

Методические рекомендации по рациональной организации двигательной активности.

Основные особенности и принципиальное отличие от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста

1. Преобладание циклических, в первую очередь беговых (скорость 1,0—1,2 м/с), упражнений и их комбинаций (особенно бега и плавания) во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости — наиболее ценного оздоровительного качества.
2. Целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8—12) повторяемости одного упражнения, возможна многовариантность. (Нам представляется, что для детей 4 — 6 лет как раз нецелесообразна частая смена упражнений, а предпочтительна многовариантность (см. Приложение).) Ребенку легче запомнить и качественно освоить «рисунок» движения при редкой смене и частой повторяемости. Нам представляется целесообразным небольшое количество упражнений (набор) на весь год с набором различных пособий (многовариантность).
3. Необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Это возможно и легко доступно детям при условии руководства взрослого с помощью гимнастических пособий (см. перечень упражнений и пособий в Приложении).
4. Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности. Чтобы упражнения не казались слишком скучными, можно ввести элемент соревнования.
5. Выполнение движений должно быть легким и красивым. Это возможно лишь при руководстве взрослого с помощью гимнастических пособий, а также при условии, что упражнения хорошо знакомы ребенку.
6. Занятия должны проводиться ежедневно подготовленными специалистами при участии воспитателя (либо воспитателем).
7. Важный и основной раздел физкультурных занятий и прогулок — подвижные игры с циклическими упражнениями (см. Приложение).
8. Моторная плотность составляет 80%, для прогулок 60%. В Приложении мы предлагаем простую форму хронометража поведения ребенка на занятиях.
9. Все занятия по физкультуре проводятся в зале, и ряд занятий — на открытом воздухе с музыкальным сопровождением, которое эффективно только при условии очень четкого выполнения движений. Это лишний раз подчеркивает нецелесообразность частой смены упражнений.

Обеспечение двигательной активности детей на прогулке

Старший дошкольный возраст

В детском саду используются разные формы работы по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т. д.), направленные на повышение двигательной активности детей. В данной статье будут рассмотрены вопросы организации рациональной двигательной активности детей и ее педагогического руководства в процессе игр и упражнений на прогулке. Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Методика проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в течение недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в старшей группе составляет 15—20 минут, в подготовительной к школе — 20—25 минут. В те дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движений. Их продолжительность в старшей группе составляет 25—30 минут, в подготовительной — 30—35 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на улице), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей старших и подготовительных к школе групп должно предусматривать:

- 1) использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих высокой координации движений;
- 2) соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- 3) применение разных способов организации дошкольников;
- 4) рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- 5) создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- 6) активизацию детской самостоятельности;
- 7) стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

В обеих возрастных группах подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазаньем) планируются на прогулке ежедневно. В месяц их может быть до 16, в квартал до 48, за год до 160. Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца два-три

раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6—8 подвижных игр, освоенных ранее.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. В них рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания (перелезание через козла, подлезание под дугой, прыжки с разбега, ходьба по буму и т. д.).

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости предлагается бег с различной скоростью.

Медленный бег — дистанция в старшей группе 320 м, в подготовительной к школе — до 400 м; скорость соответственно 1,3—1,5 м/с и 1,4—1,6 м/с.

Бег в среднем темпе — дистанция в старшей группе 60—100 м (2—3 раза) в чередовании с ходьбой; в подготовительной к школе — 80—120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; скорость соответственно 2,2—2,4 м/с и 2,4—2,7 м/с.

Быстрый бег является составной частью подвижных игр, игр-эстафет. Дистанция в старшей группе 10—20 м, в подготовительной к школе — 30 м. При распределении упражнений в основных видах движений значительное место отводится прыжкам и подскокам. Это действенное средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости. На прогулке имеются все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Старшим дошкольникам можно предлагать прыжки на двух ногах на месте (с постепенным увеличением их количества от 25 до 40) и с изменением положений ног (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом и т. д.); многообразные прыжковые упражнения: спрыгивание с высоты в обруч, впрыгивание на невысокие препятствия (на скамейку, санки, снежный холм), перепрыгивание через предметы; прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега; прыжки с короткой скакалкой разными способами.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках широко используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные движения с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке; подбрасывание и ловля; ведение мяча; удары о стену; закатывание мяча в обруч с помощью дощечки; метание в цель и на дальность. Как распределяются эти упражнения в старших и подготовительных к школе группах? Например, в старшей группе предлагается большее количество упражнений в беге и прыжках (42 и 48), чем в подготовительной (26 и 34). Это связано с отработкой и совершенствованием техники бега и прыжка с детьми шестого года жизни, отсюда и больше повторов одних и тех же упражнений. В подготовительной группе должна идти интенсивная подготовка детей к овладению элементами игры в баскетбол, поэтому количество упражнений в бросании и ловле мяча увеличивается до 50 (в старшей 36).

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений в определенной последовательности и с постепенным усложнением на полосе препятствий, где располагаются разнообразные физкультурные пособия — гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей — ведь они предварительно осваиваются на занятиях.

На прогулке значительное место следует отводить спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — катание на

велосипеде и самокате). В старшей группе дети в основном катаются на санках, скользят по ледяным дорожкам, в подготовительной к школе — ходят на лыжах, ездят на велосипеде.

Спускаясь на санках с горки, дошкольники могут выполнять различные задания; лечь на живот или на спину, встать на колени и т. д. Задание можно усложнить — построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка наклонять туловище назад — в сторону поворота. Можно предложить при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона флажки (3—5 штук). Вызывают у детей интерес игровые упражнения «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки» и др.

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4—8 м, ширина 40—60 см) даются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (2—3 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3—5 шагов. Более сложное задание: скользить по ледяной дорожке (длина 15 м) с невысокой горки вдвоем-втроем («поездом»), положив руки на пояс впереди стоящего.

Ходьба на лыжах проводится два раза в неделю, первый раз на физкультурном занятии, второй — во время организованных подвижных игр и упражнений. Лыжня прокладывается на территории детского сада. Желательно иметь два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Здесь же организуются игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета» и др.).

Особого внимания требует строительство горки для лыж (уклон не более 15—20 градусов).

Старшие дошкольники с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если в младшем возрасте они научились пользоваться трехколесным велосипедом, то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен оказать помощь, например, поддерживать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло, научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

В дальнейшем необходимо давать разнообразные задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом; с поворотом вправо или влево; езда по прямой с разной скоростью, по извилистой дорожке.

При катании на самокатах важно следить, чтобы дети попеременно сменяли ноги — отталкивались то правой, то левой.

На участке детского сада можно оборудовать место для игры с целью закрепления правил уличного движения: обозначить перекрестки, поставить светофоры, детей-регулирующих.

Наряду со спортивными упражнениями детям предлагают игры с элементами спорта. В старшей группе знакомят с элементами игры в хоккей (22 игры за год), в подготовительной группе увеличивается количество упражнений на закрепление полученных навыков (34 игры за год). Повторение упражнений на закрепление элементов игры в баскетбол в обеих группах распределяется равномерно (по 24 игры в течение года). С целью освоения техники игры в бадминтон в старшей группе дается больше подготовительных упражнений (15 игр в год), в подготовительной группе идет совершенствование приобретенных навыков (11 игр в течение года).

Старших дошкольников учат играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам. Дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве. Для их закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Докати до стены» и др.

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения, передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами, ведение

мяча бегом парами и т. д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Займи свободный круг», «Мотоциклисты», «Мяч — водящему» и др.

Обучение спортивным упражнениям и играм с элементами спорта проводится на физкультурных занятиях и закрепляется на прогулке.

Практика показывает, что при продуманном планировании и правильной организации количество упражнений в основных видах движений за весь учебный год в старшей группе может составлять 183, спортивных упражнений — 76, игр с элементами спорта — 71. В подготовительной к школе группе увеличивается количество спортивных упражнений до 85 и игр с элементами спорта до 93, а число повторений упражнений в основных видах движений сокращается до 149. Такое распределение объясняется тем, что в подготовительной группе значительно усложняется и увеличивается объем программного материала по совершенствованию навыков детей в ходьбе на лыжах, спортивных играх (хоккей, городки), вводится обучение элементам игры в настольный теннис.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое — новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответственной физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег — метание (бросание и ловля) — прыжки. Например:

- 1) подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята»;
- 2) упражнения с мячом: подбросить вверх и поймать двумя руками;
- 3) прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 5—6 м), прыжки поочередно на правой и левой ноге.

При подборе игр и физических упражнений должно предусматриваться чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять несколько раз. Иногда допускается использование одного и того же движения и в подвижной игре, и в физическом упражнении. После ходьбы на лыжах, катания на санках дошкольники неохотно переключаются на игры с другими видами. Это объясняется тем, что за короткое время (10—12 мин) дети не успевают удовлетворить свою потребность в данном движении. Поэтому целесообразно после ходьбы на лыжах по учебной лыжне предложить игры с использованием лыж: «Подними предмет», «Кто первый развернется?» и др.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения.

В теплый период (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Приводим примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке летом.

1. Подвижная игра с бегом «Веселые соревнования».
2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой (с разной скоростью).
3. Метание мешочков с песком вдаль (расстояние не менее 10 м).

Поздней осенью и ранней весной (ноябрь, март, апрель) в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, игры с мячом, с кольцом и др. Их можно организовывать под навесом, на веранде.

Приводим примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке в весенне-осенний период.

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».
2. Прокатывание обруча по ровной дорожке («Кто дальше всех прокатит обруч?»)
3. Прыжки через скакалку разными способами.

Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием разнообразных заданий (присесть, поймать предмет, повернуться и т. д.). В программное содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках и лыжах, игры с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. п.).

Приводим примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке зимой.

1. Подвижная игра с бегом «Быстро возьми, быстро положи».
2. Катание на санках. Игра-эстафета «Гонки санок».
3. Прыжки со снежных валов.

Планирование работы по развитию движений на прогулке в старших и подготовительных группах должно обеспечить системность, последовательность подачи программного материала, повышать двигательную активность детей.

Значительное внимание следует уделять вопросам организации игр и физических упражнений. Как мы уже говорили, выбор времени их проведения зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр.

При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации детей. Так, подвижную игру воспитатель проводит со всей группой. Игра повторяется три — шесть раз (в зависимости от желания детей) и длится 10—12 минут.

Спортивное упражнение и упражнение в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам. Каждая выполняет свое задание, например, дети первой подгруппы, ездят на велосипеде, дети второй упражняются в разных видах прыжков через скакалку. Такая организация требует от воспитателя тщательного подбора упражнений, инвентаря, контроля за движениями детей. При делении на подгруппы важно учитывать особенности двигательной активности каждого ребенка. Как показывает практика, целесообразно объединять детей, слабо владеющих каким-либо движением с более подготовленными.

При организации знакомых игр воспитатель может предоставить дошкольникам возможность самим вспомнить и рассказать содержание правил. Педагог обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит ее ход и выполнение правил.

При разучивании новой подвижной игры необходимо дать четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе ее уточняет то, что недостаточно хорошо, запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дошкольники. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, он должен помочь детям разделиться на команды, примерно равные по силам. В ходе игры педагог следит за четким выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре или при выполнении различных упражнений. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать дошкольников, приучать их оценивать свое поведение и поведение товарищей. Это будет способствовать более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности детей.

Педагогическое руководство двигательной активностью детей

в самостоятельной деятельности прогулке

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей пяти — семи лет большое место занимает самостоятельная деятельность. У ребенка появляется возможность играть, двигаться по своему собственному желанию. Однако и здесь его действия во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно в значительной степени повлиять на разнообразие их игр, движений, не подавляя инициативы.

Практика показывает: одной из причин низкой двигательной активности детей в самостоятельных играх является недостаточное и нерациональное использование физкультурных пособий и спортивного инвентаря (мячей, обручей, скакалок, велосипедов, самокатов и др.). Учитывая индивидуальные особенности детей и опираясь на их интересы, воспитатель может показать разные варианты более активных действий с пособиями, чем те, которые выполняет ребенок, поможет обогатить игровой сюжет, наполнить его разнообразными движениями.

Значительное влияние на двигательную активность дошкольников в играх оказывает их общение. Введение в игры движений с использованием пособий увеличивает продолжительность общения детей.

Таким образом, в руководстве двигательной активностью детей на прогулке могут быть выделены два основных этапа. Вначале устанавливаются непосредственные контакты воспитателя с каждым ребенком, выясняется его интерес к играм, упражнениям и физкультурным пособиям, его взаимоотношения со сверстниками, выявляется наличие у него двигательного опыта. Для развития самостоятельной деятельности детей создаются необходимые условия: своевременная помощь каждому ребенку в выборе игр и упражнений, физкультурных пособий, места для игры. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приемы: совместное

выполнение упражнений ребенка с воспитателем или с другими детьми; объяснение и показ более сложных элементов движений; поощрение. Основным направлением руководства двигательной активностью детей в процессе самостоятельной деятельности является обогащение ее разнообразными движениями.

На втором этапе осуществляется более интенсивное воздействие воспитателя на двигательную активность дошкольников. Малоподвижные дети вовлекаются в деятельность, которая способствует развитию интереса к играм и физическим упражнениям. Очень подвижных детей нацеливают на спокойную деятельность, которая будет способствовать снижению их двигательной активности и формированию внимания.

В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребенка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать действия, требующие точности выполнения или особой осторожности при пользовании пособием, например, прокатить мяч по узкой доске в воротаки; попасть мешочком с песком в цель и т. д. Малоподвижным детям можно предложить активные действия и движения, не требующие точности выполнения: бросить мяч вдаль и побежать за ним; прыгнуть из обруча в обруч, через скакалку и т. д.

Необходимым приемом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (игры с песком, дидактические игры, ходьба по буму, перелезание через обруч и т. д.), а малоподвижных — на выполнение упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимнастической стенке, бег со скакалкой и т. д.).

Все предложенные педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строиться с учетом интереса ребенка к

играм

и

разным

видам

деятельности

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА И ПРОЯВЛЕНИЕ В НЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Степень развития движений — важный показатель состояния здоровья ребенка, как физического, так и психического. При рассмотрении двигательной сферы целесообразно учитывать разные ее аспекты, такие, как развитие моторики, проявление в движениях эмоциональных состояний ребенка.

Развитие моторики

Моторика, или техника выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Здесь внимание обращается на работу крупных мышц ног, корпуса, плечевого пояса (крупная моторика) и работу мелкой, тонкой мускулатуры кистей рук, пальцев (мелкая моторика). Если моторика развита хорошо, то это дает основание предполагать, что ребенок физически и психически развит нормально.

Проверка развития моторики может проводиться с разными целями, например для того, чтобы выявить достижения детей, их двигательные умения и навыки, приобретенные за год. Такая проверка требует довольно длительного времени, и воспитателю целесообразно проводить ее в течение года в форме наблюдения за каждым ребенком группы, руководствуясь при этом требованиями программы по соответствующему разделу. Возможен и другой подход, построенный по принципу индивидуального тестового обследования, позволяющий охарактеризовать развитие моторики Ребенка по глобальным показателям и на этой основе установить его соответствие (или несоответствие) возрастным нормам.

Тесты (задания) для детей дошкольного возраста (начиная с 3 лет), предложенные здесь, направлены на выявление развития Моторной координации, одного из основных компонентов движения. Большинство заданий представляют собой упражнения с предметами (в том числе физкультурными снарядами, атрибутами). Для их выполнения ребенку нужно приноровить движения своего тела к особенностям того или иного предмета. Если у ребенка есть нарушения координации, то неточности в выполнении движений проявляются в том, что он задевает, роняет предмет или, наоборот, промахивается мимо него и т.п. Эти упражнения дают воспитателю возможность быстро и легко определить результат выполнения задания.

В конце года каждому ребенку той или иной возрастной группы предлагается по 3 задания. Два из них отражают развитие крупной моторики (упражнение со статично расположенными предметами и упражнение с подвижным предметом — мячом), третье выявляет работу мелкой моторики. Физические нагрузки в упражнениях соответствуют минимальной возрастной норме. Поэтому, когда ребенок не справляется с заданием, воспитателю следует дополнительно позаниматься с ним. Если же дошкольник не в состоянии выполнить аналогичное задание для более младшего возраста, то это тревожный сигнал, требующий не только усиленной дополнительной работы воспитателя с ребенком, но и, возможно, консультации у специалиста.

Тесты составлены с учетом требований типовой программы детского сада по разделу «Физическое воспитание»; выборочно используются тесты из методики Н.Озерецкого. Предлагаемые задания просты в организации и определении результатов, не требуют много времени и могут проводиться воспитателем на физкультурных занятиях, прогулке или в групповой комнате. Тестирование осуществляется индивидуально с каждым ребенком (так легче фиксировать результат).

ДЕТИ 3 — 4 ЛЕТ (*вторая младшая группа*)

1. Пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны (в удобном для ребенка темпе, но без остановок).

Невыполнение теста: ребенок останавливается во время продвижения по скамейке, сходит с нее (не дойдя до конца).

При неудаче тест можно повторить, но не более 2 раз.

2. Ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 — 4 раза подряд, в удобном для ребенка темпе, но без больших пауз).

Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, не выполняя минимальной нормы.

При неудаче ребенку можно предложить 1 — 2 повторные попытки.

3. Перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, фишки, горошины и т.п. — всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую картонную коробку (10 x 10 см; высота стенок — 2,5 см); следить, чтобы ребенок взятый им предмет не бросал, а укладывал в коробку. Правши выполняют задание правой рукой, левши — левой, в удобном темпе, но без остановок.

Невыполнение теста: ребенок неточно захватывает предмет пальцами (промахивается, упускает, роняет); бросает предмет в коробку или, задев ее, опрокидывает.

При неудаче ребенку можно предложить 1-2 повторные попытки.

ДЕТИ 4 - 5 ЛЕТ (*средняя группа*)

1. Перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе.

Невыполнение теста: ребенок задевает ногами рейки лестницы при перешагивании; пытается удержать равновесие, хватаясь руками за лестницу; останавливается, долго переступает с ноги на ногу перед перешагиванием.

При неудаче можно предложить ребенку одну повторную попытку.

2. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе).

Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, не выполняя минимальной нормы.

При неудаче можно предложить ребенку 1 — 2 повторные попытки.

3. Нанизывать бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Для удобства выполнения задания бусины (20 шт.) находятся в небольшой коробке на столе, откуда ребенок берет их по одной.

Невыполнение теста: ребенок не может продеть леску в бусину, роняет предметы; не завершает задание, оставив часть бусин ненаанизанными.

При неудаче ребенку можно предложить повторную попытку (спустя какое-то время)

ДЕТИ 5 — 6 ЛЕТ (*старшая группа*)

1. Пройти по скамейке, перешагивая один за другим 3 набивных мяча (или предметы, их заменяющие), руки на поясе.

Невыполнение теста: ребенок задевает мячи; останавливается; долго переступает с ноги на ногу перед перешагиванием.

При неудаче можно предложить ребенку повторную попытку.

2. Отбивать мяч о землю (не менее 4 - 5 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Выполняется сначала правой, потом левой рукой.

Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, не выполняя минимальной нормы.

При неудаче можно предложить ребенку 1 — 2 повторные попытки.

3. Вдеть шнурок в ботинок (зашнуровать «крест-накрест») и завязать бантиком. Вместо ботинка можно использовать специально подготовленный плоский шаблон из твердого картона или тонкой фанеры, на котором отверстия (диаметр — 3 — 4 мм) рас-

положены в 2 ряда (не менее 5 в каждом ряду, с интервалом 1,5 см; расстояние между рядами — 3 см).

Невыполнение теста: ребенок нарушает порядок шнурования пропуская дырочки и т.п.; не может завязать бантик.

При неудаче можно предложить ребенку 1-2 повторные попытки.

ДЕТИ 6 — 7 ЛЕТ (*подготовительная группа*)

1. Бегать с преодолением препятствий: обежать «змейкой» кегли, стоящие на одной линии (5 штук с интервалом 60 — 70 см), преодолеть (перескоком с ноги на ногу) 5 «барьеров» один за другим (гимнастические палки на опорах в 15 - 20 см от пола), пролезть в большой обруч, поднятый над полом на 25 — 30 см.

Невыполнение теста: ребенок задевает (сбивает), предметы, переходит с бега на шаг или на бег с медленным продвижением вперед («бег на месте»).

При неудаче можно предложить ребенку еще одну попытку.

2. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками 5 — 7 раз подряд.

Невыполнение теста: ребенок теряет мяч; заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча; пропускает хлопки.

При неудаче можно предложить ребенку еще 1 — 2 попытки.

3. Прикасаться по очереди концом большого пальца к кончикам пальцев той же руки (5, 4, 3, 2) и потом — в обратном направлении (2, 3, 4, 5); выполнять в подвижном темпе, сначала для правой руки, потом для левой.

Невыполнение теста: ребенок касается двух пальцев сразу; пропускает один из пальцев, касается несколько раз подряд одного и того же пальца (касание указательного пальца 2 раза подряд при смене направления ошибкой не считается).

При неудаче можно предложить ребенку еще по 1 - 2 попытки для каждой руки.

Показатели развития моторики

3 - 4 года:

- ребенок может пройти по гимнастической скамейке;
- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками (3-4 раза);
- перекладывает мелкие предметы (со стола в коробку).

4—5 лет:

- ребенок перешагивает через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на высоте 20 см от пола;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками 3-4 раза подряд;
- нанизывает бусины на леску.

5—6 лет:

- ребенок способен пройти по скамейке, перешагивая набивные мячи;
- отбивает мяч о землю одной рукой 4 — 5 раз подряд;
- может продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

6—7 лет

- ребенок бежит, преодолевая препятствия: обегает кегли, пролезает в обруч и т.д.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (5-7 Раз подряд);
- может большим пальцем поочередно прикасаться к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратн о).

Проявление эмоциональных состояний в движениях

То или иное эмоциональное состояние проявляется в индивидуальной манере воспроизведения движения, называемой выразительной моторикой. Она зависит от присущих ребенку особенностей пластики, его общего настроения в данный конкретный момент, его отношения к движению (выполняется оно увлеченно или принужденно) и т.п. Выразительная моторика включает мимику (движения мимической мускулатуры, определяющие различные выражения лица), пантомимику (осанка, поза, жестикуляция и др.) и «вокальную мимику» (высота и тембр голоса, интонации, динамика, темп речи, артикуляция и т.д.). По выразительной моторике судят об эмоциональном состоянии ребенка, которое может быть присуще ему постоянно (как черта характера) или вызывается конкретными обстоятельствами.

Опытный, внимательный воспитатель, ориентируясь по выразительной моторике того или иного ребенка, не затруднится ответить на вопрос об индивидуальных особенностях его эмоциональной сферы: склонен он радоваться или печалиться, насколько бурно проявляются его эмоции, изменчиво его настроение или он, напротив, «застревает» на каком-нибудь одном переживании и т.п. Большая часть тех внешних проявлений эмоциональной сферы, которые мы можем наблюдать непосредственно по движениям дошкольника, характеризует так называемый эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания, а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции. Очевидно, что эти характеристики эмоциональной сферы в большой степени обусловлены как врожденными особенностями ребенка, так и его семейной ситуацией развития, и в них у разных детей может наблюдаться широкая вариативность индивидуальных проявлений. Казалось бы, индивидуальные особенности эмоциональных проявлений весьма устойчивы и неизменны, однако это не совсем так. Существуют две «линии», по которым могут проходить изменения в эмоциональной сфере ребенка.

Одна «линия» — это закономерные общевозрастные изменения. Они наблюдаются у любого ребенка, не имеющего задержек в развитии.

Какими бы ни были индивидуальные особенности, на протяжении всего дошкольного детства у детей формируется способность контролировать свои эмоции, чему способствует освоение ими языка эмоций, т.е. гаммы переживаний, настроений, которые выражаются во внешних движениях, в социально приемлемых формах поведения. В результате проявления эмоциональных переживаний становятся более социализированными. Поэтому, например, в ситуации, когда младший дошкольник начал бы громко плакать, старший дошкольник лишь печально вздохнет и сделает обиженное лицо.

В дошкольном детстве происходит «переориентация» зависимости эмоциональных состояний, которая связана с расширением «ближайшего окружения» ребенка и его общей успешности. Так, если в раннем детстве эмоциональные переживания ребенка были обусловлены исключительно взаимоотношениями с родителями, то в дошкольном возрасте ребенок становится чутким, эмоционально-ориентированным и на взаимоотношения сначала с воспитателями, а затем и со сверстниками (причем к старшему дошкольному возрасту отношения со сверстниками становятся для ребенка более значимыми).

По мере взросления ребенка, с увеличением видов деятельности, в которые вовлекается дошкольник, происходит расширение спектра эмоций (чувств) и их

углубление. В зависимости от того, с какой сферой жизнедеятельности ребенка соотносятся эмоции, различают интеллектуальные (например, любопытство), социальные (например, сочувствие, любовь, ненависть), эстетические (например, чувство прекрасного, чувство юмора), моральные (чувство долга, чувство вины). Понятно, что с расширением спектра эмоций и их углублением происходит обогащение «репертуара» выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. И если у старшего дошкольника набор выразительных движений такой же, как у младшего, то это может быть серьезным сигналом отставания ребенка в развитии.

Другая «линия» изменений — это коррекция эмоционально-двигательной сферы ребенка, которая становится возможной благодаря теснейшей взаимосвязи движения и эмоции. Известно, что физические упражнения способствуют появлению и укреплению положительного эмоционального фона, который, в свою очередь, повышает обучаемость детей, в том числе делает более эффективным освоение двигательных умений и навыков, позитивно сказывается на общем физическом тоне и т.п. Кроме того, с помощью различных движений и упражнений, которые предлагаются детям для выполнения, можно влиять на их личностные черты, уменьшая проявления нежелательных и активизируя, укрепляя положительные.

Все названные изменения в эмоциональной сфере ребенка, а также его постоянные индивидуальные черты можно отследить, используя диагностику выразительной моторики. Для этого не требуется создания специальных условий или проведения особых занятий, достаточно лишь наблюдения за ребенком в его повседневной жизни и заполнения схемы описания особенностей проявления эмоциональной сферы ребенка в движении (в конце года, в каждой возрастной группе). Приводим упрощенный вариант такой схемы. Она заполняется на каждого ребенка по результатам наблюдения за его двигательными проявлениями — путем подчеркивания тех или иных присущих ему особенностей. (В каждом пункте могут быть выделены один или несколько признаков; недостающие в схеме, но наблюдаемые у ребенка признаки необходимо дописать в соответствующем пункте.)

Описание особенностей проявления эмоциональной сферы ребенка в движении

1. Осанка:

а) общий вид: распрямленный, сутулый, сторбленный, напряженный, расслабленный, подобранный, скованный, естественный, свободный, непринужденный, величественный, приниженный, подавленный. Осанка без резких особенностей;

б) голова поставлена прямо, склонена набок, откинута назад, опущена, втянута в плечи;

в) плечи распрямлены, сдвинуты вперед, назад, приподняты, опущены, одно плечо выше другого, ребенок передергивает плечами;

г) корпус (туловище) прямой; искривление позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз)². Живот втянутый, вздутый, отвислый. Ребенок ходит корпусом вперед, откинув корпус назад, склонив корпус в сторону, качает при ходьбе бедрами, корпусом из стороны в сторону; стоит (сидит) и двигается бочком;

д) руки прижаты к корпусу; локти не прижаты к корпусу; локти торчат в стороны; ребенок размахивает руками сильно, средне, слабо; скрещивает руки, переплетает пальцы;

ладони повернуты внутрь, наружу вперед, назад; пальцы сжаты в кулаки, растопырены, выпрямлены, скрючены (полусогнуты), чрезмерно разогнуты;

е) **ноги** выпрямлены, подогнуты в коленях; в положениях стоя или сидя: перекрещиваются, плотно сжаты, расставлены широко, узко. Ребенок ходит, не сгибая ног, подогнув ноги в коленях, естественно сгибая-разгибая колени; на цыпочках, с пятки, стучит пятками при ходьбе, ставит стопы носками наружу, внутрь, параллельно одна другой.

2. Походка. Ребенок спотыкается, падает, задевает нога за ногу, волочит ноги, шаркает, топает, разбрасывает ноги в стороны, семенит, подпрыгивает на ходу, ходит, как на пружинках. Походка быстрая, медленная, ровная, порывистая, плавная, угловатая, неуверенная, неуклюжая, грациозная, скользящая, эластичная, скованная, размеренная; походка манекена.

3. Поза. Однообразие, разнообразие поз. Естественность, искусственность, напряженность, скованность позы; вычурные позы. Резкость, быстрота, постепенность, медленность, порывистость, плавность в перемене позы. «Излюбленные» позы (какие?).

4. Мимика. Живая, вялая, бедная, богатая, маловыразительная, выразительная, естественная, наигранная, свободная, рассчитанная, напряженная, спокойная. Плавность, порывистость, резкость, постепенность, быстрота, медленность перехода от одного выражения лица к другому; внезапное, постепенное, длительное, короткое застывание на одном выражении. Гримасничанье. Анемичное (неподвижное) лицо. Разобщение отдельных участков мимики. Дифференцированная мимика.

5. Выражение лица. Взгляд прямой, открытый, потупленный, хмурый, исподлобья, лукавый, заинтересованный, невыразительный, отсутствующий, затуманенный, застывший, блуждающий. Выражение лица осмысленное, тупое, грустное, несчастное, веселое, напряженное, спокойное, лукавое, хитрое, угрюмое, брезгливое, надменное, самодовольное.

6. Жестикуляция. Живая, вялая, бедная, богатая, маловыразительная, выразительная, естественная, наигранная, рассчитанная, напряженная, спокойная, связанная, порывистая, резкая, закругленная.

Преобладающие жесты (какие?).

7. Речь. Голос тихий, громкий, глухой, резкий, пронзительный, визгливый, дрожащий, срывающийся, хриплый, надтреснутый, гну-соватый, ломающийся. Звукопроизношение правильное, неправильное; картавость, шепелявость, смягчение согласных (после гласных), перестановка слогов, букв. Заикание. Темп речи ускоренный, замедленный, прерывистый, меняющийся, постоянный. Речь выразительная, невыразительная, монотонная, отрывистая, протяжная, неотчетливая, четкая, бормочущая, с придыханием, певучая, мелодичная, скандированная, смазанная.

8. Нарушения психомоторного поведения:

а) психомоторное беспокойство: непоседливость, перебирание в руках предметов, разбрасывание предметов, беготня, хватание,-,; лазанье и т.п. Богатство, бедность, неутомимость, непродуктивн^ость, бесцельность движений, ограниченность, отсутствие целесо^бразных движений;

б) психомоторная заторможенность: ступор, автоматическая¹; подчиняемость, малоподвижность, вялость, застывание в одной позе;! сохранение подолгу одного и того же выражения лица.

Периодичность, нерегулярность в смене психомоторного беспокойства и заторможенности; отсутствие смены. Тики. Тремор (трясение, дрожание).

9. Сведения о моторике со слов лиц, наблюдающих ребенка в повседневной жизни (родители, другие педагоги):

а) общая характеристика двигательной сферы ребенка: неуклюжесть, ловкость, мешковатость, грациозность, нерасторопность, отчужденность, порывистость,

плавность, суетливость, размеренность, развинченность, подобранность, живость, вялость, возбужденность, заторможенность, скованность, естественность, искусственность, легкость, тяжеловатость, эластичность, угловатость, точность, быстрота, замедленность, сила, слабость, обилие, бедность, резкость, плавность, размашистость движений;

б) способность к трудной и продолжительной работе: быстро, медленно проявляются признаки утомления;

в) в чем обнаруживаются успехи: физкультуре, ритмике, танцах, ручном труде (каком?), рисовании, лепке, музыке (какой инструмент?). * * *

Оценка

1. Признаки психомоторного неблагополучия. Сгорбленность, приниженность, подавленность, напряженность (втянутая в плечи голова, приподнятые плечи или одно плечо выше другого; руки прижаты к корпусу, пальцы напряжены или сжаты в кулаки). Походка на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся или как у манекена. Позы застывшие, скованные, однообразные. Бесцельность, непродуктивность движений при их обилии или психомоторная заторможенность. Жестикаляция и мимика вялая, бедная, маловыразительная; гримасничанье, анемичное (неподвижное) лицо; недифференцированность, разобщенность отдельных участков мимики. Речь невнятная, невыразительная, монотонная, заикание и т.п.

2. Признаки психомоторного благополучия. Естественность, свобода, непринужденность. Осанка прямая (без напряжения) или без резких особенностей; голова поставлена прямо, плечи расправлены, корпус прямой, живот втянут. Походка естественная, упругая. Естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, их смене. Взгляд прямой, открытый, заинтересованный; выражение лица осмысленное, радостное («светлое»); мимика живая, выразительная, естественная, свободная, спокойная. Речь внятная (после 5 лет), выразительная, певучая, мелодичная и т.п.

3. Признаки, отражающие индивидуальные черты характера. Голова склонена набок, откинута назад, опущена. Ребенок подает корпус вперед или отклоняет назад, при ходьбе качает корпусом из стороны в сторону. Расставляет локти в стороны, размахивает руками сильно, средне, слабо; ладони повернуты внутрь, вперед, назад («открытые» или «закрытые»). Позы с перекрещенными руками и ногами. Ходит не сгибая ног, подогнув ноги в коленях, стучит пятками при ходьбе, ставит стопы носками наружу, внутрь, параллельно одна другой; волочит ноги, шаркает, топает, разбрасывает ноги в стороны, семенит, подпрыгивает на ходу, ходит, как на пружинках. Движения и жесты быстрые, медленные, порывистые, плавные, угловатые, неуклюжие, грациозные, эластичные, размеренные. Взгляд потупленный, хмурый, томный, лукавый, затуманенный, блуждающий; выражение лица хитрое, брезгливое, надменное, самодовольное, смущенное, добродушное. Голос тихий, громкий, глухой, резкий, пронзительный, визгливый, дрожащий, хриплый; темп речи ускоренный, замедленный, прерывистый, меняющийся, постоянный; речь отрывистая, протяжная, бормочущая, скандированная, с придыханием и т.п.

Упражнения для занятий с детьми дома и в детском саду

Массаж рук

Взяв кисть левой руки ребенка своей левой рукой, правой поглаживайте его руку снизу вверх. После поглаживания делаем растирание, потом разминание. Заканчиваем поглаживанием. То же самое с левой рукой.

Скрещивание рук на груди. Раньше это упражнение называли «охватывающее движение руками» или «кучерские движения», так как оно в какой-то мере напоминает движения кучера, похлопывающего себя рукавицами, чтобы согреться.

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Вложите свои большие пальцы в ладони ребенка, остальными пальцами придерживайте кисти. Руки ребенка разводим в стороны на 90 градусов по отношению к туловищу, а затем двигаем навстречу друг другу до перекреста. При перекрещивании сверху должны ложиться попеременно то левая, то правая рука. Так 6—8 раз. Темп ускоряется и замедляется постепенно.

Массаж живота

Поглаживание — этот вид массажа знают почти все матери и пользуются им, когда малыши беспокойны.

И.п.: ребенок лежит на спине ногами к взрослому.

Выполнение. Правой рукой (ладонью) по ходу часовой стрелки поглаживаем живот ребенка, не надавливая на область печени (справа, край печени располагается под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков.

Растирание. Ладони обеих рук подводим под поясницу ребенка, потом обе руки одновременно перемещаем по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком ребенка. Это растирание косых и поперечных мышц. для растирания прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца) обе ладони помещаем на животе ребенка около пупка ладонной поверхностью рук; одна рука идет вверх до ключиц, другая — вниз до лобка ребенка.

Заканчиваем все поглаживанием.

Массаж стоп

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Массаж спины

Спину массируем двумя руками: поглаживание, растирание и разминание спины.

И.п.: лежа на животе.

Выполнение. Тремя пальцами обеих рук (указательным, сред. и безымянным) делаем одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (расположены по обе стороны позвоночника) в направлении от поясницы к шее (вспоминаем электрополотер).

Похлопывание. После разминания похлопываем область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно. Похлопываем тыльной стороной пальцев, начиная с указательных, постепенно включая остальные (помним, что движения производятся только в лучезапястных суставах). После массажа спины вы увидите две розовые полосы по бокам позвоночника.

Заканчиваем поглаживанием.

Сгибание и разгибание ног (попеременно)

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Обхватите ноги ребенка в нижней части голени, обеспечив опору для стопы (для этого большие пальцы расположены вдоль наружной поверхности голени, а мизинцы упираются в стопу, остальные пальцы свободно лягут на заднюю поверхность голени).

Попеременно сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленных и тазобедренных суставах.

Упражнение пассивное, в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется. Работают мышцы ног.

Одновременное сгибание и разгибание ног

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Зафиксировать ноги ребенка так же, как в предыдущем упражнении, далее сгибать обе ноги одновременно с легким нажимом на живот, затем разгибать.

Упражнение пассивное, темп медленный, соответствующий дыханию. Работает та же мускулатура, что и в предыдущем упражнении. Во время выполнения этого упражнения можно при сгибании ног говорить вместе с ребенком: «...у-у-у-х...» (это удлиненный и углубленный выдох).

Данный массаж очень полезен часто болеющим детям, детям в периоде адаптации и детям при высокой температуре (с пихтовым маслом). После массажа ребенка вытирают насухо и переодевают.

Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей.

Выбор времени проведения и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом её начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности.

В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.)

При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный). Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации.

Например, применение **подгруппового способа** организации является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях.

В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются **поточный и индивидуальные способы**.

Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки. Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочередно, а упражнение с мячами — **фронтально**, т. е. всеми детьми одновременно.

Упражнения детей в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, в зависимости от степени подвижности детей (см стр. 16, «Двигательная активность ребёнка в детском саду», автор М. А. Рунова). Каждая подгруппа выполняет своё задание. Например, дети первой и второй подгруппы (с высоким и средним уровнем подвижности) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости, при этом воспитатель осуществляет контроль. Дети третьей подгруппы (с низким уровнем подвижности) упражняются в разных видов прыжков через скакалку.

Длительность организованной двигательной деятельности составляет 30-35 минут.

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять ее 3-5 раз. При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей).

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности.

К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты), при этом разучено 3-4 новые игры.

Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

В плане воспитательно-образовательной работы записывается:

- 1. Название п/и, цель.**
- 2. Основное движение, способы организации с учетом уровней подвижности.**
- 3. Спортивное упражнение, например, элементы игры в волейбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди на месте и в движении**

