рукой.)



Подъем и спуск по ступеням

«Пальцы делают зарядку»

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать (*вытянуть руки вперед, сжать-разжать кулаки*).

А потом они в спортзале

Будут мячиком играть (*повторить упражнение несколько раз*).

Дружно пальчики сгибаем,

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем разгибать (*вытянуть руки вперед, сжать пальцы как можно сильнее, а затем расслабить их и разжать. Повторить упражнение несколько раз*).

«Пальчик наш привык к порядку»

Пальчик наш привык к порядку, Утром делает зарядку: Раз наклон и два наклон - Вот как ловко скачет он! (*Положить правую руку на стол ладонью вверх, сгибать-разгибать мизинец. Затем то же левой рукой. Повторить упражнение несколько раз*.)

«Человечек бежит»

Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим пальцем. Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.

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

1. «Бревнышко». Лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой), перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

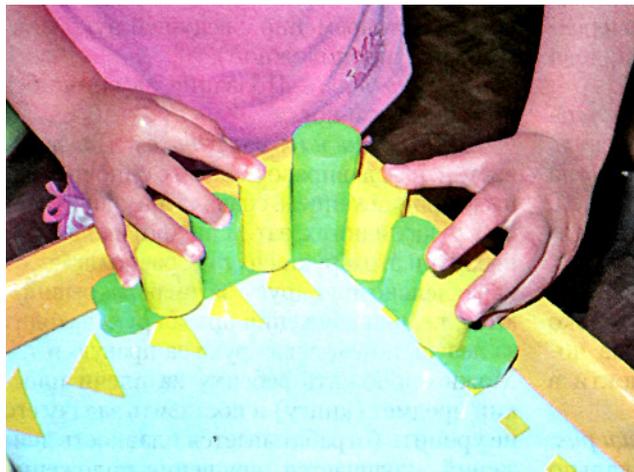
2. «Колобок». Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. «Письмо в воздухе». Лежа на спине (руки вытянуты вперед перед грудью), «прописывать» в воздухе обеими руками (в одну сторону) буквы, цифры, а также целые слова. Этот прием применяется при пропуске букв в процессе письма, их замене, «зеркальном» написании и др. Вначале педагог может выполнять необходимые упражнения вместе с ребенком, взяв его ладони в свои. Данный прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской и тетрадью.

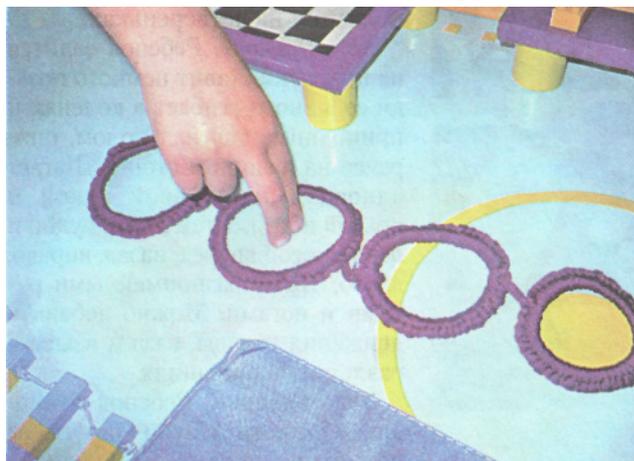
4. Рисование на доске, листе бумаги двумя руками одновременно. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные стороны. Ребенок рисует прямые линии (вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные), круги, овалы, треугольники, квадраты.

И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. Правую руку сжать в кулак, большой палец выставить наружу (несколько раз). Другая рука неподвижна. Затем то же левой рукой, двумя руками вместе. После этого пальцы одной руки сжимать в кулак; пальцы другой в это время разжимаются. Можно добавить движения языка и глаз в различных сочетаниях.

5. И.п. - то же. Поочередно каждой рукой выполнять движения кулак-ребро-ладонь. Затем то же упражнение выполняется на весу, руки согнуты в локтях.



Одновременный перебор пальцев двух рук при подъеме и спуске по ступеням



Перешагивание из кольца в кольцо

7. *И.п.* - сидя на коленях (стоя), руки согнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак-ладонь, другая кулак-ребро-ладонь. Можно добавить глазодвижительные упражнения.

И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. То же левой рукой и левой ногой, правой рукой и левой ногой.

8. *И.п.* - лежа на спине. Ступни согнутых в коленях ног упираются в пол, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Руки кладем на пол с одной стороны тела (рука, которая лежит сверху, «ползет» по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переставлять руки и ноги в другую сторону.

9. *И.п.* - лежа на спине, ноги прямые, руки в стороны. Одну ногу согнуть в колене, поднять и отвести наружу (или внутрь). Вернуться в и.п. То же другой, ногой, затем обеими ногами одновременно.

И.п. - сидя на пятках (или стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная «сарделька»). Ведущий бросает предмет ребенку, он ловит его сначала обеими руками, затем одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

10. «Гусеница». В положении лежа на животе изображать гусеницу: руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, лечь на пол, затем согнуть руки, поднять таз и подтянуть колени к локтям.

11. *Ползание на животе.* По-пластунски; только на руках, ноги расслаблены; только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

12. *Ползание на животе при помощи рук.* Нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

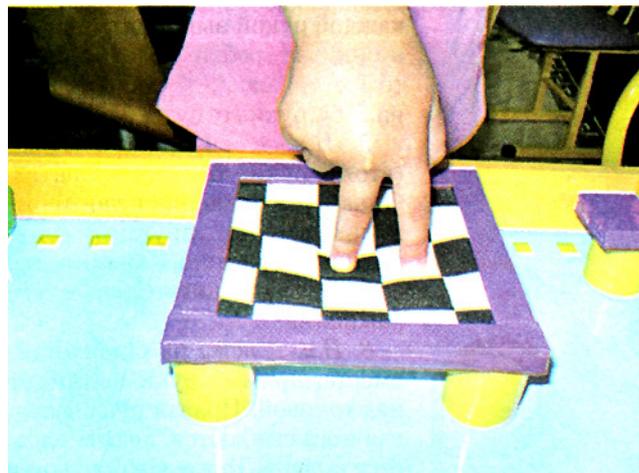
13. «Червячок». Ползание на спине без помощи рук и ног.

14. *Ползание на четвереньках.* Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением сначала на одноименных руках и ногах, затем на противоположных.

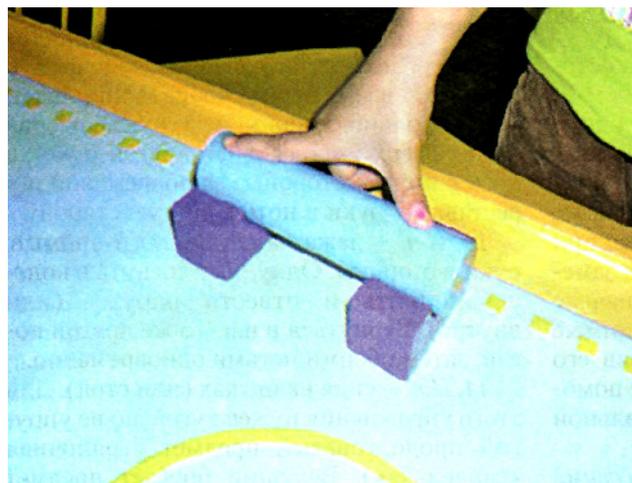
При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, т.е. при движении правая рука заходит за левую, потом левая рука за правую и т.д. Можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу) и поставить задачу его не уронить (отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве).

15. *Отработка движений* глаз, языка, головы, рук и ног при ползании на четвереньках.

16. «Паучок». Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой вперед, назад, вправо, влево. То же разноименными руками и ногами. Можно добавить движения головы,



Прыжки на батуте



Выполнение упражнений на бревне



Перешагивание через препятствия на гимнастической скамейке

глаз и языка в различных сочетаниях.

17. «Слоник». Ребенок становится на ноги и руки, так чтобы вес был поровну распределен между руками и ногами. Одновременные шаги сначала правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест, затем руки параллельно, ноги наперекрест.

18. «Гусята». Отрабатывается гусиный шаг с прямой спиной вперед, назад, вправо, влево. Тоже с плоским предметом на голове. Можно включить разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

19. *Шаг на месте*. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки свободно свисают вдоль тела.

И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед: одна рука ладонью вверх, другая ладонью вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг, меняя положение ладоней. То же со сменой ладоней через один шаг, затем через два. Можно добавить упражнения для глаз в различных сочетаниях.

20. *И.п.* - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения упражнения одновременно с ногой вытягивается вперед сначала разноименная рука, затем одноименная.

И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие, затем меняем ногу. Можно подключать различные пальчиковые движения.

21. «Ласточка». *И.п.* — стоя на одной ноге. Вытянуть другую назад параллельно полу, туловище наклонить вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Затем поменять ногу.

22. «Бревнышко» *по стене*. *И.п.* - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую, так чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

23. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены сначала вправо (3-5 м), затем влево. То же приставным шагом – двигаются одноименные рука и нога, затем разноименные. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

24. «Повтори движение!» (вариант игры Б.П. Никитина «Обезьянки»). Ведущий (взрослый) приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши, дети должны повторить эти движения. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить тренировку внимания, можно ввести «запрещаемые движения» либо «замену движений» (например, ведущий подпрыгнет, а дети должны присесть).

Н. ЛАВРИЦЕВА, О. ЧЕРНОВА,
МДОУ - детский сад присмотра
и оздоровления с приоритетным
осуществлением санитарно-гигиенических,
профилактических и оздоровительных
мероприятий и процедур для детей
с туберкулезной интоксикацией
№ 25 «Родничок»,
город Междуреченск,
Кемеровская область