

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

РЕЦЕНЗИЯ

**на методическую разработку «Развитие координации движений
дошкольников при помощи подвижных игр»**

Авторы:

Лютак Юлия Васильевна, инструктор по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 129»,

Рзянина Ольга Георгиевна, воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 129»,

Ермолова Елена Александровна, воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 129»

Методическая разработка «Развитие координации движений дошкольников при помощи подвижных игр» составлена с целью оказания методической помощи воспитателям при организации подвижных игр, направленных на развитие координации движений. Содержание методической разработки расширит представления педагогов о роли подвижных игр в развитии координации движений детей старшего дошкольного возраста, о правилах отбора таких игр и методики их проведения.


Практическая ценность методической разработки состоит в том, что авторами описаны формы взаимодействия воспитателей с детьми старшего дошкольного возраста, технологии организации подвижных игр в условиях детского сада, особенности проведения подвижных игр на развитие координации движений, основанные на реальном опыте воспитателей, с учетом психологических и возрастных особенностей, содержания

образовательной программы. Материал методической разработки дополняет содержание Федеральной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию, способствует формированию умения выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности), способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичного ролевого поведения; повышению четкости выполнения движений с сохранением устойчивости тела во время сложных маневров (прыжков, приседаний и пр.); овладению средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Методическая разработка «Развитие координации движений дошкольников при помощи подвижных игр» может быть рекомендована педагогам при проведении занятий по физической культуре, подвижных игр, организации двигательной деятельности и других форм физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста в условиях ДОО.

Рецензент:

Старший преподаватель кафедры психологии
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Кубанский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма»

 /Л.Г. Самоходкина/

«08» апреля 2024 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 129»

Лютак Юлия Васильевна, инструктор по физической культуре;
Рзянина Ольга Георгиевна, воспитатель;
Ермолова Елена Александровна, воспитатель.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Развитие координации движений дошкольников
при помощи подвижных игр»

Краснодар, 2024 г.

Лютак Ю.В., Рзянина О.Г., Ермолова Е.А. «Развитие координации движений дошкольников при помощи подвижных игр»: методическая разработка. – Краснодар, 2024. – 71 с.

Рецензент:

Самоходкина Л.Г., старший преподаватель ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Методическая разработка «Развитие координации движений дошкольников при помощи подвижных игр» составлена с целью оказания методической помощи воспитателям при организации подвижных игр, направленных на развитие координации движений. Содержание методической разработки расширит представления педагогов о роли подвижных игр в развитии координации движений детей старшего дошкольного возраста, о правилах отбора таких игр и методики их проведения. Повысит компетенции педагогов в организации подвижных игр, направленных на развитие координации движений.

Данный методический материал можно использовать при проведении занятий по физической культуре, подвижных игр, организации двигательной деятельности и других форм физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста.

Материал разработки адресован педагогам, работающим с детьми старшего дошкольного возраста в условиях ДОО и при реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

© МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 129»

© Лютак Ю.В., Рзянина О.Г., Ермолова Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Роль подвижных игр в развитии координации движений.....	7
2. Особенности организации и проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте.....	10
3. Организация подвижных игр, направленных на развитие координации движений.....	13
Список литературы.....	16
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	19

Введение

В ФГОС ДО, ФОП ДО определено основное содержание работы, в том числе и в направлении «Физическое развитие», которое предусматривает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Целевые ориентиры ФГОС ДО говорят о том, что у ребенка на этапе завершения дошкольного образования развита крупная и мелкая моторика: он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими [5]. Целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Координационные способности являются основными физическими качествами, позволяющими совершать двигательные действия экономично, оправдано, логично. Формирование координации начинается с раннего детского возраста. Игра является ведущим видом деятельности ребенка и потому служит эффективным средством формирования психофизических качеств. Используя подвижные игры в работе с детьми, педагоги ДОО могут эффективно осуществлять процесс формирования координационных способностей.

Актуальность

Развитие координационных способностей остается довольно актуальной темой, так как они имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов [6]. Старший

дошкольный возраст является сенситивным для развития координационных способностей, но, к сожалению, в программах по физическому воспитанию недостаточно учитываются анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности мальчиков и девочек, кроме ориентировочных показателей уровня развития координационных способностей.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в старшем дошкольном возрасте у детей происходят изменения всех систем организма, данный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей абсолютно всех физических качеств, а также координационных способностей, реализуемых в двигательной деятельности и активности. В данном возрасте происходит «закладка фундамента» с целью формирования быстроты и ловкости, а кроме того, получение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений и игр на координацию и быстроту [3]. Данный возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп формирования ловкости и быстроты.

Цель разработки: оказание помощи педагогам по формированию координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Уточнить роль подвижных игр в развитии координации движений.
2. Пояснить особенности организации и проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте.
3. Повысить компетенции педагогов в организации подвижных игр, направленных на развитие координации движений.

В результате работы по развитию координации движений посредством подвижных игр, у детей старшего дошкольного возраста сформируются следующие качества:

1. Умение выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

2. Повысится четкость выполнения движений с сохранением устойчивости тела во время сложных маневров (прыжков, приседаний и пр.).
3. Овладение средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками.
4. Способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичного ролевого поведения.

1. Роль подвижных игр в развитии координации движений

Физическое воспитание ребенка, получаемое им в детском саду, имеет огромное значение. Именно в детском возрасте человек приобщается к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, участием в спортивных состязаниях и победе в них. Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом [1]. Этот путь начинается с детских подвижных игр, «веселых стартов», детских спортивно-массовых мероприятий. Использование подвижных игр на занятиях физической культурой в детском саду – это путь к здоровью, победам в спорте, успеху в жизни.

Роль подвижных игр в формировании различных физических качеств сегодня рассматривается многими учеными: В. С. Кузнецовым, Г. А. Колодницким, А. В. Кенеманом, М. Ф. Литвиновой, И. М. Коротковым и др.. Они считают, что игры в наибольшей степени способствуют развитию координационных способностей. Эти способности часто рассматриваются как синоним слова «ловкость». Обобщив труды разных авторов, можно дать следующее определение «координационным способностям» - это способность выполнять двигательные действия в определенный момент времени с заданной амплитудой, а также строить целостные двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних действий к другим, согласно быстро меняющимся ситуациям.

Формировать и развивать координационные способности желательно начинать с самого раннего детства. Возраст от четырех до семи лет считается наиболее благоприятным для становления многих двигательных навыков, в том числе координационных. Именно в этот период жизни ребенка рекомендуется проводить интенсивную работу по формированию его координации. Ребенок учится соединять движения отдельных частей тела в одно двигательное действие, которое производится экономично, легко, пластично и четко. Учеными доказано, что в этом возрасте развитие

координационных способностей происходит в тесной связи с развитием психических качеств и функций нервной системы [2]. Показателями тренированности ЦНС являются рост подвижности, концентрации внимания, сосредоточенности и уравновешенности. Используя игровую деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. У дошкольников наблюдается высокая пластичность всех психических процессов. Поэтому, несмотря на слабость мышц, плохое владение пространственными и временными ориентировками и низкий уровень развития психических качеств, двигательные навыки у детей формируются достаточно легко. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности человека, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Подвижная игра, как и любая другая, сопровождает человека все его детские и юношеские годы, она является одним из основных средств физического воспитания. Подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Процесс формирования координационных способностей у детей имеет высокую эффективность при использовании подвижных игр как средства обучения. Подвижные игры играют большую роль в умственном и физическом развитии ребенка. Подвижные игры помогают развивать различные группы мышц тела, координацию движений, способствуют развитию речи и мышления. Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать физиологические особенности детей различных возрастов. Являясь одним из комплексных средств воспитания, игра в конечном итоге, способствует развитию координационных способностей, силы, скорости, воспитанию личности в целом. Она одновременно направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение движениями), совершенствование функций организма, а также черт характера играющих. Игра может быть средством самопознания, развлечения,

отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры, их разнообразие огромно. Они отражают все области материального и духовного творчества людей.

2. Особенности организации и проведения подвижных игр, в старшем дошкольном возрасте

Многолетняя практика показывает, что обучение и воспитание детей полезно проводить в специально созданных игровых условиях. Наилучшим образом для этого подходят подвижные игры. Отдыхая на воздухе, дети в среднем 80% времени находятся в движении, а в помещении – лишь 40%.

Подвижные игры, которые мы использовали в режиме дня, решают задачу активного отдыха детей, способствуют снижению утомляемости, повышению работоспособности. Наблюдая за детьми, мы заметили, что дети даже в старшем дошкольном возрасте, нуждаются в руководстве их игр взрослыми, потому что игры быстро распадаются, если нет контроля со стороны педагога. Выбирая время проведения игр, мы учитывали предшествующую деятельность. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то игры проводились в середине или в конце прогулки, а в самом начале прогулки детям предлагались самостоятельные игры и упражнения с разнообразными пособиями. В остальные дни организовывались подвижные игры в начале прогулки. При подготовке условий для проведения игр мы учитывали самостоятельность и активность детей. Дети 5-7-ми лет по просьбе воспитателя могут сами приносить необходимые пособия и размещать их для проведения игры. Также с помощью воспитателя помогают разметить площадку, убрать лишнее оборудование и т.д. При проведении игр мы использовали разные способы организации (фронтальный, групповой, индивидуальный), обязательно учитывали индивидуальные особенности двигательной активности детей. Когда проводили подвижную игру со всей группой – фронтально – то повторяли ее 3-5 раз. Общая длительность игры не превышала 10-12 минут. При проведении хорошо знакомых детям игр, предлагалось им самим рассказать содержание игры и уточнить правила. Мы обязательно обращали

внимание детей на важные моменты, от которых зависит ход игры, выполнение правил.

При разучивании новой игры педагоги показывали отдельные элементы, а после объяснения переходили к самой игре, по ходу корректируя то, с чем у дошкольников возникали трудности. В этом возрасте ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера (игры - эстафеты) важную роль принадлежит педагогу, который должен помочь ребятам разделиться на команды, подобрав их с учетом уровня двигательной активности и физической подготовленности [4]. В процессе игры старались следить за выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей и соблюдением правил. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов действий детей, их поведение в игровой деятельности. Поэтому, к обсуждению результатов привлекали самих детей, считая, что надо приучать детей оценивать свое поведение и поступки своих товарищей. Это способствовало в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий, так как подвижные игры в детском саду – это важнейший элемент воспитания и развития ребёнка, незаменимое средство пополнения знаний и представлений дошкольника об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

При проведении игр мы учитывали возраст детей, их здоровье, уровень физического и умственного развития детей, интересы, пожелания самих детей.

3. Организация подвижных игр, направленных на развитие координации движений

В начале работы, направленной на развитие координации движений детей старшего дошкольного возраста, нами был разработан план проведения сюжетных, бессюжетных, подвижных игр и игр - эстафет. Подвижные игры были взяты нами за основу, так как они требуют от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки, что способствует развитию координационных способностей. В играх дети упражнялись в разнообразных движениях: беге, прыжках, бросании, и т.п.

При составлении плана работы мы использовали следующие педагогические принципы:

1. От низкой скорости к высокой. Этот принцип был выбран нами, так как при постепенном увеличении скорости выполнения различных движений увеличивается уровень быстроты координации.
2. От легкого к трудному. За основу в начале работы мы использовали игры с хорошо знакомым сюжетом, более легкими в выполнении движениями.
3. От малого к большому. Объем нагрузки при выполнении игр постепенно увеличивался.

Определили этапы подвижной игры:

- ✓ Выбор игры.
- ✓ Создание интереса детей к игре.
- ✓ Сбор на игру.
- ✓ Организация играющих.
- ✓ Объяснение правил игры.
- ✓ Распределение ролей.
- ✓ Разметка площадки.
- ✓ Раздача инвентаря и атрибутов.
- ✓ Сигнал на начало игры.

- ✓ Проведение игры.
- ✓ Сигнал на окончание игры.
- ✓ Педагогический анализ игры.

Также мы распределили игры по развитию координационных способностей:

1. Способность к реагированию. Это способность быстро и точно начать движение по условному сигналу.
2. Способность к равновесию. Сохранение устойчивого положения тела в условиях различных движений и поз. Бывает динамическое и статическое равновесие.
3. Ориентировочная способность. Способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта.
4. Способность к дифференцированию. Это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом.
5. Ритмическая способность. Это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.

При проведении подвижных игр мы постепенно увеличивали сложность:

1. В играх, развивающих способность к реагированию:
 - ✓ изменяли вид движения в игре;
 - ✓ изменяли способ выполнения движения;
 - ✓ вводили дополнительные задания;
 - ✓ вводили дополнительных водящих или ограничения для них;
 - ✓ изменяли ритм подачи сигнала к движению.
2. В играх, развивающих способность к ориентированию, мы привлекали детей:
 - ✓ к использованию всего пространства зала;
 - ✓ чтению маршрута по схемам;

✓ использованию пространственной терминологии.

3. В играх, развивающих способность к дифференцированию:

✓ вводили правила для водящих;

✓ обращали внимание детей на связь выбора способа броска с расстоянием до цели;

✓ вводили дополнительные задания.

4. В играх, развивающих способность к равновесию:

✓ вводили новые варианты игры;

✓ обращали внимание детей на соблюдение правил игры (нельзя размыкать руки, тянуть товарища в сторону)

5. В играх, развивающих ритмическую способность:

✓ учили детей согласовывать свои действия с действиями других детей.

Развитие координационных движений детей - процесс сложный и трудный.

Специально подобранные нами сюжетные, бессюжетные подвижные игры и эстафеты, способствовали не только общему укреплению здоровья и улучшению физических качеств, но и развитию координации движений дошкольников. В ходе работы мы обратили внимание, что подобранные игры были понятны и интересны детям. Они усваивали материал без чрезмерного напряжения, активно включались в игру, проявляли самостоятельность и инициативу. Это убедило нас в правильности и эффективности выбранного подхода. Используя данный методический материал при проведении занятий по физической культуре, подвижных игр, организации двигательной деятельности и других форм физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста, мы смогли развить не только координационные и творческие способности детей, но и их личностные качества, воспитать интерес к двигательной деятельности.

Примеры игр представлены в приложении №2.

Список литературы:

1. Борисова М.М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова; под ред. С.А. Козловой. – М.: ИНФРАМ, 2020. – 508 с.
2. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 312 с. 5.
3. Мещерякова Е.А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е.А. Мещерякова, Н.М. Воронина // Молодой ученый, 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 60-62.
4. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников. Интеграция образов. областей в двигат. деятельности. ФГОС/Е.А.Сочеванова.-Детство-Пресс, 2019.-128с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
6. Яковлев П.Т. Физическое воспитание и развитие дошкольников. – М.: Наука, 2020. – 31 с.

Подвижные игры, способствующие развитию координационных способностей

Вид координационных способностей	Название п/и
Способность к реагированию	«Третий лишний», «Волшебные превращения», «Цвета», «Хитрая лиса», «Последний выбывает», «Домики-гномики» и т.д.
Способность к равновесию	Различные виды «Классиков», «Резиночка», «Петушиный бой», «Перетягивание каната», «Чехарда», «Схвати дракона за хвост» и т. д.
Ориентировочная способность	«Вей, вей ветерок», «Шаги», «Прятки», «Камень, дерево, железо», «Штандер» и т.д.
Способность к дифференцированию	«Картошка», «Квадрат», «Выбить кегли», «Мяч в ведро», «Съедобное-несъедобное», «Я знаю», «Мячом в цель», «Белки и собачка», игры в «камешки» и т.д.
Ритмическая способность	Игры со скакалкой: «Удочка», «Шел крокодил», «Я и моя тень», «Часики»; хороводные игры.

Игры –эстафеты, способствующие развитию координационных способностей

Вид координационных способностей	Название игр-эстафет
Способность к реагированию	«На сигнал-повернись вокруг себя», «сорви ленту», «бег из разных стартовых положений», «бежать, только на взмах флажка», «туда ходьбой – обратно бегом»

Способность к равновесию	«На одной ножке – по дорожке», «тяги-толкай», «по кочкам», «по узенькой дорожке с мешочком на голове», «не намочи ног», «бег между предметами», «мяч на ракетке»
Ориентировочная способность	«Собирай, только красные», «сколько шагов, прыжков до ориентира», «до красной кегли – бегом, до синей – ползком», «чья команда быстрее построится»
Способность к дифференцированию	«Ведение мяча вперед», «поймай мяч от капитана и брось ему опять», «передача мяча в команде друг другу над головой и под ногами», «попади в корзину, обруч», «прокати мяч до ориентира».
Ритмическая способность	«Через скакалку до ориентира», «повтори ритмический рисунок», «не сбейся с ритма», «кто дружнее»

Подвижные игры, способствующие развитию координационных способностей.

«Третий лишний»

Цель: Развивает скорость реакции, внимательность, силу и ловкость.

Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

Ход игры:

В «Третьем лишнем» принимает участие только четное количество игроков, лучше всего от 8 и более человек. Перед началом забега выбирают водящего и того, кто будет убегать. Оставшиеся участники разбиваются на пары и встают друг за другом по периметру площадки, располагаясь лицом к ее центру. Расстояние от одной пары до другой должно составлять 2-3 м.

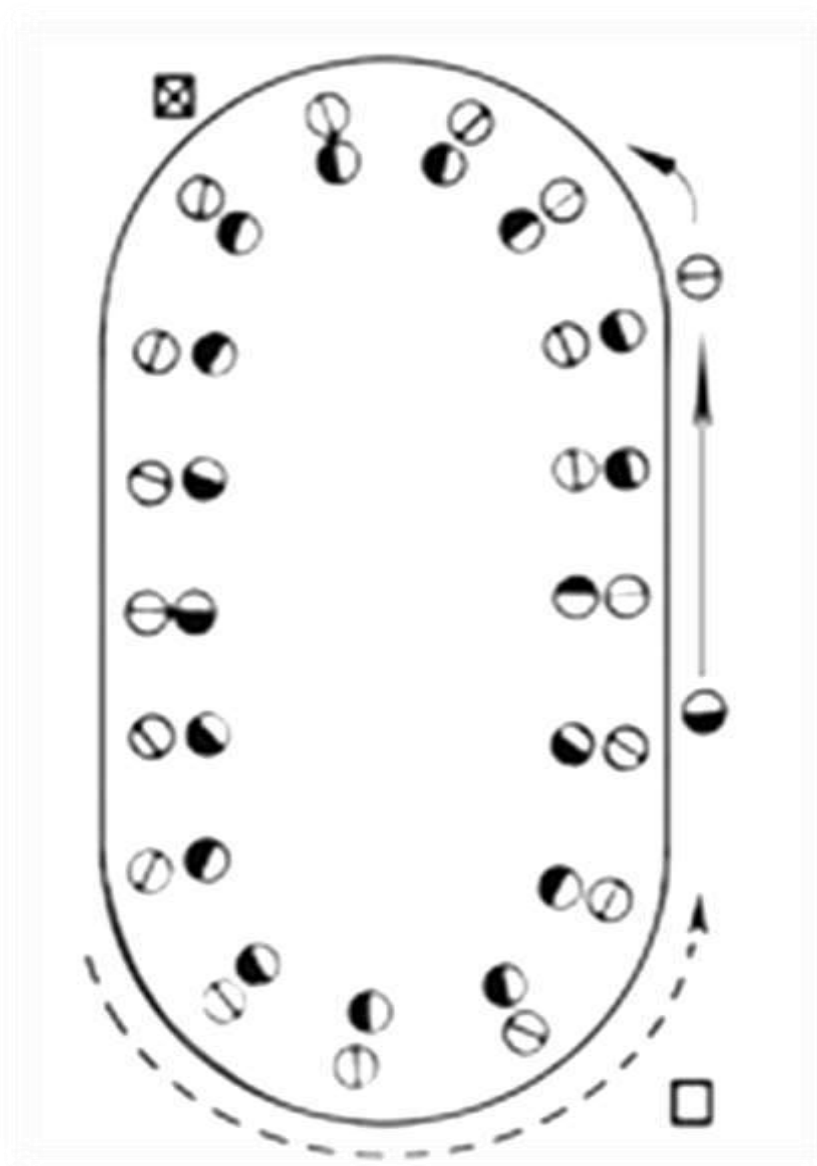
Водящий занимает стартовую позицию в центре площадки, а убегающий встает за двойным кольцом игроков. По команде водящий начинает преследование. «Третьему лишнему» разрешено перемещаться только за кругом, нельзя отдаляться или пробегать сквозь него. Оба активных участника не должны касаться стоящих. Если водящий осалил «третьего лишнего», они меняются ролями. Убегающий может прекратить движение и встать с любой парой. Тогда он кричит: «Лишний!» или «Беги!». Услышав это, игрок, который оказался последним в паре, принимает эстафету.

Во время развлечения ситуация быстро меняется, поэтому каждый из присутствующих должен быть готов убегать от водящего. Исполнять действующие роли могут только два игрока. После того как все попробуют себя в беге и потренируются, смена функций начинает происходить очень быстро. Темп событий возрастает.

Водящему запрещено забегать внутрь площадки, но он может осалить «третьего лишнего» прямо на месте, когда тот еще не успел начать движение.

Если это произошло, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Игру можно усложнить: пары не стоят на месте, а, взявшись за руки, ходят по кругу.



«Волшебные превращения»

Цель: научить детей пользоваться языком поз и движений для передачи содержания образа.

Ход игры:

Взрослый становится вместе с детьми в круг и предлагает им представить себя разными животными-зайчиками (попрыгать на двух ногах, приставив к голове ладошки), кошками (походить на носках, помяукать или походить на четвереньках, выгибая спинку), лягушатами (попрыгать на корточках) и т.д.; Взрослый просит детей по очереди изобразить самолет, зонтик, дерево, самовар, табуретку.

Взрослый просит детей по очереди показать тающую на солнце сосульку (сам взрослый изображает в это время солнечные лучи); цветок, распускающийся навстречу солнцу (взрослый изображает солнечные лучи); дерево, склонившее свои ветки на ветру (взрослый изображает дующий ветер); воробышка, клюющего зерна; катушку ниток (взрослый разматывает нитки). Во всех случаях взрослый и дети могут подсказывать играющему ребенку.

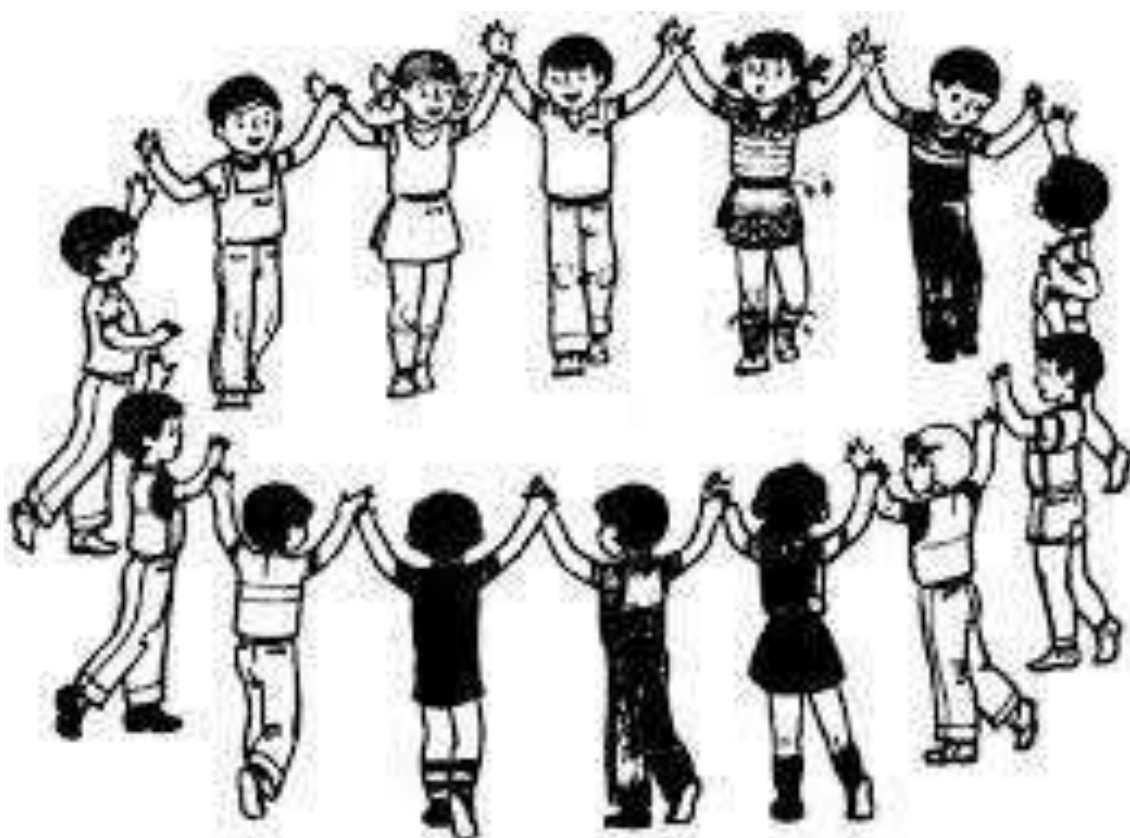


«Цвета»

Цель: формировать у детей внимательность, ловкость, быстроту реакции.

Ход игры:

Игроки становятся в круг, держатся за руки, подняв их вверх. Ведущий командует: «Коснитесь желтого, раз, два, три!». Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, одежду, часть тела) остальных участников в круге. Кто не успел – выбывает из игры. Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся последним.



«Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с уворачиванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

2 вариант: Выбираются 2 лисы.

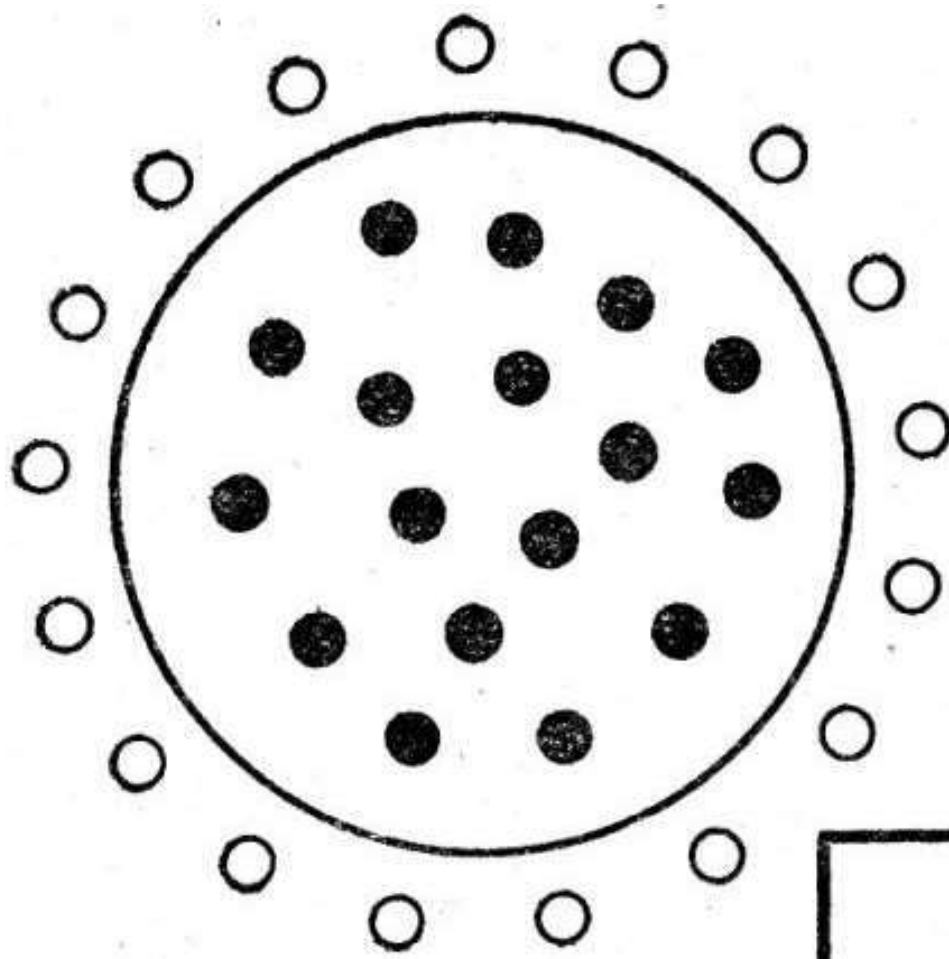


«Последний выбывает»

Цель: формировать у детей внимательность, ловкость, быстроту реакции.

Ход игры:

Несколько игроков (6—8) бежит по кругу мимо положенных на землю предметов (кубиков, горошков, мячей и т.д.). Предметов должно быть меньше на один, чем игроков, по сигналу каждый старается схватить находящийся ближе к нему предмет. Кто не успел этого сделать - выбывает из игры. Убирают из круга и один из предметов. Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются овладеть предметами. Снова один из игроков оказывается вне игры. Наконец, остаются два самых ловких игрока, которые встают в 10 шагах от лежащего предмета и выполняют по указанию взрослого различные движения. По сигналу они устремляются к предмету, а через несколько секунд определяется победитель.



«Домики-гномики»

Все игроки делятся на тройки, в каждой из которых два человека изображают «домик», подняв руки вверх, а третий — гномика, который живет в домике (находится под поднятыми руками своих друзей). Ведущий говорит: «Гномики меняются домиками!»

После этих слов гномики покидают домики, и ведущий старается занять один из освободившихся домиков. Если у него это получилось, то он становится «гномиком», а бездомный «гномик» — ведущим. Игра продолжается.

В своих тройках, до того, как прозвучат слова ведущего, можно назначить нового гномика. Тогда все участники смогут побегать, и ни один из «гномиков» сильно не устанет.



«Классики»

Вариант 1. Обычный.

«Простые» классики. Прыгаем на одной ноге на 1, потом 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10, поворачиваемся на 180°, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это — «второй класс») и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая биты все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На «обратном пути» нужно наклониться и поднять свою битку (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться — тут главное не потерять равновесие). Если не попадаем биткой в нужный квадрат, происходит переход хода — прыгает следующий игрок. Выигрывает тот, кто первый «осилит» 10 (десятку). Если битка вдруг попадает в «котел», то сгорает один «класс» (надо будет кидать битку на 1 квадрат меньше, чем до этого «набрали»).

Вариант 2. Разнообразный.

Главное отличие этого варианта в том, что битку нужно «провести» по всем классам — от 1 до 10. Пройденным класс считается после того, как игрок дошел до 10 ячейки вместе с биткой.

Кидаем битку на квадрат с соответствующим «классом» и дальше выполняем по очереди задания («классы»):

Первый — обычный. Прыгаем или ходим как угодно, и перебрасываем битку на следующий квадрат при каждом шаге (прыжке).

Второй — кидаем битку на цифру «2» с закрытыми глазами. Дальше прыгаем и ходим как угодно, главное — дойти до 10 квадрата.

Третий — «кочерга». Прыгаем на правой ноге, «пинаем» биту всегда влево на следующий квадрат. «Переменка» (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) — на 5м квадрате.

Четвертый — на левой ноге. Биту «пинаем» все время вправо. «Переменка» (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) — на 6м квадрате.

Пятый — прыгаем (не ходим, а именно прыгаем) и пинаем биту двумя ногами одновременно.

Шестой — прыгаем и перебрасываем биту через одну клетку (1-3-5-7-9).

Седьмой — нельзя смеяться. Все вокруг в это время пытаются насмешить.

Восьмой — можно кидать биту из пятого класса (квадрата).

Девятый — кидаем биту на «9» и прыгаем с закрытыми глазами.

и Десятый — ручеек (т.е. десять раз на одной ноге из первого — в десятый), биту при этом можно не трогать.

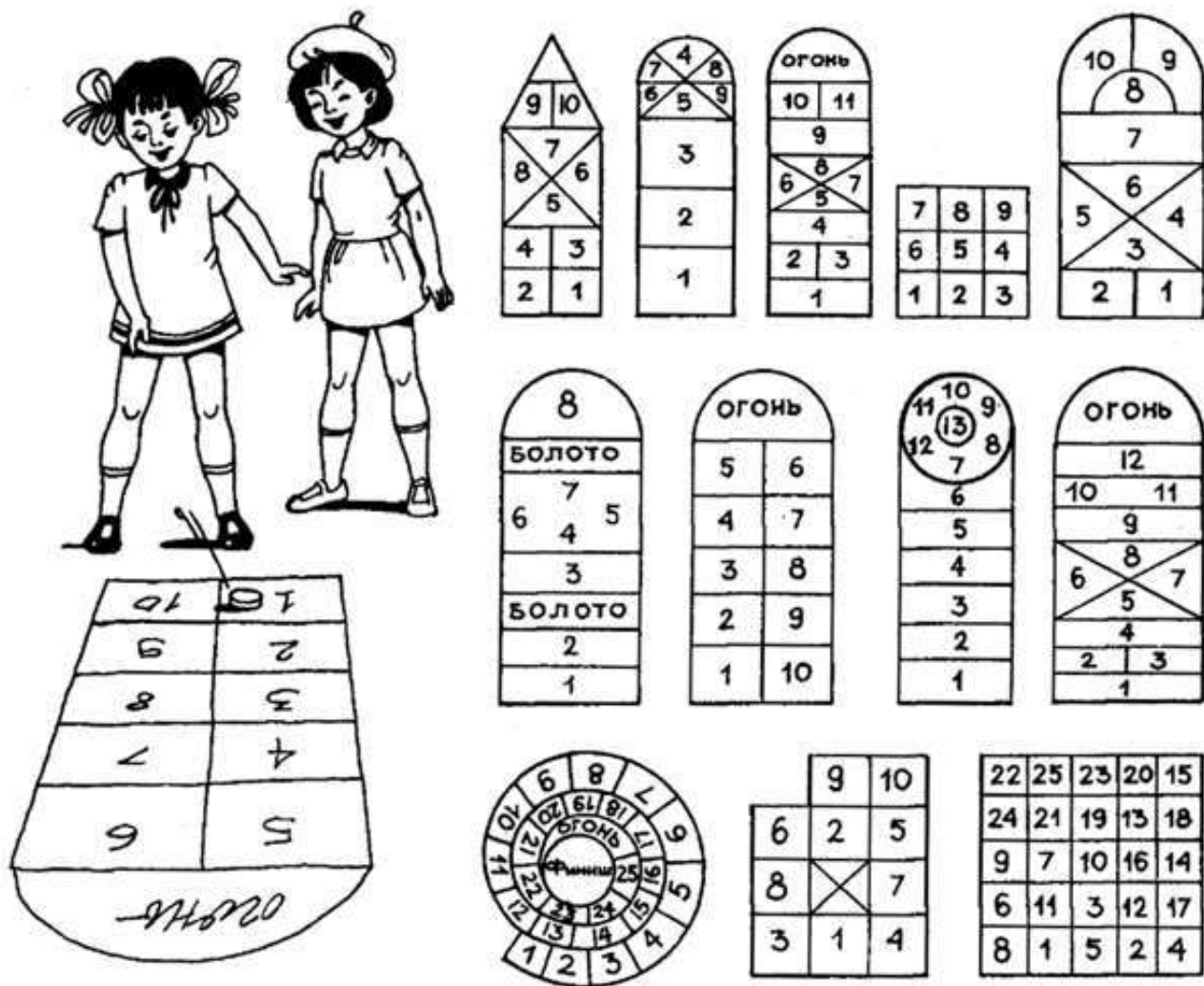
Обязательные условия:

— если бита не попала в нужный квадрат, переход хода.

— с битой в одном классе двумя ногами не стоять (исключение — пятый класс, в который прыгают на 2х ногах).

— если попал в «котел», сгорает целый класс — переход хода и дальше нужно начинать с предыдущего уровня.

— не топтаться, не передвигать биту, и на черточки не наступать!



«Резиночка»

В игре принимают участие 3-4 человека. Можно прыгать и одному, если натянуть резиночку на стулья или деревья. Или устроить соревнования для нескольких команд (для этого участников должно быть не менее 6). Концы резинки длиной около 3 м нужно связать, чтобы получилось кольцо. Два игрока становятся друг напротив друга, ноги врозь, надевают резинку на ноги на уровне щиколоток и расходятся, натягивая ее. Образуются «рельсы». Третий игрок прыгает, повторяя разные фигуры. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Если прыгающий ни разу не ошибся и не наступил на резиночку, ее поднимают на следующий уровень:

- ✓ на уровне щиколоток,
- ✓ на уровне колен,
- ✓ на уровне бедер,
- ✓ на уровне талии,
- ✓ на уровне груди,
- ✓ под подмышки,
- ✓ на уровне шеи.

Уровни игры в резиночку:

Десяточки:

- стань боком снаружи от резинки;
- впрыгни внутрь резинок;
- выпрыгни наружу то слева, то справа.

Девяточки:

- стань боком между резинками;
- перепрыгни через них, разведя ноги;
- впрыгни обратно.

Восьмёрочки:

- стань боком между резинками;
- подпрыгни и наступи на обе резинки;
- впрыгни обратно.

Семёрочки:

- одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180° , вернись в исходное положение.

Шестёрочки:

- встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180° , вернись в исходное положение.

Пятёрочки:

- встань боком снаружи от резинки;
- зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;
- второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

Четвёрочки:

- стань снаружи, лицом к резинке;
- перепрыгни через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);
- прыгай в исходное положение спиной вперед.

игра резиночка.

Троечки:

- стань снаружи, лицом к резинке;
- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;
- подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

Вариант: боком к резинке. 3 прыжка на месте, махом ногу через резинку, еще 3 прыжка на месте, махом вторую ногу (в середину резинки), еще 3 прыжка на месте и т.д. в обратную сторону по 2 прыжка на месте и еще раз так же с однократным подпрыгиванием.

Двочки:

- стань боком снаружи от резинки;
- прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;
- подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

Единички:

- стань снаружи спиной к резинке;
- оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

Годики:

Резинка между ног. Прыгаем с резинки на резинку. Количество прыжков равно количеству лет игрока.

Двадцаточки:

Аналогично годикам, только 20 прыжков.

Буратино:

«Буратино, Чиполлино, папа Карло и Мальвина. Артемон и Пьеро. Точка, все!» Прыгается аналогично «годикам» с проговариванием одного слога на каждый прыжок без остановки.

Бантик:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.

Платочек (конвертик):

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.

Конфетка:

Исходное положение: внутри перекрученной в форме конфеты резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинку резинки.

Пешеходы:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыжок - наступаем одновременно обеими ногами на одну "резиночку", прыжок - меняем ноги местами (то есть сначала ставим правую перед левой, потом левую перед правой). Потом тоже самое повторяем, но уже наступая на другую резиночку.

Узенькие:

Резинка у держащих на одной щиколотке, потом на одном колене, потом на кулачке или даже на мизинчике.

Цветочки:

Прыжок из центра за обе резинки, потом в центр и опять за обе. Количество прыжков равно количеству лет игрока.

Ступеньки:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.

Мешалки:

Держащие резиночку во время выполнения упражнения двигаются и прыгают, мешая выполнению задания.

Съедобное-несъедобное с резинкой:

Несколько игроков стоят внутри круга из резинки. Когда ведущий называет что-то съедобное, игроки должны оставаться на месте. Если несъедобное — все должны покинуть кольцо.

Тот, кто покидает кольцо последним и на чьих ногах остается резинка, становится ведущим. Также ведущим становится тот, кто выпрыгивает из кольца, когда называется что-то съедобное. Выпрыгивать из кольца и тут же запрыгивать обратно не разрешается.

После каждого «раунда» уровень повышается: резиночка поднимается со щиколоток до колен, пояса и т.д.

Игра с резинкой «Олимпиада»

Двое игроков берут резиночку для прыжков, завязанную в кольцо. Затем кричат: «О-ЛИМ-ПИ-А-ДА, раз, два, три» и запутывают резинку, используя руки, ноги, шею, плечи и туловища, чтобы получилась сетка с ячейками. Задача остальных — пролезть или перепрыгнуть через препятствие, не

коснувшись резинки. Если все смогли, то игра продолжается дальше. Если кто-то задел, то он сменяет «держателя».

Стихи и слова для игры в резиночку.

Палка, палка, в круг, за круг,
Две березки, за круг, в круг,
В круг, за круг, по палочкам,
Заворотик, галочка!

Мишка шел на футбол
И кричал: "Гол! Гол! Гол!"

Олимпиада,
Мамина помада,
Папины трусы,
Раз, два, три!

Чиполлино, Буратино,
Папа Карло и Мальвина!
Чип и Дейл, в круг, из круга,
Гайка, Роки, в круг и Вжик.
Палка, палка, в круг,
Палка, палка, за круг,
Палка, палка, в круг, за круг
Запятая, палка, в круг.

В круг, за круг, по палочкам,
За круг, в круг, по палочкам,
Крестик, палка, поворот,
За круг, заворот.

Палка, палка, в круг, за круг.

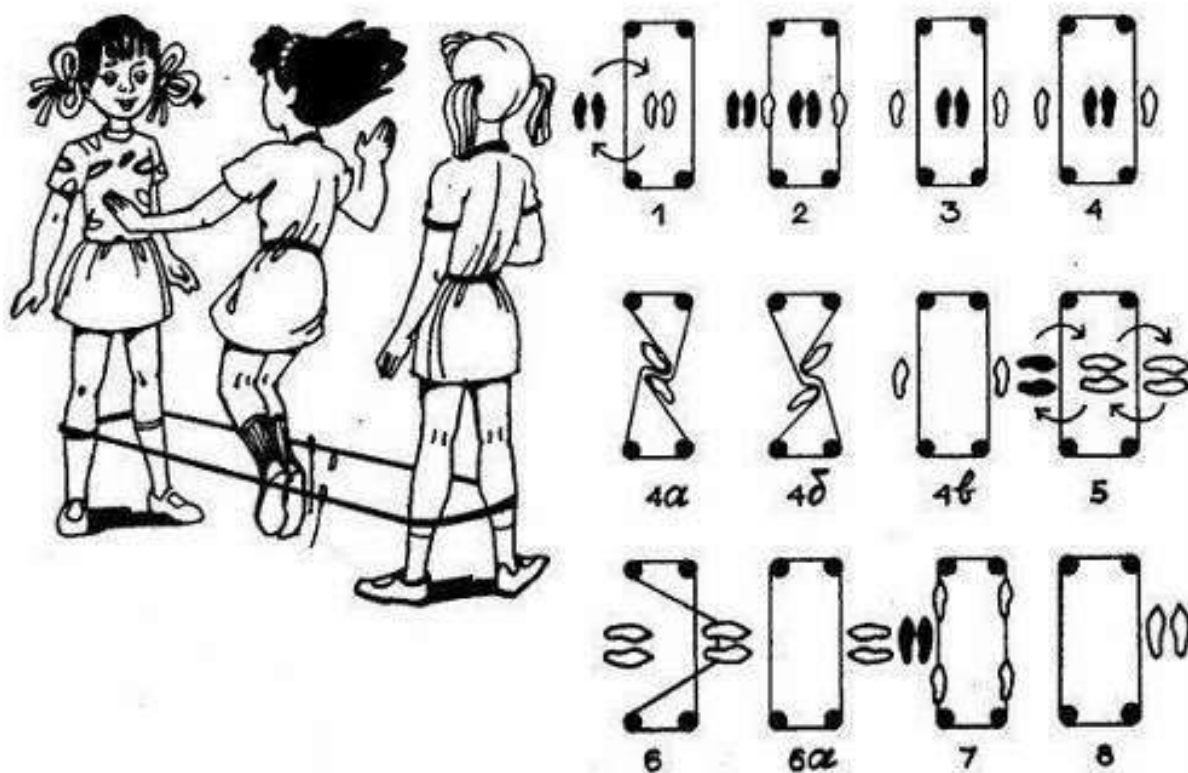
Заворотик, палка, в круг.

Опа, опа, Америка, Европа,

Индия, Китай. Ну-ка, залетай!

Роза, мимоза, лилия, мак,

Точка, запятая, восклицательный знак.

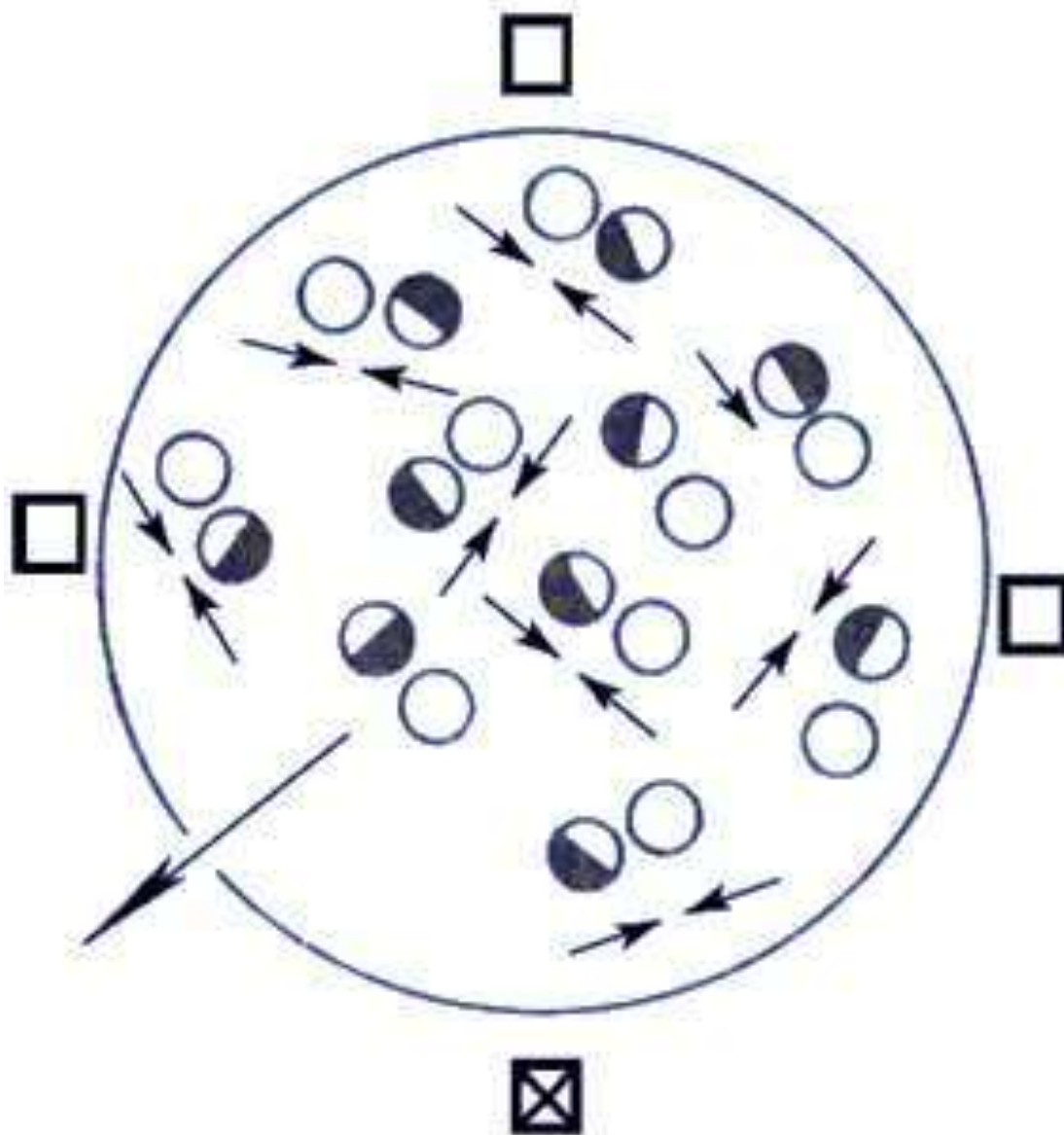


«Петушинный бой»

Цель: развивать статическое равновесие, стоя на одной ноге.

Ход игры:

Двое детей встают в очерченный круг (диаметр 1- 1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга. Правила: не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг считается проигравшим.



«Перетягивание каната»

Цель: развивать силу и выносливость, равновесие, умение работать в команде

Ход игры:

Детей делят на две примерно равные по силам команды. На площадке чертится линия – это центр. Именно в этом месте должен изначально располагаться центр каната (он отмечен другим цветом или цветной ленточкой)

Параллельно этой линии на расстоянии примерно метр чертится еще две линии. С одной и другой стороны. Это контрольные линии.

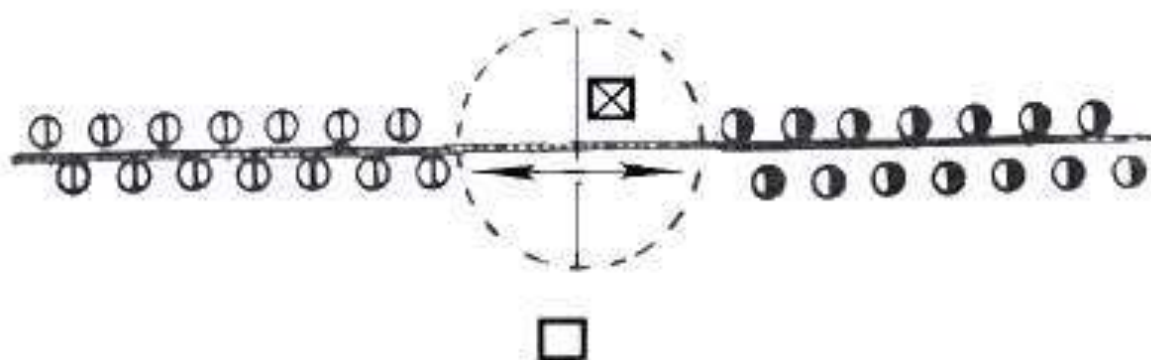
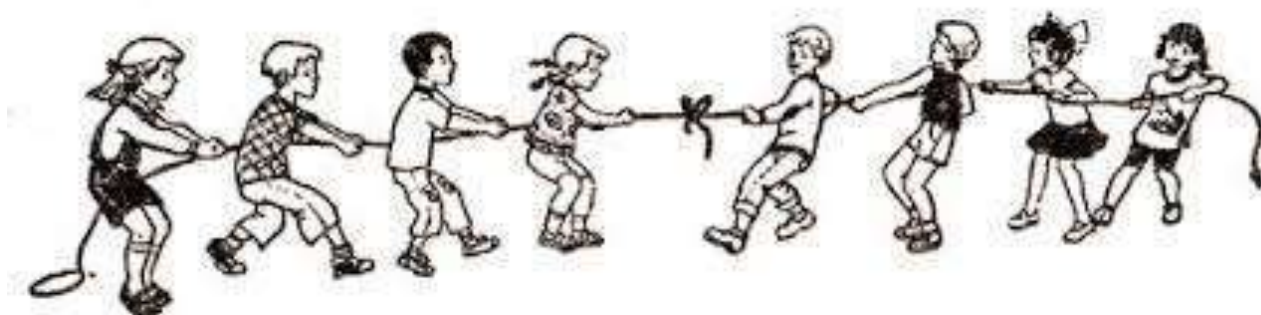
Каждая из команд берется за канат со своей стороны (за своей контрольной линией). Во время перетягивания перехватывать канат нельзя, поэтому нужно сразу взяться за него так, чтобы было удобно. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Ведущая нога чуть впереди.

По сигналу дети начинают тянуть канат - каждая команда в свою сторону.

Выигрывает команда, которая первая перетянула ленточку (середину каната) за свою черту.

Обычно играют несколько раз.

Во время перетягивания канат нельзя отпускать!



«Чехарда»

Цель: развивать ловкость, точность выполняемых движений.

Ход игры:

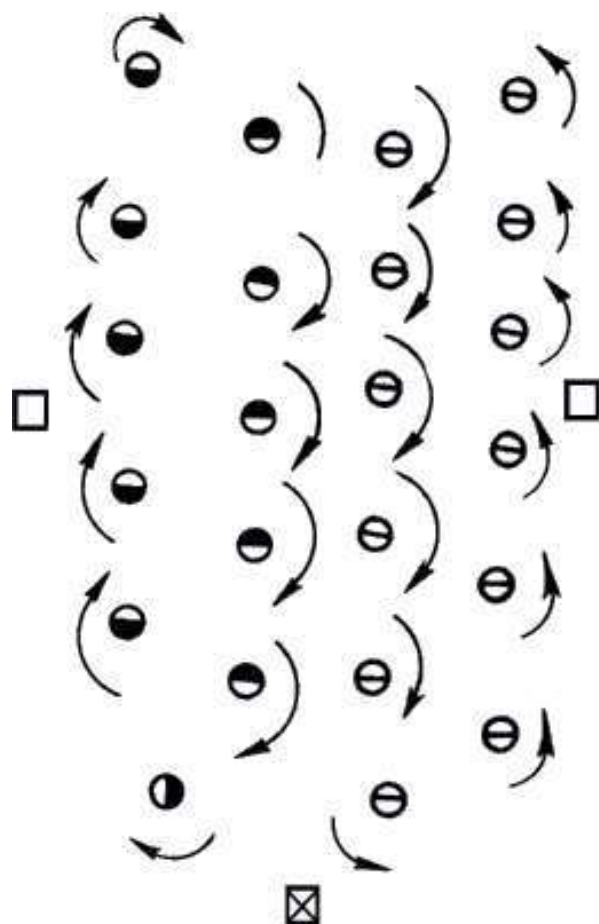
Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга.

Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову.

Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д.

Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие.

После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.



«Схвати дракона за хвост»

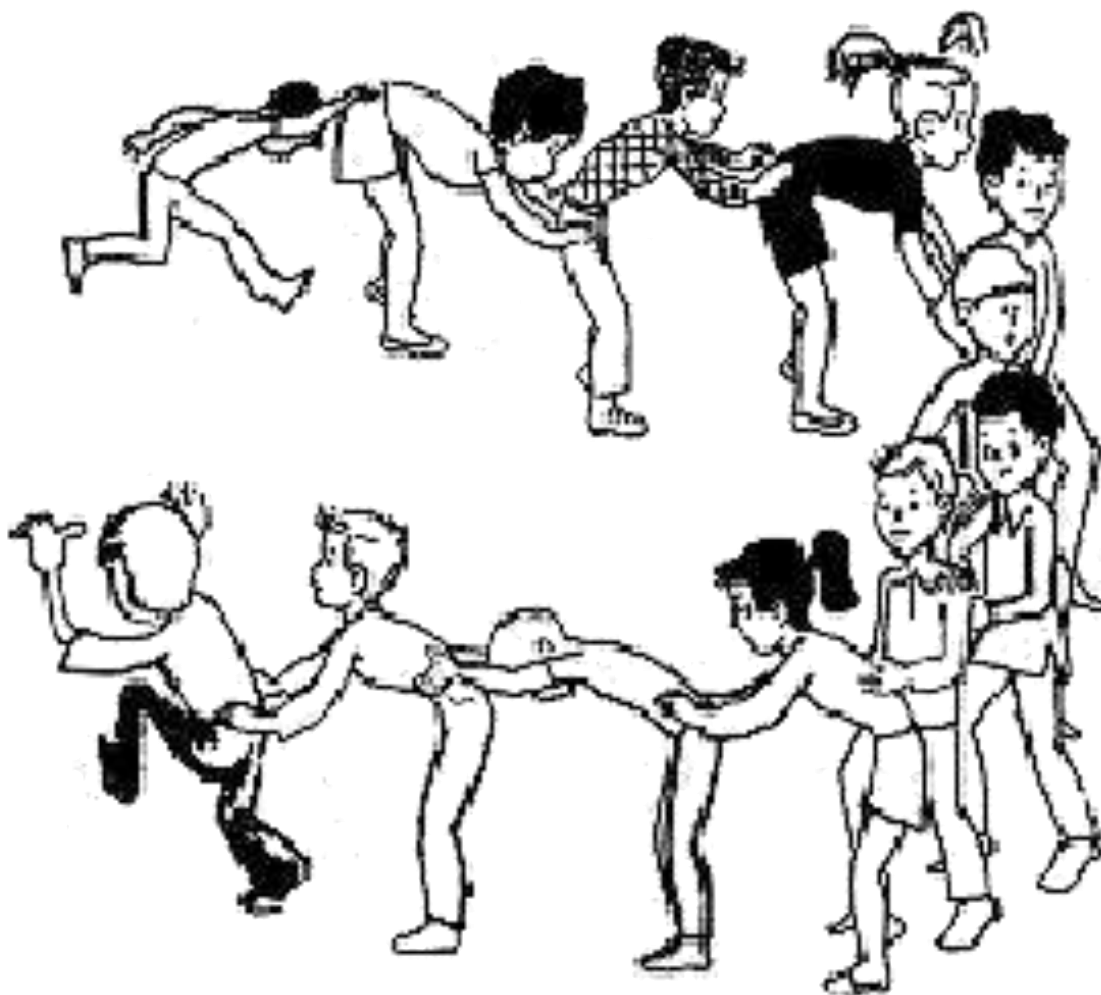
Цель: учить детей двигаться в быстром темпе, держась друг за друга, менять направление движения, развивать ловкость, умение крепко держаться за впереди стоящего товарища.

Ход игры:

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга.

Если дракон не поймает свой хвост, то на роль головы дракона назначается другой человек.



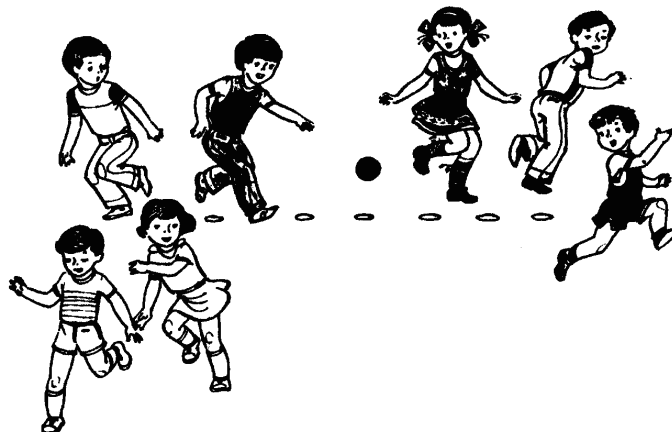
«Шаги»

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, закрепление навыков прыжков; создание весёлой радостной атмосферы.

Ход игры:

Чертится круг диаметром 1,5-2 метра, в который помещаются все участники, водящий подбрасывает мяч как можно выше и бежит дальше от круга, тот из игроков, кому удалось поймать мяч, кричит «стоп» и назначает количество шагов до водящего (шаги могут быть самые разнообразные и в разном количестве, например, 2 «гиганта» и 5 «лилипутов»), если ему после выполнения назначенных шагов удастся дотронуться до водящего, он сам становится водящим. Шаги помню только некоторые, но вы можете пофантазировать сами: «Гигантские» — большие шаги в прыжке, «лилипуты» — шаг на полступни, «ниточка» — от мыска к мыску, «утята» — вприсядку, «зонтики» — прыжок с переворотом, «зайчик» — прыжок — ноги вместе).

Круг делится на сектора-страны, пока водящий произносит игровую фразу (опять-таки утеряна, придется изобретать) игроки разбегаются. Звучит команда «Стоп!», игроки замирают, далее вода выбирает жертву (как правило, ближайшего к нему человека) и назначает шаги, если угадал, то отрезает от страны проигравшего кусок себе, нет — сам отдает часть своей территории (резать можно, только стоя ногой (ногами) на своей территории. Круг должен быть достаточно большой.



«Прятки»

Цель игры: развитие двигательных способностей, образного мышления, сообразительности, фантазии, ловкости, быстроты реакций.

Ход игры.

В нее может играть одновременно неограниченное количество участников. Например, для мероприятия, проводимого в помещении, вполне достаточно будет от пяти до пятнадцати ребятшек. Из общего числа игроков выбирается водящий, который становится около стены, поворачивается к ней лицом, закрывает глаза и начинает считать (например, до двадцати) громко, размеренно и отчетливо, чтобы остальные участники слышали. Тем временем остальные игроки ищут для себя подходящие места, чтобы надежно спрятаться. Затем он, досчитав до двадцати, громко произносит: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать! Кто не спрятался, я не виноват!», и отправляется на поиски спрятавшихся игроков.

Увидев кого-либо, он должен добежать до того места, где велся отсчет, постучать по стене, при этом приговаривая, например, «Стук, стук, Лена!» Если же игрок, который прятался и его нашли, добежит до места назначения первым, обогнав водящего и постучав по стене со словами: «Стук, стук, я!», то он признается выигравшим и ожидает, пока найдут и «застучат» других участников.

При этом для «застукивания» можно использовать так называемую волшебную палочку, в роли которой способны выступить любые ветка или прутик. Для этого водящий или прибежавший первым игрок должен взять палочку в руки и постучать ею о стену либо об какой-либо предмет, сказав те же самые слова.

Кроме того, у данной игры существует огромное множество разновидностей. Например, можно использовать в качестве места для «застукивания» игроков не стену, возле которой велся счет, а только изделия из дерева либо железа и т. д.

Также водящего можно выбирать не только путем единогласного голосования, но и посредством применения любой всем известной русской народной считалочки, например, такой:

— Заяц белый, куда бегал?

— В лес дубовый.

— Что там делал?

— Лыко драл.

— Куда клал?

— Под колоду.

— Кто брал?

— Родион.

— Выйди вон!

Проигравшим считается тот из ребят, кого водящий успеет найти и «застучать». После этого он становится водящим, меняясь на некоторое время с ним местами.

Игра может продолжаться неограниченное количество времени, пока у детей сохраняется к ней интерес и возникают положительные эмоции.



«Камень, дерево, железо»

Цель: создавать положительные эмоции, тренировать в быстроте и ловкости.

Ход игры:

Для игры подготавливают площадку, где в изобилии есть крупные объекты из камня, дерева и металла. В начале игры все спокойно перемещаются по площадке. В любой момент водящий называет один из материалов: камень, дерево или железо. После этого все играющие должны встать или взяться за объект из соответствующего материала. Всех, кто не смог или не успел водящий имеет право ловить. Пойманные выбывают из игры. Водящий должен стараться поймать как можно больше людей. Побеждает тот водящий, кто поймал больше всех.

«Штандер»

Цель: создавать положительные эмоции, тренировать в быстроте и ловкости.

Ход игры:

выбирается водящий. Он берет мяч и становится в центр круга, который образуют остальные игроки.

Водящий подбрасывает мяч и называет имя любого игрока (например, «Штандер-Паша»). Тот, чье имя назвали, должен поймать мяч, в это время все остальные разбегаются как можно дальше от него. Как только мяч пойман, игрок кричит: «Штандер-стоп!»

Все замирают на месте. Игрок с мячом выбирает любого игрока, до которого ему нужно будет дотронуться мячом. Дальше игрок начинает говорить, сколько и каких шагов ему понадобится для того, чтобы достать до игрока.

Шаги могут быть такие:

*гигантские - шаг на весь размах ноги

*человеческие - обычные шаги

*лилипутские - когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой

*муравьиные - на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед

другим)

*зонтики - кружок вокруг себя на одной ноге

*утиные - шаги впрысядку

*лягушка - прыжок

Интереснее назвать кучу «развлекательных» шажков, чтоб было веселее.

Например: «До Маши 7 гигантских, три зонтика, два лилипутских...»

После того, как названы все шаги, игрок с мячом выполняет их и должен кинуть мяч в сторону загаданного игрока. Если игрок мяч поймал или увернулся, водящий снова подкидывает мяч вверх и все повторяется сначала.

Если попал, то игрок становится водящим.

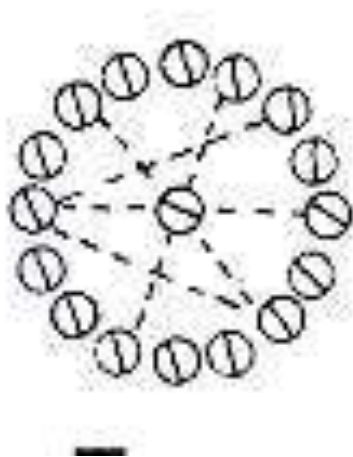


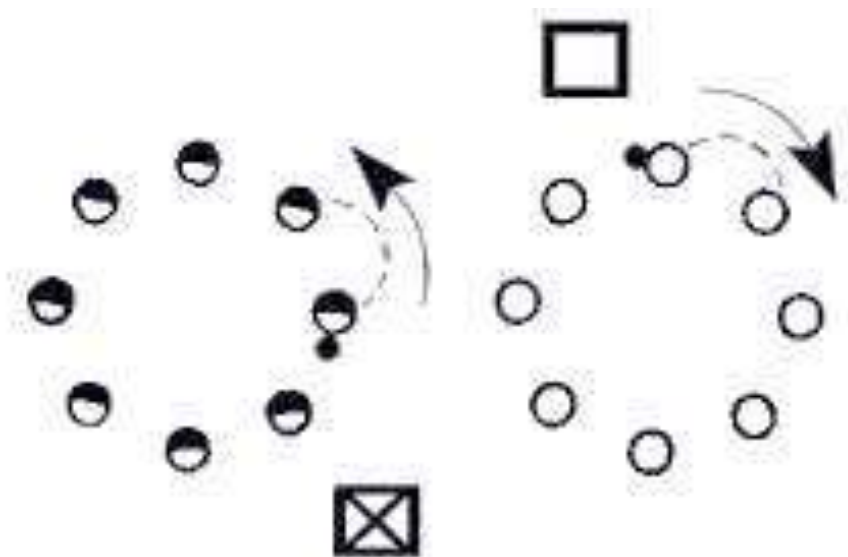
«Картошка»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, умение бросать и ловить мяч, координацию движений, внимание.

Ход игры:

Все игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга («котел»). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мимо мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место. Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро (!!! - картошка же горячая, обожжемся !!!) перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг «провинившихся».





«Квадрат»

Цель: совершенствование быстроты двигательной реакции.

Ход игры:

Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле.

Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12—16 м).

Двое водящих находятся в середине квадрата.

Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его.

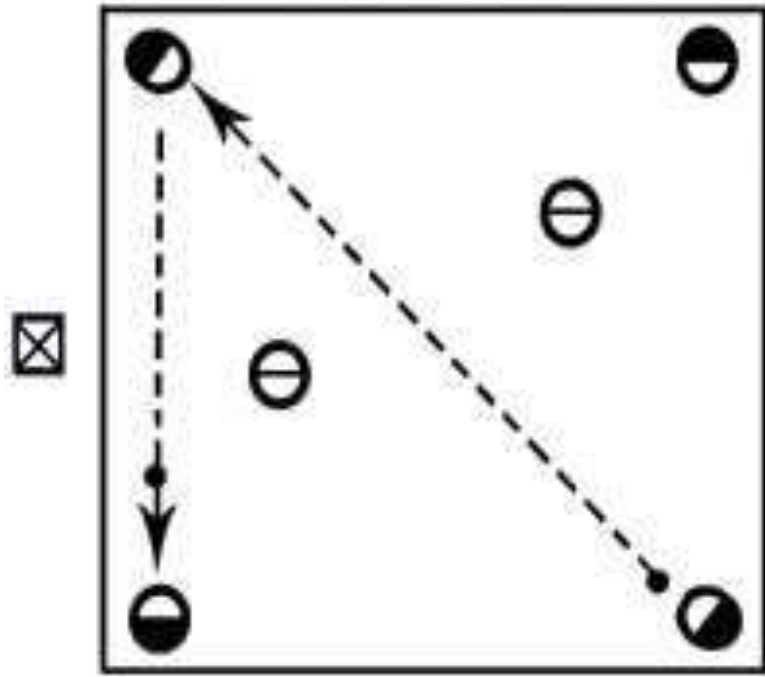
Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени. Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.

Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо или влево.

Правила игры остаются прежними.

Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее.



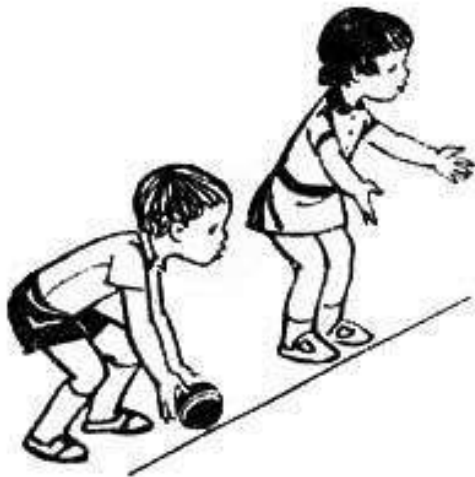
«Выбить кегли»

Цель. Развивать глазомер, мышечную силу рук, умение действовать согласно правилам игры.

Ход игры:

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3-5 см одна от другой. На расстоянии 1,5-5 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3-4 человека) в порядке очереди (она устанавливаются самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшими считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

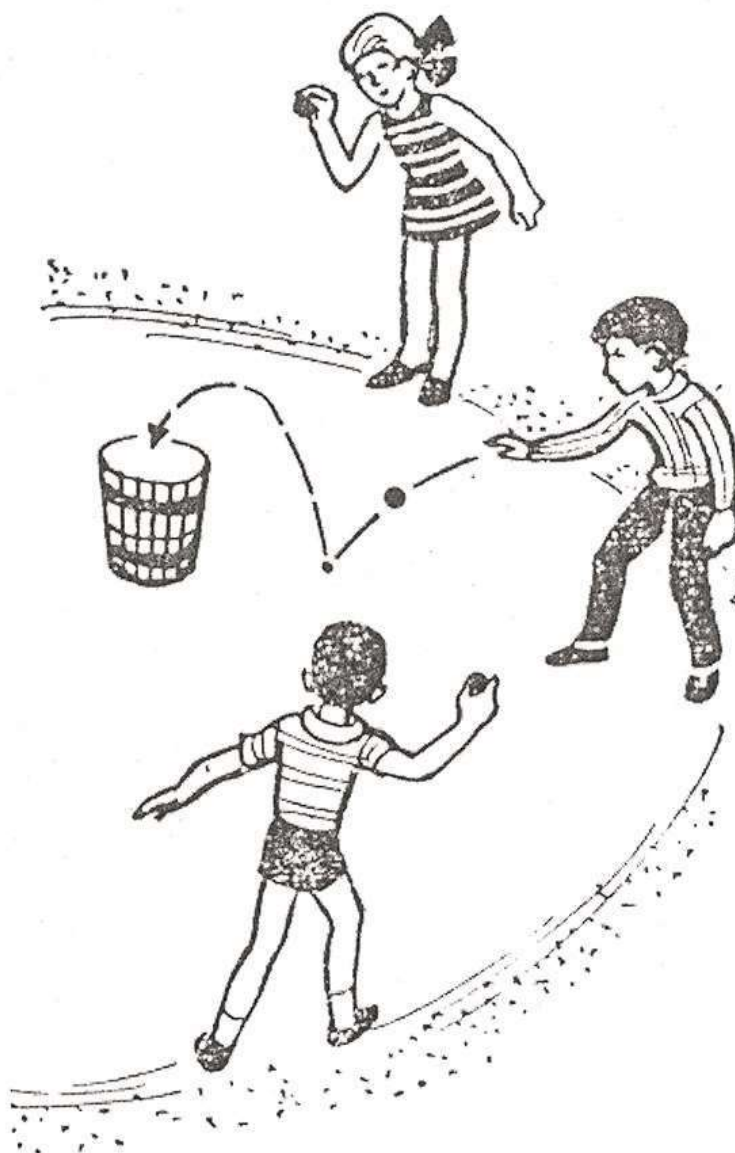


«Мяч в ведро»

Цель. Развивать глазомер, мышечную силу рук.

Ход игры:

Перед началом игры ведро нужно придать устойчивость (например, положив в него камень). Играющие встают в круг лицом в центр и по очереди начинают кидать мяч в ведро. Победителем становится тот, у кого больше мячей попало в цель. Можно играть вдвоем.



«Съедобное-несъедобное»

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.

Ход игры:

Правила игры: дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель читает стихотворение. Если называется съедобный предмет - дети хлопают, несъедобный - топают.

Ход игры:

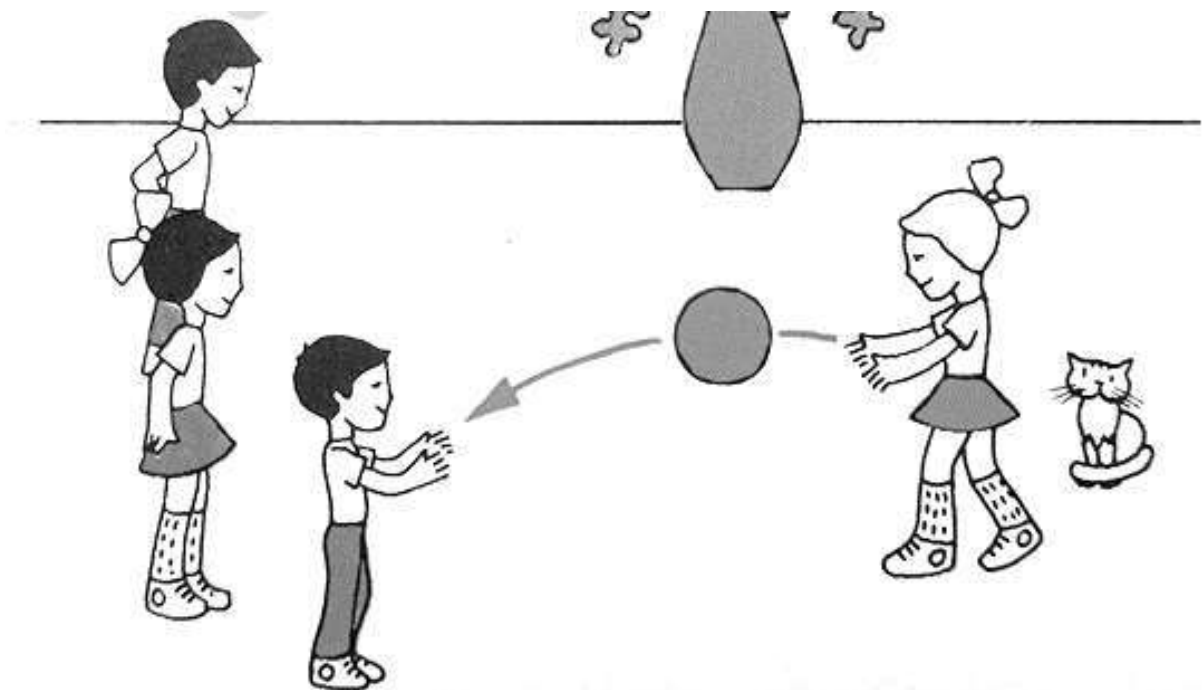
Рано утром я проснулся –

Улыбнулся, потянулся.

И конечно же с утра съел арбуз (автобус, фокус, кактус, и т. п.)

А потом и вертолет (самолет, компот, бутерброд и т. п.)

А вчера я на обед съел - монет (котлет, омлет, винегрет, и т. п.).

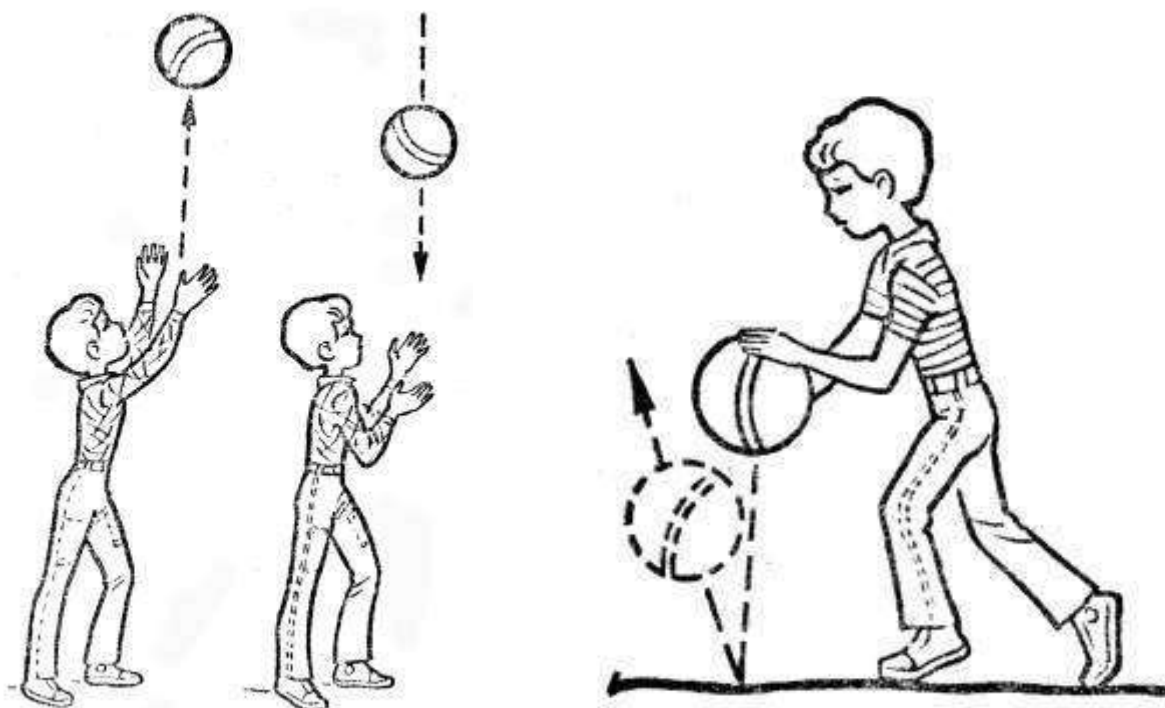


«Я знаю»

Цель игры: расширение словарного запаса детей за счет употребления обобщающих слов, развитие быстроты реакции, ловкости.

Ход игры:

Игроки, подкидывая мячик вверх или ударяя им об землю, произносят: «Я знаю пять имен мальчиков (девочек, названий городов, растений, животных, деревьев, цветов и т. д.): Слава-раз, Миша-два, Гена-три, Игорь-четыре, Валера-пять». Во время броска, произносится только одно имя или название. Если игрок делает паузу, либо дважды повторяет одно название, то он выходит из игры, а мячик переходит к следующему игроку. Победил тот игрок, кто дольше всех играл с мячом и ни разу не ошибся. Если ребенок уже научился чеканить мяч об пол, то игра происходит под стук мячика об пол, если нет, то можно просто перекатывать мячик друг другу или подбрасывать вверх.

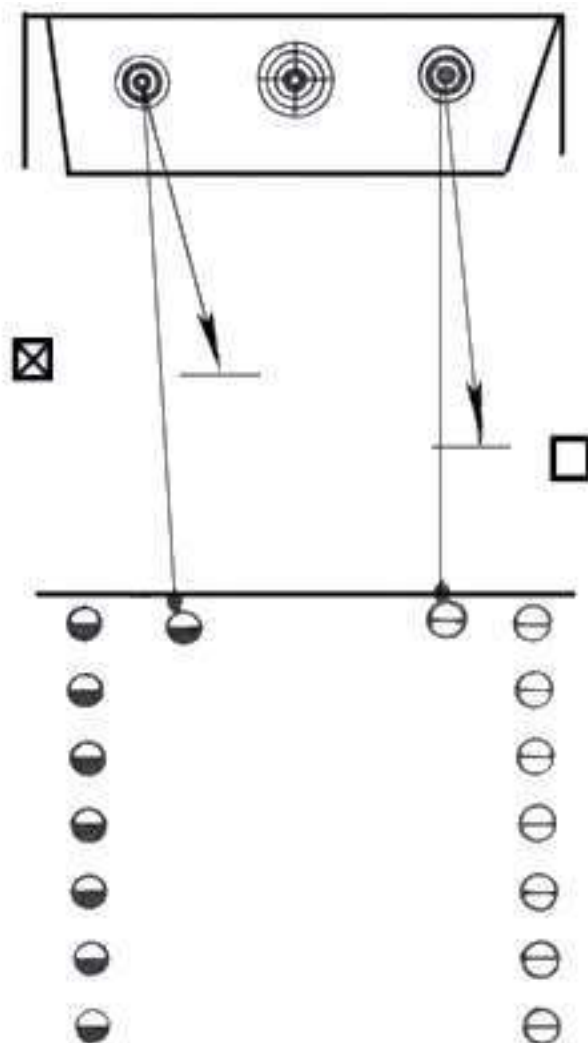


«Мячом в цель»

Цель: развитие меткости, ловкости, скоростно-силовых качеств; формирование положительных эмоций, командного чувства.

Ход игры:

Дети делятся на 2-3 команды. У детей каждой команды в руках мячи. У ведущего – мяч-цель. Он начинает игру, прокатывая мяч по площадке. Далее по очереди прокатывают мячи, игроки команд прокатывают свой мяч как можно ближе к мячу-цели. Когда все мячи будут на площадке, подводятся итоги, мячи какой команды находятся ближе всего к мячу-цели. Если мяч во время прокатывания выбивает мяч-цель с площадки – команда проиграла, но можно так прокатывать мяч, чтобы откатить мяч противника подальше от мяча-цели.

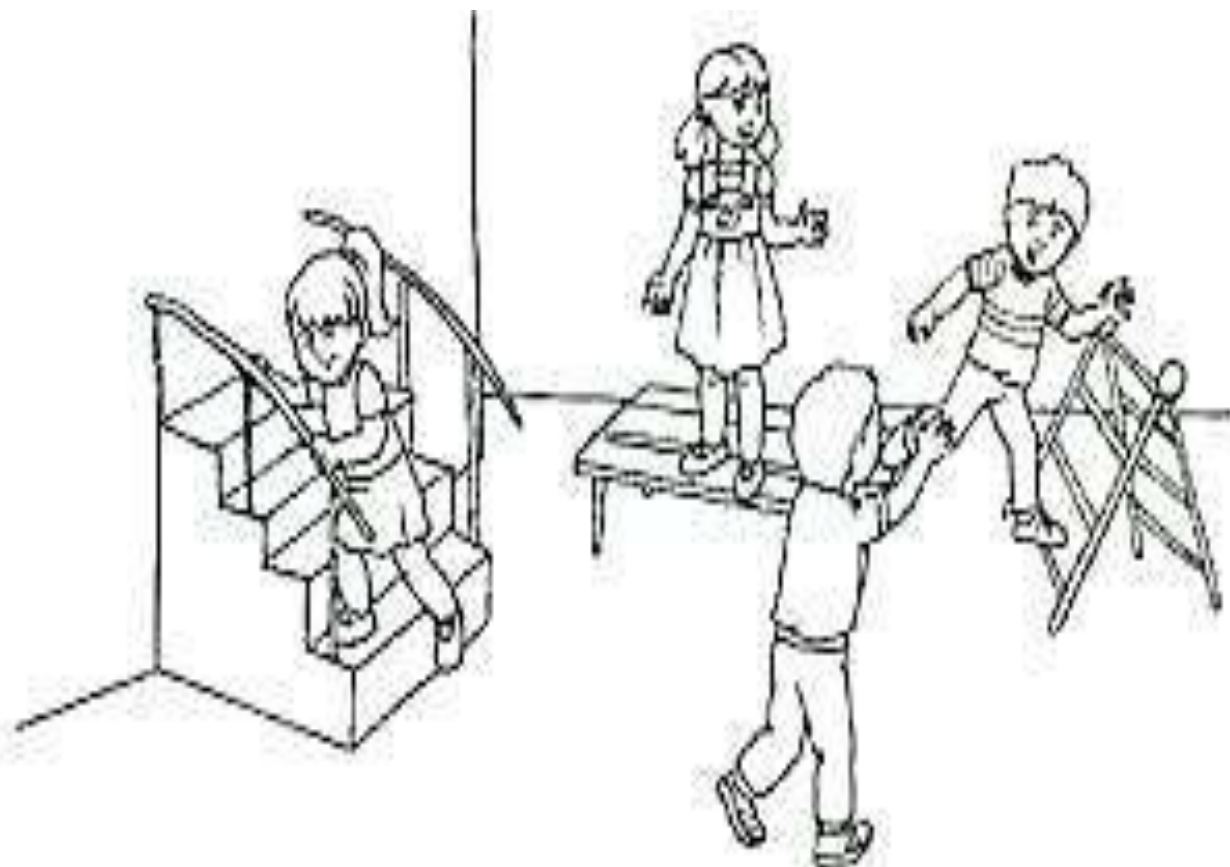


«Белки и собачка»

Цель: развитие меткости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Ход игры:

Все играющие - белки, они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегают собака - водящий. Белки прыгают, перебегают с дерева на дерево, а собака должна поймать (осалить) бегающих белок. Если ей это удалось, собака и белка меняются ролями. В игре есть условие: собака не должна трогать белок, которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.

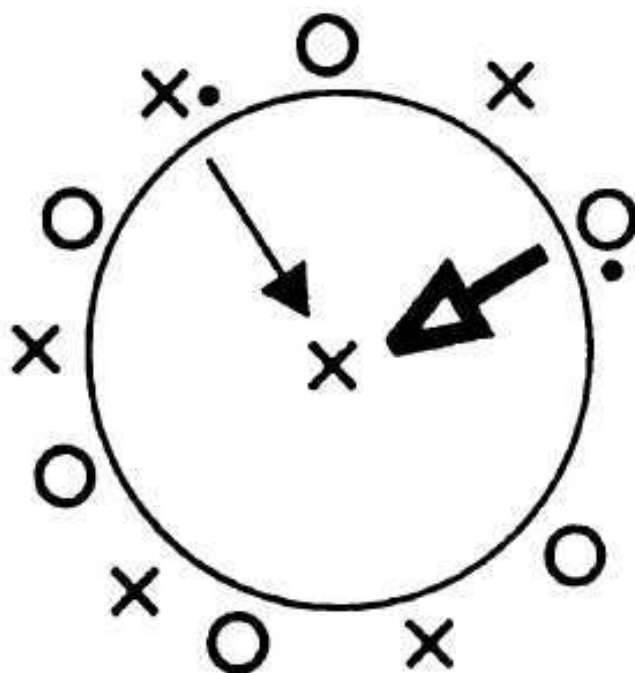


Игра в «камешки»

Цель игры. Учить детей бросать мяч в горизонтально расположенную цель.

Ход игры.

Дети заходят в зал и садятся на стульчики. Воспитатель, напротив детей, ставит коробку с низкими бортами на расстоянии 50 -60 см от них. Предлагает детям бросать «камешки» (мячики) в воду. Говорит детям, что это очень интересно. Затем дает каждому ребенку в руки мячик. Можно поставить коробку с мячами, и дети сами будут брать самостоятельно мячик перед бросанием. Прежде чем дети станут бросать мячики, воспитатель показывает, как это правильно делать. Объясняет им, что подходить к коробке для бросания не надо, а бросать с определенного места. Воспитатель не должен сразу требовать от детей точного результата. Но потом дети научатся бросать мячик на глаз, они смогут определять расстояние и рассчитывать свою силу броска. Только тогда мячик будет попадать точно в цель. Такого вида игры проводятся, чтобы познакомить детей с соответствующими движениями. По желанию игра повторяется. Игру можно проводить не только в зале, но и на прогулке. Аналогично можно проводить игру «попади в цель» на прогулке, но для бросания использовать шишки.



«Удочка»

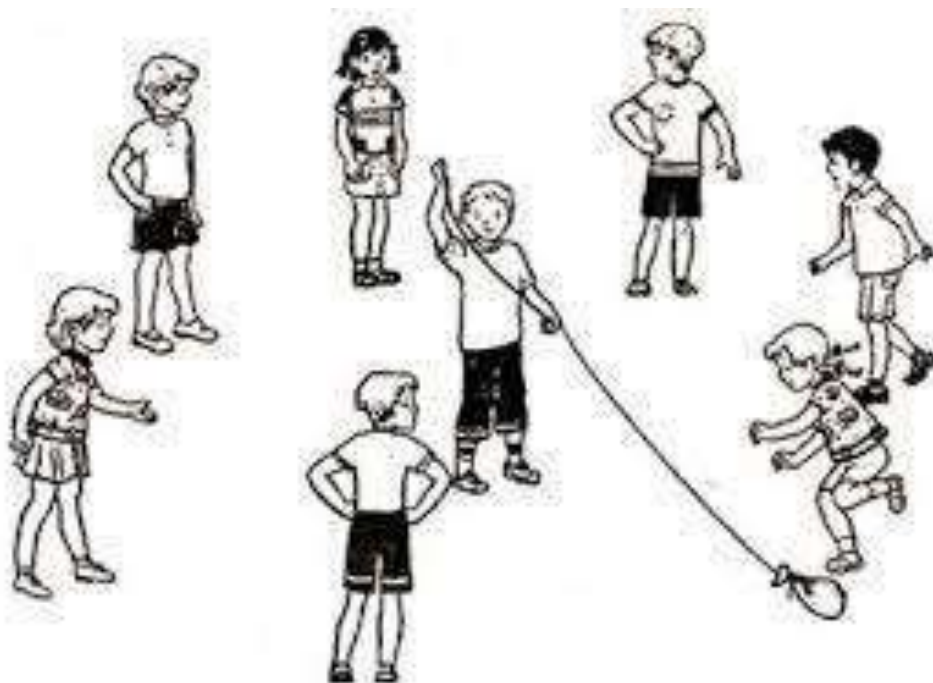
Цель. Продолжать формировать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать внимание, ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.



«Шёл крокодил»

Цель. Продолжать формировать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать внимание, ловкость, равновесие.

Ход игры:

Для этой игры понадобится скакалка.

Ребёнок прыгает на ней так, как умеет, приговаривая стишок:

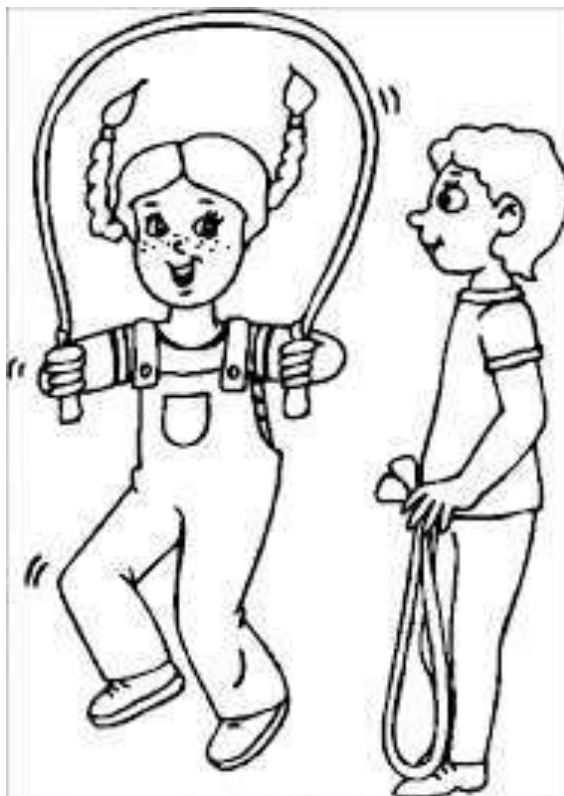
Шёл крокодил, трубку курил.

Трубка упала и написала...

С этими словами он кидает скакалку на землю, сворачивая её петельками.

В одну из таких петель нужно встать на одной ноге, а остальные участники должны считать до 10 и смешить стоящего, чтобы он потерял равновесие. Если ребёнок не смог выстоять на одной ноге, то он передаёт ход следующему игроку.

Если справился с заданием, у него есть ещё одна попытка, после чего ход всё равно переходит дальше.



«Часики»

Цель: развивать внимание, ловкость, равновесие.

Ход игры:

Для игры нужно хотя бы три человека и две скакалки. Как и в большинство других игр со скакалками – в нее особенно любят играть девочки.

Скакалки связываются между собой (на узле не должны быть ручки от скакалок). Затем получившуюся длинную скакалку берут в руки два участника, расходятся в стороны (на 2-3 метра, или на сколько позволяет длина) и начинают ее крутить. Скакалку нужно крутить постоянно и равномерно. Оставшиеся игроки выполняют прыжки через вращающуюся скакалку. Каждый из игроков по очереди должен последовательно выполнить шесть различных упражнений. Если при прыжке игрок ошибается (сбивается или запутывается в скакалке), ход переходит к следующему игроку, а ошибившийся игрок в следующий раз начинает с того упражнения, на котором была допущена ошибка. Достаточно сложная часть игры – моменты «впрыгивания» и «выпрыгивания» из крутящейся скакалки.

Выполняются следующие упражнения:

Один простой прыжок через скакалку

Дважды выполняется «Чашка», упираем руки в бока и дважды прыгаем через скакалку

Трижды прыгаем на правой ноге

Четыре прыжка на левой ноге

Пять прыжков с разворотом на 180°

Шесть прыжков на корточках.



«Я и моя тень»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Ход игры:

Эта игра для нескольких игроков. Ведущий встает в центр круга, игроки вокруг него (но не рядом: все будут прыгать со скакалкой, поэтому надо не задеть друг друга).

Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их: на одной ноге, на двух, перекрещивая ноги или руки. Он делает 5 прыжков одним способом, потом 5 другим. Игроки должны со второго прыжка повторить то, что делает ведущий. Если кто-то не сумел сориентироваться, он выбывает из игры. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым ведущим.



Игры-эстафеты, способствующие развитию координационных способностей.

«На сигнал-повернись вокруг себя»

Цель: учить детей перебегать от конуса к конусу в быстром темпе, на сигнал поворачиваться вокруг себя. Развивать внимание, скорость реакции, быстроту движений.

Ход игры:

Участники делятся на команды, игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию от конуса к конусу, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны остановиться, поставить руки на пояс и повернуться вокруг себя. При повторном сигнале эстафета продолжается.

«Сорви ленту»

Цель: развивать ловкость, умение высоко подпрыгивать, координацию движений.

Ход игры:

Участвуют по одному игроку из каждой команды. Настойках на высоту 1.5-2 метра вешают шнур с атласными лентами. По сигналу игроки подпрыгивают и срывают ленты. Побеждает команда, которая сорвёт больше лент.

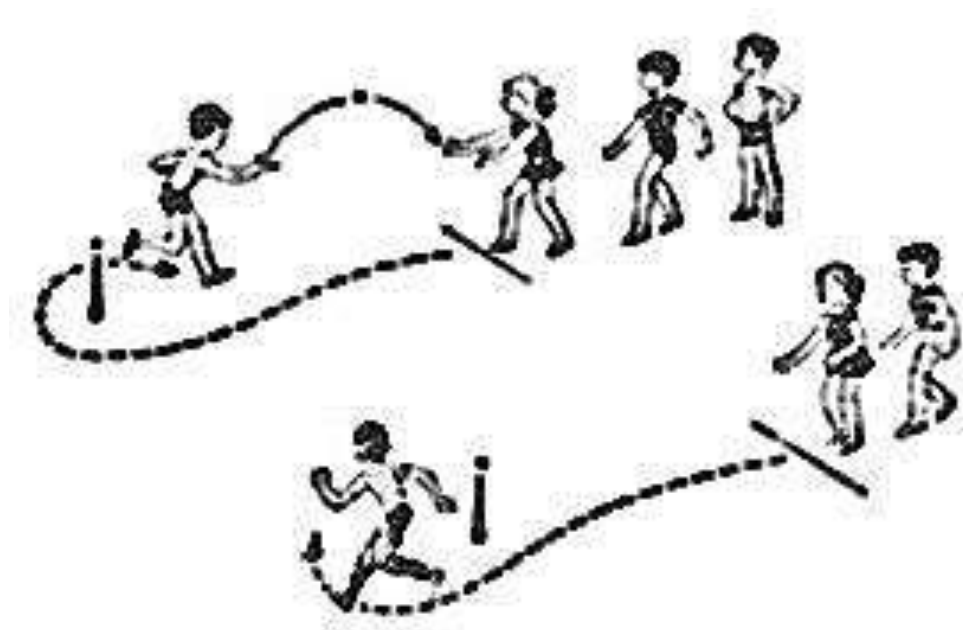
«Бег из разных стартовых положений»

Цель: упражнять детей в беге по условному сигналу. Развивать координацию, ловкость, внимание.

Ход игры:

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. По сигналу воспитателя ведущие каждой команды бегут к ориентирам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибают свой ориентир и бежит обратно. Задача каждого участника принять стартовое положение в соответствии с командой педагога. (присед, руки на пояс, спиной вперед,

боком и т.д.) Победителем считается та команда, которая точнее выполняет команды и раньше закончит бег.

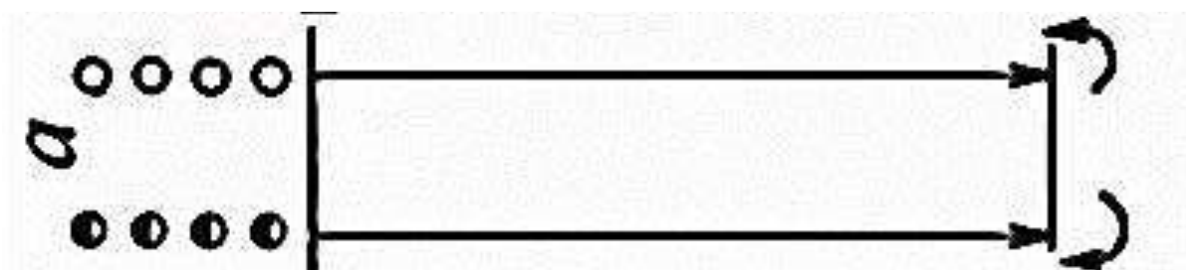


«Бежать, только на взмах флажка»

Цель: упражнять детей в беге по условному сигналу, огибая предметы.
Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибает свой флажок и бежит обратно. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.

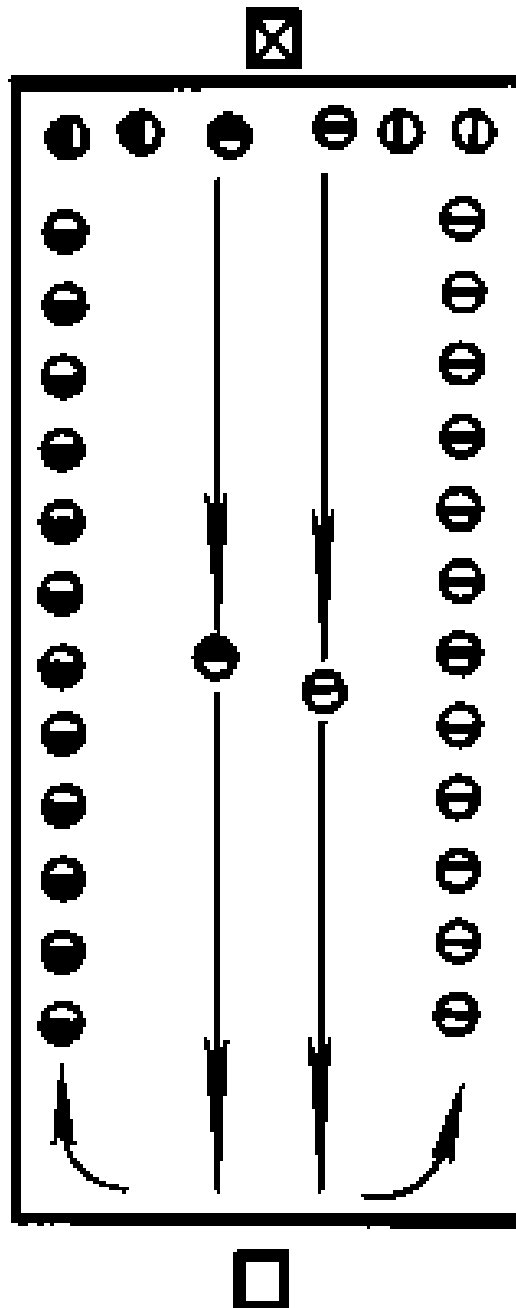


«Туда ходьбой – обратно бегом»

Цель: Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети делятся на команды и встают на краю площадки. Им предлагается быстрым шагом пройти до другого конца площадки, а обратно вернуться бегом и передать эстафету следующему участнику.

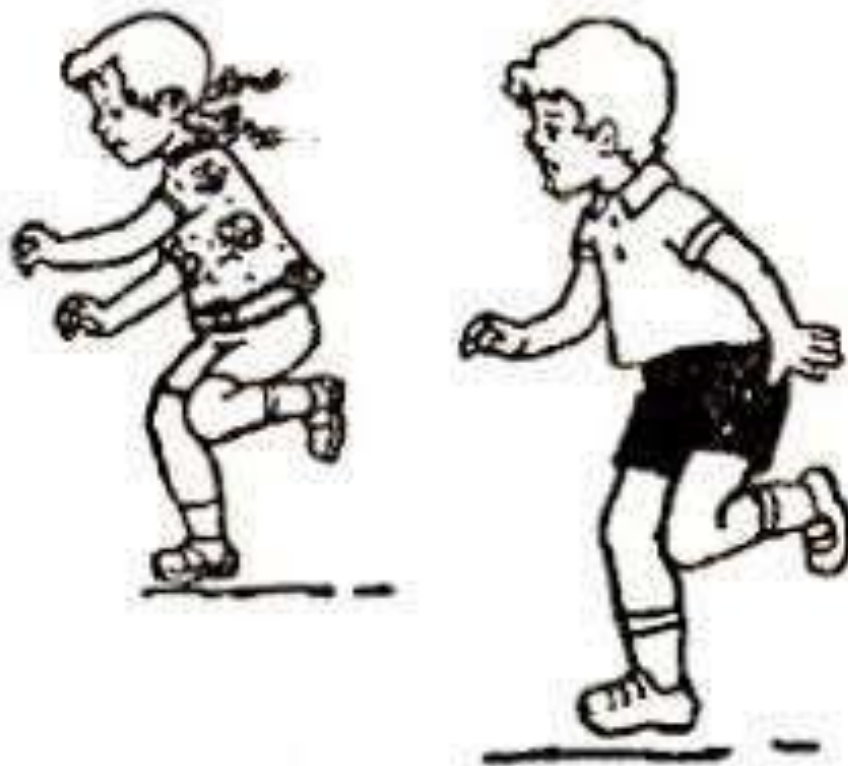


«На одной ножке – по дорожке»

Цель: учить детей действовать по сигналу, передвигаться с одной стороны площадки на другую. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети делятся на команды и встают на краю площадки. Им предлагается допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м). Затем прыгают на левой ноге, обратно бегут. Передают эстафету следующему участнику.

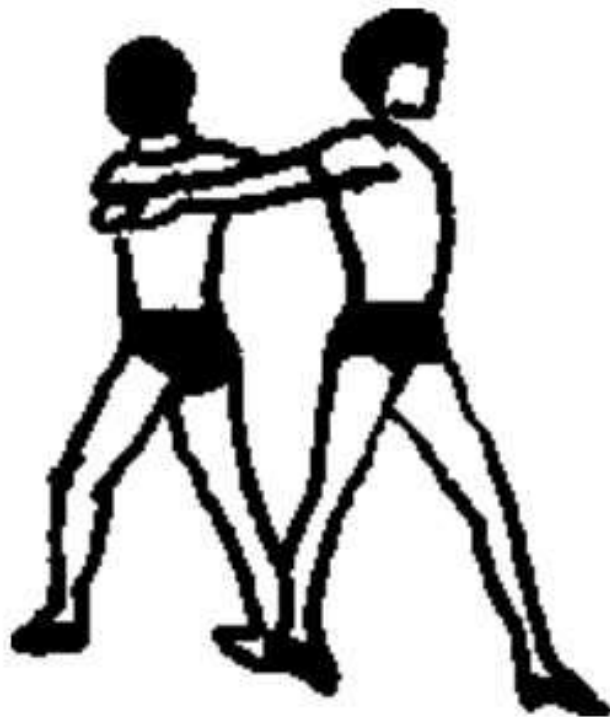


«Тяни-толкай»

Цель: учить детей действовать по сигналу, развивать быстроту, координацию движений, ловкость.

Ход игры:

Пары игроков становятся спинами друг к другу и, сцепившись руками в локтях, бегут к ориентиру, затем, не разворачиваясь, возвращаются на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит лицом, а в другую — пятится спиной. Нельзя партнера поднимать и нести на себе.



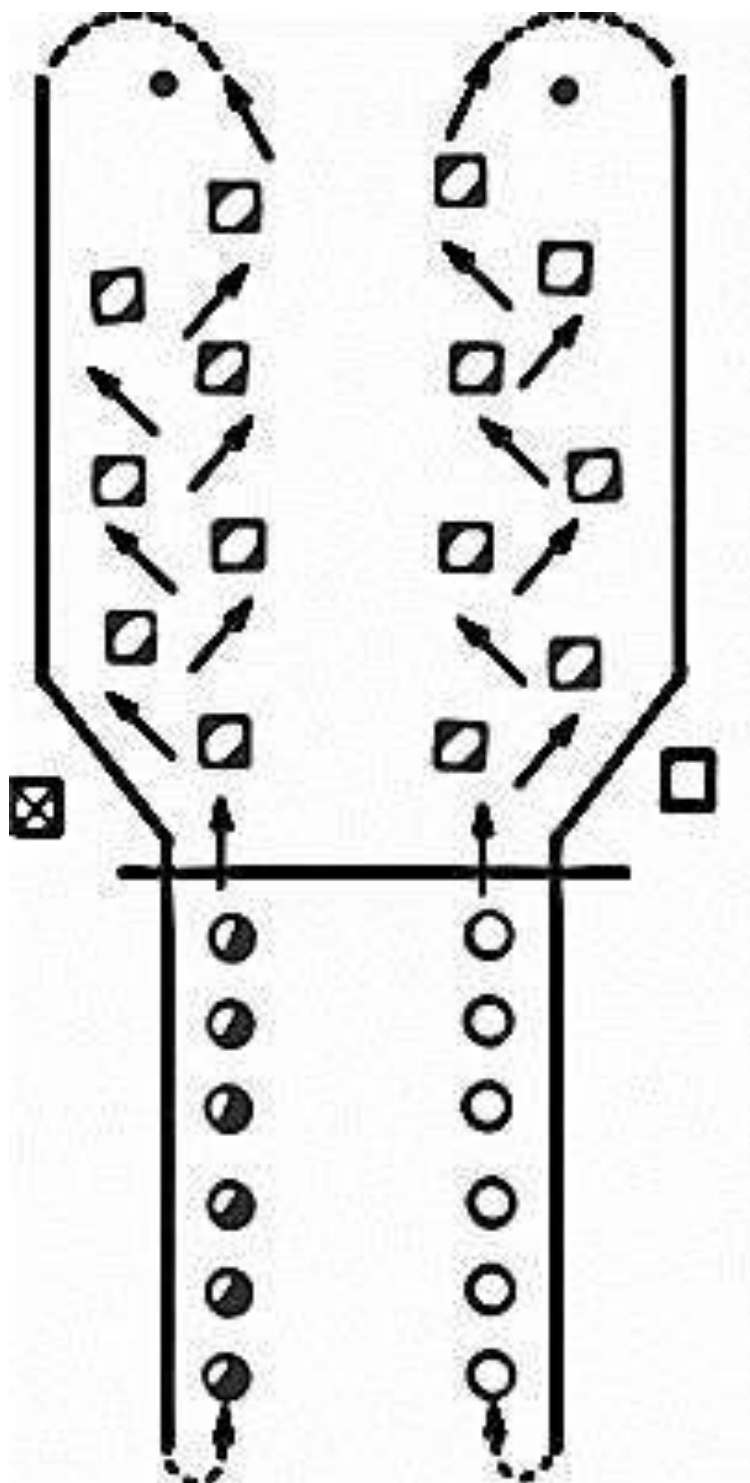
«По кочкам»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

На расстоянии 1 м друг от друга чертят круги по прямой линии до финиша. Перепрыгивая из круга в круг, участники добегают до конечной черты и по кратчайшему пути возвращаются обратно. Подбегая к участникам команды

касаются следующего игрока рукой и встают в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету.



«По узенькой дорожке с мешочком на голове»

Цель: Упражнять в ходьбе приставным шагом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети делятся на команды, по сигналу взрослого, первые игроки становятся боком, кладут мешочек на голову и приставным шагом идут к ориентиру, обратно возвращаются бегом, передают мешочек следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием и не уронит мешочек во время ходьбы.



«Не намочи ноги»

Цель: Учить сохранять равновесие, действовать быстро согласно правилам игры. Развивать чувство товарищества.

Ход игры:

1 вариант: По сигналу дети каждой команды по одному пробегают по дощечкам, стараясь «не намочить ноги».

2 вариант: По сигналу дети каждой команды по одному прыгают по «кочкам», стараясь «не намочить ноги».

3 вариант: По сигналу дети каждой команды по одному переходят с «кочки» на «кочку», переставляя их перед собой, стараясь «не намочить ноги».



«Бег между предметами»

Цель: развивать ловкость и быстроту движений в беге с преодолением препятствий.

Ход игры:

Каждому ребенку в команде необходимо пробежать змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.



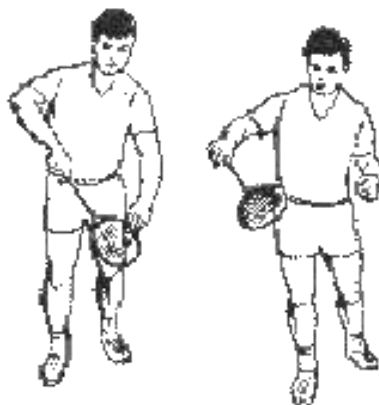
«Мяч на ракетке»

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

Ход игры:

Игроки располагаются в колоннах по одному. Направляющие стоят на стартовой линии. На расстоянии 5–6 м от них лежат первые обручи, на расстоянии 8–9 м – вторые. В первых обручах лежат 2–4 теннисных мяча. Примерно в 1 м за вторым обручем находится контрольная стойка (далее – КС). По команде преподавателя первые номера подбегают к мячам и по одному переносят их в другой обруч. После того как все мячи будут перенесены, игроки обегают КС, возвращаются к своим командам и касанием руки передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера переносят мячи в освободившийся обруч, обегают КС, затем

передают эстафету третьим, и т. д. Если мяч выкатывается из обруча, игрок должен вернуть его на место. Если он этого не сделал, команде начисляются штрафные очки.

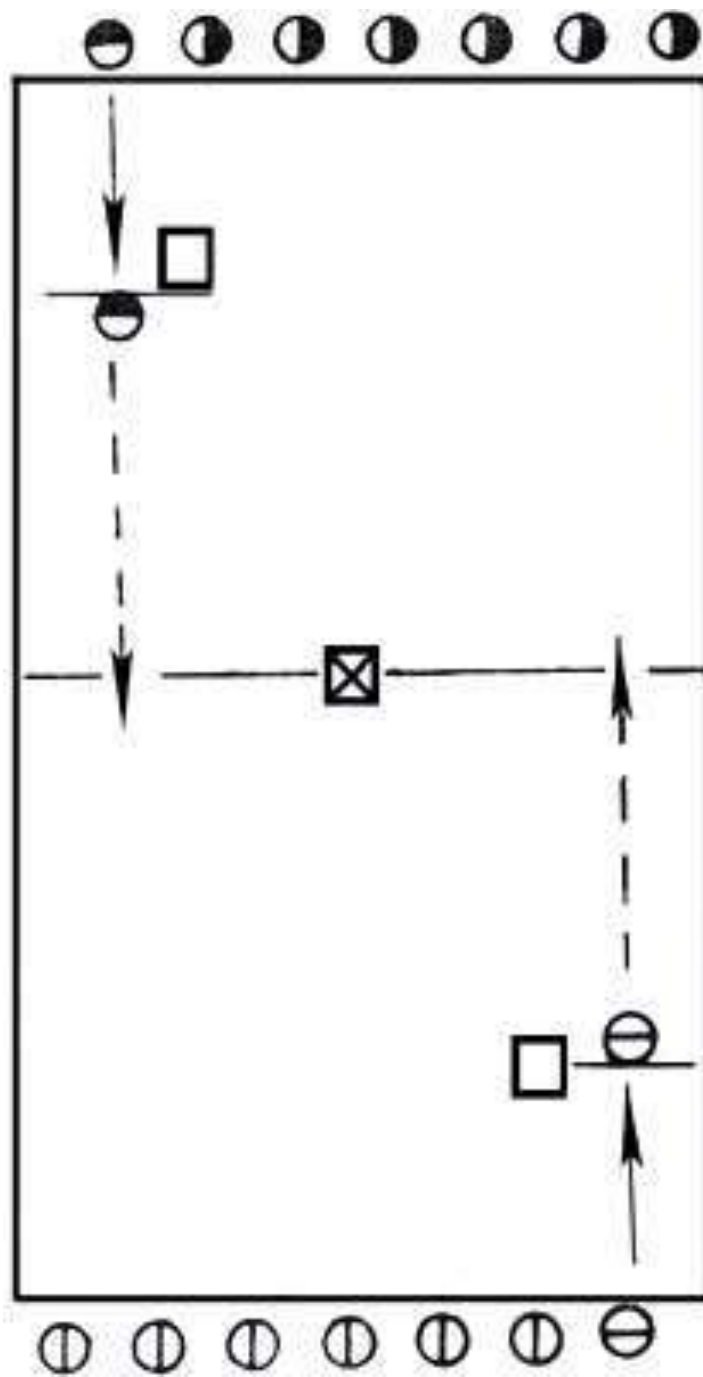


«Собирай, только красные»

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

Ход игры:

Игроки располагаются в колоннах по одному. Направляющие стоят на стартовой линии. На расстоянии 2–3 м от них стоят корзины с разноцветными мячами, на расстоянии 4–5 м – пустые корзины. По команде преподавателя первые номера подбегают к мячам, выбирают красные мячи и по одному переносят их в пустую корзину. После того как все мячи будут перенесены, возвращаются к своим командам и касанием руки передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера переносят мячи в освободившуюся корзину, затем передают эстафету третьим, и т. д. Если игрок взял неверный цвет, должен вернуть его на место и взять нужный. Если он этого не сделал, команде начисляются штрафные очки.



«Сколько шагов, прыжков до ориентира»

Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

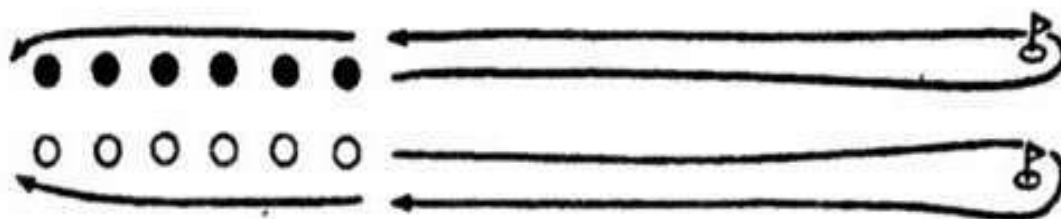
Ход игры:

Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера шагами или прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: ходьба в прямом направлении, ходьба боком приставным шагом, ходьба спиной вперед, прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот.

Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков.

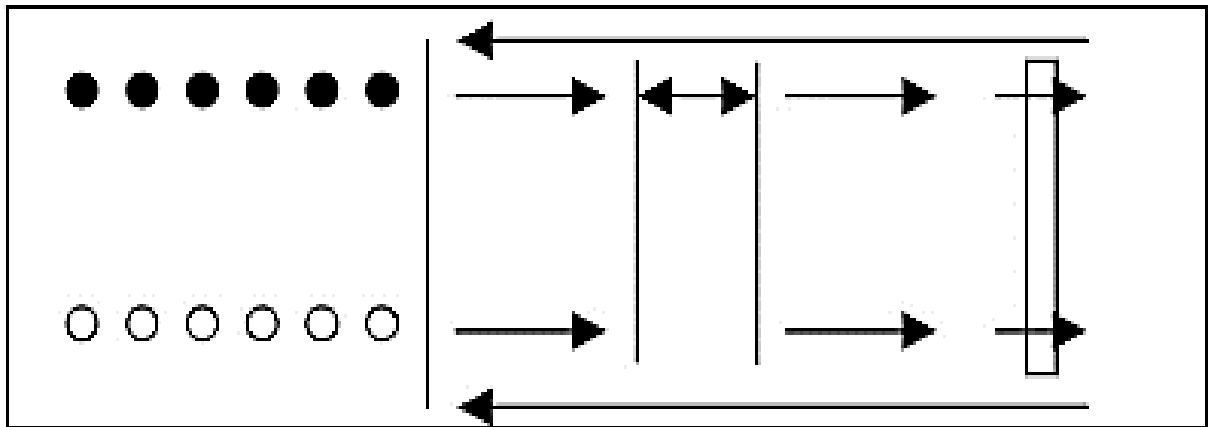
Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться длинные прыжки с ноги на ногу, а сама эстафета проводится в одном направлении с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.



«До красной кегли – бегом, до синей – ползком»

Цель: Упражнять в ходьбе и ползании, развивать умение действовать по сигналу.

Ход игры: Дети строятся в две колонны у исходной черты. На против каждой колонны поставлены кегли: красная на расстоянии 1.5 м и синяя на расстоянии 3 м. По сигналу воспитателя дети бегут к красной кегле, затем по-медвежьи ползут к синей и возвращаются на свое место. Побеждает та колонна, которая быстро и правильно выполнит задание.



«Чья команда быстрее построится»

Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры:

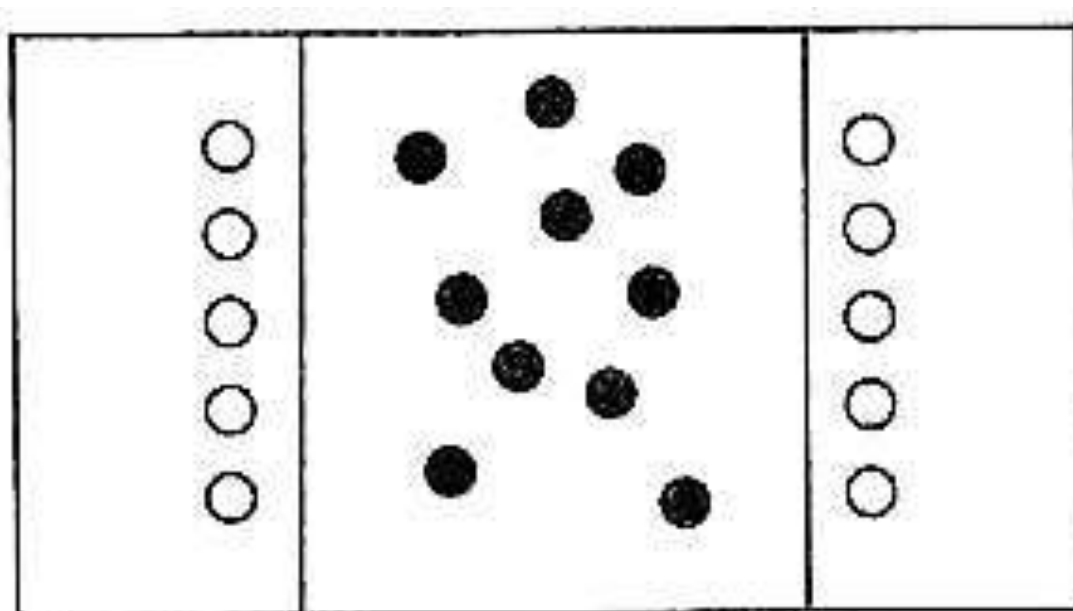
Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строиться перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

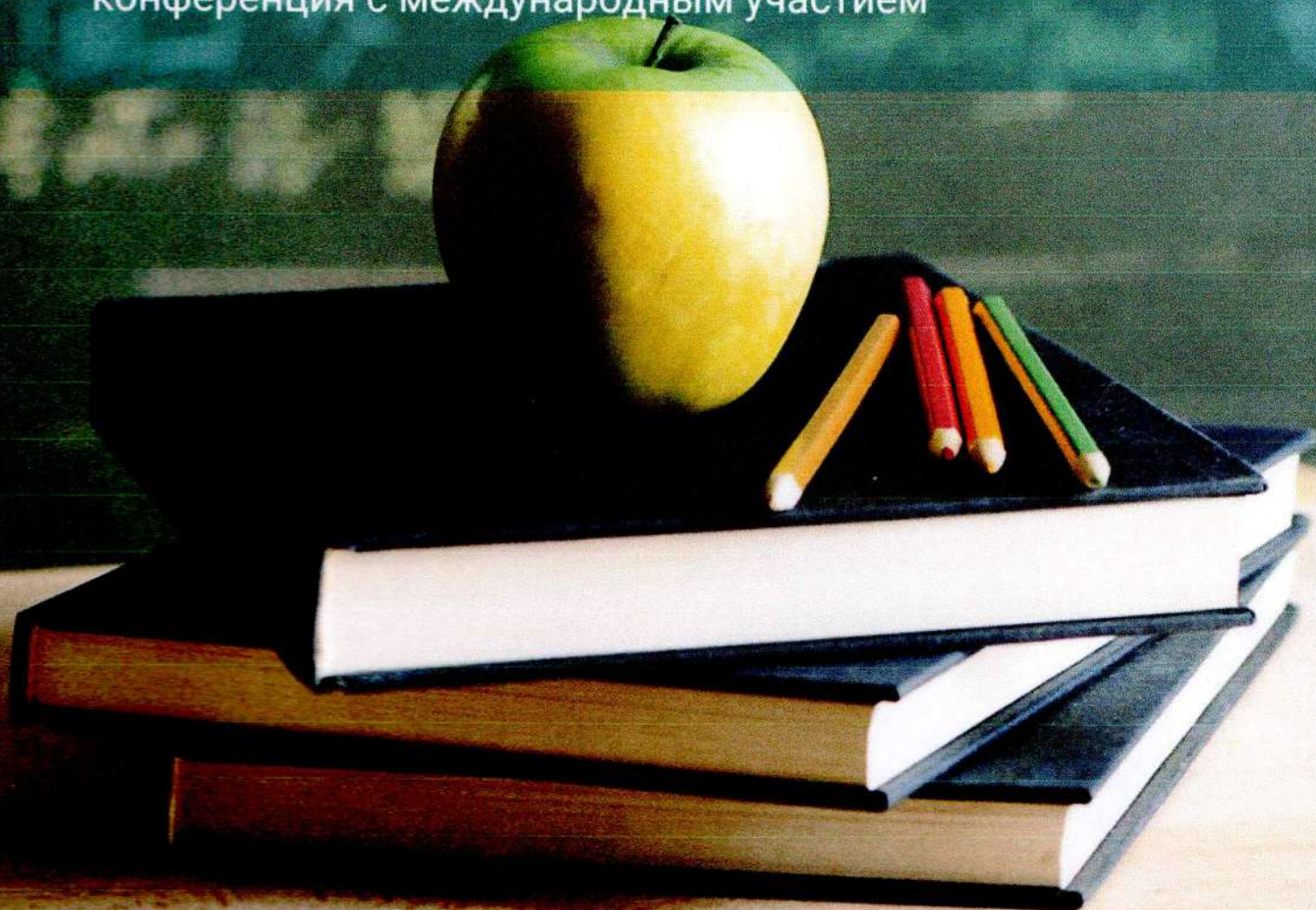
После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.





ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИННОВАТИКА И НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В XXI ВЕКЕ

I Всероссийская научно-практическая
конференция с международным участием



Киров 2023

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИННОВАТИКА И НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В XXI ВЕКЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
I ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

Киров 2023

УДК 37
ББК 74

Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке: сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Киров, 2023. – 486 С.

Главный редактор – ректор ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ, доктор педагогических наук Симбирских Е.С.

Заместитель главного редактора – проректор по науке, инновациям и цифровизации ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ, кандидат технических наук Анфилатов А.А.

Ответственный за выпуск – диспетчер центра довузовской подготовки «Гранит», педагог дополнительного образования Кропачева А.К.

Редакционная коллегия:

Рачеев Н.О., директор института дополнительного образования детей, младший научный сотрудник научной лаборатории педагогических инноваций, педагог дополнительного образования, член российского общества социологов РАН;

Великоредчанина Е.О., руководитель детского центра «Агрополис», методист, педагог дополнительного образования;

Трифонов Р.Н., руководитель центра довузовской подготовки «Гранит», методист, педагог дополнительного образования;

Коломейцев М.Д., методист, психолог, педагог дополнительного образования.

В сборнике научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием представлены статьи педагогических и административных работников образовательных организаций, профессорско-преподавательского состава вузов, работников научных организаций и молодых учёных субъектов Российской Федерации, Республики Беларусь и Приднестровской Молдавской республики, отражающие результаты теоретических и практических изысканий в сфере образования и педагогических наук в парадигме педагогических инноваций и непрерывного образования в XXI веке.

Статьи опубликованы в авторской редакции. Редакционная коллегия сборника не несёт ответственности за содержание авторских материалов.

УДК 37

**РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ УТРЕНнюю
ОЗДОРОВИТЕЛЬную ГИМНАСТИКУ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ В УСЛОВИЯХ
ДОО**

О.С. Асеева¹ – старший воспитатель

В.В. Федотова² – старший воспитатель

МАДОУ МО «Детский сад № 16», г. Краснодар, Россия

¹o.aseeva@mail.ru

²ceckbrb@rambler.ru

Аннотация. В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников предлагается ряд упражнений с элементами йоги, которые укрепят физическое здоровье. Поспособствуют заложить в привычку вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: элементы йоги, физическое здоровье, дыхательная гимнастика, мышечный тонус, зарядка.

Введение. В настоящее время в связи с нарушенной экологической обстановкой, трудными социальными условиями, здоровье детей ухудшается. Возникают проблемы развития дошкольников как: гиперактивность, мышечная слабость (миопатия, миастения), беспокойство, стресс, нарушения сна и питания становятся актуальными. Смотря на эту сложившуюся ситуацию, возникли множество вопросов и пути их решения о здоровом образе жизни. По данным Министерства здравоохранения России (медицинских осмотров) большинство детей перед поступлением в школу имеют проблемы не только в физическом и психологическом развитии, но и присутствуют проявления функциональной незрелости, что самое важное входит в основу двигательных функций (ползание, метание, бег, прыжки и т.д.). Количество больных детей с каждым годом увеличивается за последние два года на 3%. Йога уже давно перестала быть экзотикой Индийской культуры и заинтересовала людей по разным причинам (красота, здоровье, мода), оказывает правильный подход на благоприятное и гармоничное развитие ребенка [1]. Изучение педагогической, психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика с элементами йоги, способствует развитию физических качеств - гибкости, равновесия, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка. Дыхательная гимнастика предотвращает заболевание органов дыхания. Детская йога – это система упражнений, которая создает все условия для развития детей в процессе игры. Существует нетрадиционный способ оздоровления детей, который можно использовать и организовать в практической деятельности в дошкольном учреждении [2]. Утренняя гимнастика с элементами йоги, способствует формированию у детей гибкости позвоночника, подвижность суставов, питает ум и тело, развивает координацию движений, снимает напряжение, обучает навыкам самомассажа, управление эмоциями, способствует повышению иммунитета организма ребенка. Утренняя зарядка лишь слегка напоминает асаны - (позы йоги), пранаямы – (упражнения с дыханием). Дети разной степени физической подготовки и возраста могут заниматься элементами йоги. Зарядку можно проводить как в группе на коврике, либо же в спортивном зале под легкую музыку. По времени на гимнастику достаточно 10-15 мин. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них можно использовать названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. [3]. Упражнения стоит начинать до завтрака, так как после выполнения физическо-оздоровительных упражнений у детей появляется аппетит, хороший настрой, заряд энергией на весь день.

Физкультурно-оздоровительные упражнения с элементами йоги:

1. Начинаем с позы приветствия «Аист». Руки подняты вверх в положении стоя, ноги вместе. Наклон, руками вниз начиная с поясницы при выдохе (5-6 раз).

неотъемлемой частью культуры народа. Поэтому необходимо балансировать между изучением иностранного и сохранением своего языка и культуры. Одинаково важно научиться говорить на нескольких языках и сохранить свою индивидуальность.

Для того, чтобы ребенок успешно изучал иностранный язык, необходимо учитывать не только его возраст, но и индивидуальные особенности развития. Ребенок должен проявлять интерес к учебному материалу, быть готовым к конструктивному общению со сверстниками и педагогом. Постепенное знакомство с языком, использование образовательных игр и интересных заданий помогут развить нужные навыки и повысить мотивацию к учению [5].

Литература

1. Данилова Л.Н. Психолого-педагогическое обоснование изучения иностранных языков в раннем детстве/ Л.Н. Данилова // Ярославский педагогический вестник. – 2018. - №2.- С. 37-39.
2. Комарова Э.П., Трегубова Е.Н. Эмоциональный фактор: понятие, роль и формы интеграции в целостном обучении иностранному языку/ Э.П. Комарова, Е.Н. Трегубова// Иностраный язык в школе. - 2000. - № 6. - С. 11-15.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры: учебное пособие/ Д.Б. Эльконин. - М.: Владос, 2019. - 360 с.
4. Пасичник И.В. Формирование у учащихся универсальных учебных действий в процессе проектной деятельности/И.В. Пасичник// Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2012. - №3. – С. 114-122.
5. Пряничникова Л.В. Психологическая готовность ребенка к изучению иностранного языка/ Л.В. Пряничникова // Сибирский педагогический журнал. - 2011. - №8. - С. 183-190.

УДК 37.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЧИТАЛОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Лютак¹ – инструктор по ФК

С.В. Нахимова² – старший воспитатель

МБДОУ МО «Детский сад общеразвивающего вида №129», г. Краснодар, Россия

¹juliazaka@mail.ru

²nakhimova.s@bk.ru

Аннотация. В статье рассказывается об использовании считалок при проведении подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста, а также о положительном влиянии на взаимоотношение дошкольников в процессе игровой деятельности и предотвращении возможных конфликтных ситуаций между детьми при распределении ролей.

Ключевые слова: считалка, дети, дошкольники, подвижная игра, речь.

Считалки представляют собой детский фольклорный жанр, до сих пор распространённый в среде современных детей. Это стишки небольшого размера с чётко выраженным ритмом, при помощи которых определяется ведущий в игре. Произнося считалку, ребёнок указывает по очереди на стоящих участников, на кого выпадает последнее слово – тот становится водящим. Есть и другой, более длинный вариант: по очереди выходят те дети, на ком в очередной раз заканчивается считалка. Водит тот, кто остался последним. В качестве детских считалок выступают народные потешки, дразнилки или стихи, которые больше всего нравятся детям.

Считалка развивает память, внимание детей. Обычно она передаётся из уст в уста во время игры, что требует большой сконцентрированности и умения быстро запоминать. Дети, не запомнившие все слова, пытаются самостоятельно придумать окончание считалки. Получается, что считалки также развивают умение сочинять стихи, воображение, фантазию,

а порой и чувство юмора, т.к. тексты считалки, в основном, имеют шутливый характер. Ну и главное в считалке всё-таки то, что она является как бы прелюдией к игре. А в игре дети сплачиваются, объединяются. Когда проводится ритуал считалки, и дети дотрагиваются до груди участников, это позволяет им устанавливать между собой дружеский контакт, показывая друг другу доверие.

Знание множества считалок позволяет ребёнку в игре стать организатором детских затей. Такие дети всегда востребованы. Разучивая их, дети учатся чувству ритма, которое так необходимо в музыке, танцах, математике. Считалки также нужны для развития речи, так как они чем-то похожи на чистоговорки. Несмотря на то, что считалки произносятся быстро, они учат ребенка, произносить фразы, не «съедая» окончания, так, чтобы его понимали. Разучивая считалку, ребёнок учится осмысленно относиться к тому, что говорит, взвешивать каждое слово, чувствовать связь между словосочетаниями, улавливать очень тонкие слова в интонации, смысле, значении. Он также учится не только говорить красиво, но и слушать.

Считалки являются живым и актуальным фольклорным жанром [1], бытующим в детской среде. Их жизнеспособность проявляется в богатом репертуаре, активном использовании и постоянном обновлении текстов (например, включении в них реалий современной жизни), взаимосвязи с литературными произведениями. Так как игра – это ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста и, безусловно, является любимым занятием дошкольников, то в большинстве этих игр нужен кто-то, кто будет ловить убегающих, искать тех, кто спрятался – быть организатором всей игры. Иногда это бывает почетно и каждый хочет быть водящим, иногда – это не так весело и водить не хочет никто. На помощь в такой ситуации приходят детские считалки, ведь именно они позволяют выбрать ведущего без обмана и справедливо, разрешить спорные вопросы, воспитать такие качества, как чувство товарищества и честность.

Кроме этого, при разучивании с детьми различных считалок, дети тренируют память и развивают чувство ритма.

Исходя из вышеизложенного, была поставлена цель: научить детей старшего дошкольного возраста использовать различные считалки при проведении подвижных игр в совместной и самостоятельной деятельности.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Познакомить детей дошкольного возраста с одним из жанров народного фольклора – считалками.
2. Научить детей использовать считалки при проведении подвижных игр.
3. Создать эмоционально-комфортную обстановку в общении со сверстниками.
4. Воспитать любовь к народному творчеству.

На начальном этапе реализации поставленных задач была изучена история считалок, их происхождение и изначальное предназначение. На основе изученной литературы было выявлено, что корни считалки уходят в далекие времена [2], когда труд людей был физически тяжёлым. Все приходилось делать руками и примитивными орудиями труда. Более того, некоторые работы были даже опасны для здоровья и жизни. Поэтому был придуман способ распределения работы по-честному, не обижая остальных. Таким образом считалки нашли свое рождение и применение в реальной жизни. Их можно назвать не индивидуальным жанром русской литературы, а прикладным, для выполнения чёткой цели - распределение работы. Время шло, орудия труда усовершенствовались, а считалка приобрела безобидный, даже весёлый характер. Их полюбили дети и стали использовать перед играми.

Затем было установлено значение считалок. Так как считалки написаны в игровой форме, они наиболее понятны и близки ребёнку. Поэтому считалка является хорошим помощником в развитии речи. Главное в ней даже не само содержание и смысл, а ритм. Он позволяет ребёнку четко и ритмично произносить все слова. О значении считалок специалист по дошкольному воспитанию А.П. Усова писала, что они как бы вводят в игру,

помогают распределению ролей, служат самоорганизацией детей, подобно присказке, которая вводит в сказку [3].

Считалка способствует выработке таких необходимых качеств, как честность, непреклонность, благородство, чувство товарищества. Произведение в хорошем исполнении, в атмосфере детской увлечённости игрой, доставляет наслаждение, вырабатывает чувство ритма, необходимое в песне и танце. Следовательно, считалка несет познавательную, эстетическую и этическую направленность, а вместе с подвижными играми, прелюдией к которым она чаще всего выступает, способствует физическому развитию детей.

Кроме того, когда дети сами придумывают считалки, у них развиваются фантазия, творчество и наблюдательность, так как темы для считалок берутся из жизни людей, животных, наблюдений за явлениями природы.

Было определено, что детские считалки бывают разные по содержанию: короткие, длинные, лёгкие, сложные, старинные, современные. Но все они обязательно должны быть ритмичными.

На основе изученного материала составили картотеку считалок для подвижных игр дошкольников. Что дало возможность систематическому хранению информации и многократному использованию накопленного материала.

Подобранные считалки делились на группы [4]:

1. Считалки про животных.
2. Считалки про людей.
3. Считалки про природу и неодушевлённые предметы.
4. Математические.
5. Шуточные.
6. Верю – не верю.

Кроме этого, были выявлены функции считалочек:

1. Основная — выбор одного человека для конкретной роли (кому водить, кому выбыть).
2. Развлекательная. Основная роль считалок-шуток — вызвать веселье, они всегда являются элементом игры.
3. Психологическая. Честный выбор развивает у ребёнка чувство справедливости и защищённости.
4. Развивающая. Запоминание считалок, соотнесённое со смехом и весельем, способствует более активному развитию памяти, а проговаривание вырабатывает чувство ритма.
5. Увлекающая. С помощью считалки взрослый легко может привлечь внимание ребёнка к какому-либо занятию, изначально не представлявшему для малыша интереса.

На заключительном этапе, учитывая личностные особенности детей 5-7 лет (стремление к общности интересов, неустойчивую самооценку, высокий уровень мотивации к игровой деятельности, средний уровень произвольности поведения и протекания психических процессов, высокое стремление к лидерству) [5], дошкольников познакомили с народным творчеством – считалкой, ее историей и объяснили, для чего она нужна. Выбрали наиболее понравившиеся считалки и научили ребят правильному использованию. Дети с удовольствием пользовались считалками при распределении ролей в подвижных играх.

При подведении итогов работы было отмечено, что систематическое использование считалок во время подвижных игр даёт следующие результаты:

1. У ребёнка создается положительный настрой.
2. Снимается эмоциональное напряжение.
3. Дети более свободно общаются между собой.
4. Предотвращаются конфликтные ситуации и споры при распределении ролей.

Так же было выявлено, что дети стали использовать считалки не только в играх, где задействуется педагог, но и в повседневной самостоятельной деятельности.

Обобщая итоги работы, сделаны следующие выводы:

1. Считалки интересны детям.
2. Дошкольники легко и быстро их запоминают.
3. Считалки с удовольствием используются при проведении подвижных игр.

Литература

1. Баранцев А.Д. Детские считалки как фольклорный жанр / А. Д. Баранцев. - Калинин, 1970. – С. 194.
2. Виноградов Г.С. Народные игры и педагогика / Г.С. Виноградов. – М.: МГДД(Ю), 2013. – С. 128.
3. Усова А.П. Обучение в детском саду / А.П. Усова: под ред. действит. чл. АПН СССР А. В. Запорожца. — 3-е изд., испр. — М.: Просвещение, 1981. — С. 175.
4. Мельников М.Н. Русский детский фольклор: учебное пособие для вузов / М.Н. Мельников. – М.: Просвещение, 1987. – С. 236.
5. Самоходкина Л.Г. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста / Л.Г. Самоходкина, Т.Ю. Бредун. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. – С. 142 – 143.

УДК 371.3

ЗВУКОВАЯ КУЛЬТУРА РЕЧИ: РАЗВИТИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА ОСНОВЕ СТИАМ ПОДХОДА

Е.И. Мычко¹ – д-р пед. наук, профессор

О.Р. Максимова² – магистрант

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени И. Канта», г. Калининград,
Россия

¹emychko@bk.ru

²kireevaola174@gmail.com

Аннотация. Актуальность исследования определена необходимостью поиска результативных средств развития общей речевой культуры. Особую значимость этот процесс имеет в дошкольном возрасте. В статье раскрыты возможности СТИАМ практик в развитии звуковой культуры речи детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: звуковая культура речи, СТИАМ образование дошкольников.

Введение. Понятие «звуковая культура речи» в междисциплинарном плане носит интегрированный характер. Звуковая культура речи в речевом развитии дошкольников характеризуется звуко-произносительной стороной речи и является составной частью общей речевой культуры. В дошкольной педагогике воспитание звуковой культуры речи является одной из основных задач методики развития речи дошкольников. Проблемой современных практик речевого развития является поиск результативных практик развития звуковой культуры речи детей. В таком контексте несомненный интерес приобретают практики СТИАМ образования.

Объекты и методы. Объектом исследования выступил феномен «звуковая культура речи». Библиографический метод позволил выяснить, что современные психолого-педагогические и лингвистические исследования придерживаются понимания звуковой культурой речи как нормативного произношения звуков родного языка, правильного четкого произношения слов, соответствующего орфоэпическим нормам, а также богатства и уместности использования средств интонационной выразительности речи [1]. Применительно к дошкольному возрасту отмечается частный характер понятия «звуковая культура речи» по отношению к общему понятию «речевая культура». Историко-графический анализ психолого-педагогической литературы показал, что в отечественной

Содержание

Секция «Дошкольное образование»

Асеева О.С., Федотова В.В. Развитие здорового образа жизни у детей через утреннюю оздоровительную гимнастику с элементами йоги в условиях ДОО.....	3
Беличенко Л.Б., Матина О.Н. Наставничество в системе работы профессиональной адаптации молодого специалиста в дошкольном учреждении.....	5
Босенко Ю.М. Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной организации.....	10
Волчкова Е.П., Коледа Е.А. Развитие логического мышления у детей дошкольного возраста посредством STEM технологий.....	15
Гаврилова К.А. Включенность семьи в процесс формирования коммуникативной культуры детей дошкольного возраста.....	18
Дрогина Л.В., Семенова Л.А. Исследование педагогических условий развития сюжетно-ролевой игры младших дошкольников.....	21
Зотин В.В., Мельничук А.А. Повышение работоспособности у детей дошкольного возраста средствами футбола.....	23
Ивакина Л.А. Педагогическая поддержка как условие развития самостоятельности дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.....	26
Казеко Е.В. Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.....	29
Караченцева А.В., Кузьмина Г.А. Преимущества изучения иностранного языка в дошкольном возрасте.....	32
Лютак Ю.В., Нахимова С.В. Использование считалок при проведении подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.....	34
Мычко Е.И., Максимова О.Р. Звуковая культура речи: развитие в дошкольном возрасте на основе СТИАМ подхода.....	37
Палладина Е.В., Дружинина О.Н. Безопасный интернет детям.....	40
Пономарева С.В., Литвинова Д.А. Формирование навыков самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе ДОУ.....	43



КГУФКСТ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

СЕРТИФИКАТ

ВЫДАН

ЛЮТАК ЮЛИИ ВАСИЛЬЕВНЕ

УЧАСТНИКУ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «АКТУАЛЬНЫЕ
ВОПРОСЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Ректор КГУФКСТ
профессор



С. М. Ахметов



Резидент национального проекта
«Спорт – норма жизни»

г. Краснодар, 2023

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(15 ноября 2023 г.)**

Краснодар
2023

УДК 796.071(06)
ББК 75.1я73
А43

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма*

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина
доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина
доктор педагогических наук, профессор В.В. Костюков
кандидат педагогических наук, доцент О.Н. Костюкова
доктор педагогических наук, профессор Б.Ф. Курдюков
кандидат педагогических наук, доцент О.Г. Лызарь
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева

А 43 Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Материалы всероссийской научно-практической конференции (15 декабря 2023 г.): материалы конференции / ред. коллегия: Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Б.Ф. Курдюков, О.Г. Лызарь, Е.А. Пархоменко, З.М. Хашева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 500 с.

ISBN 978-5-94215-679-4

**УДК 796.071(06)
ББК 75.1я73**

ISBN 978-5-94215-679-4

© КГУФКСТ, 2023
© Коллектив авторов, 2023
© Экоинвест, оформление, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
Е.Г. Борисенко ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	3
Н.В. Иванова, И.В. Макрушина МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
Н.В. Иванова, И.В. Макрушина МОДЕЛЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ.....	11
А.А. Абуздина КАДРОВЫЙ ДЕФИЦИТ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	16
Л.Г. Самоходкина, М.О. Волгина ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ....	19
А.Ю. Частоедова IT-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ	21
О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад К ВОПРОСУ О ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	26
О.В. Шпырня, Абу Мосса Амжад СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	29
А.А. Акулинич, С.К. Григорьев ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ У МОЛОДЫХ ИГРОКОВ В РЕГБИ.....	33
А.Н. Горбачева GOOGLECLASSROOM КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ.....	36

Л.С. Дворкин, И.Р. Атнабаев, С.И. Попова ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЧЕТАНИЯ АКВААЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ....	168
Н.И. Дворкина, А.С. Ногтева, С.В. Будюк ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	171
А.А. Ждан, М.А. Зуб, И.Н. Калинина ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	174
Д.А. Задорожная ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	179
С.Н. Колпакова ПРИМЕНЕНИЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ЛФК И СМГ	182
А.А. Левченко, Н.В. Иванова ПРОГРАММА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА	186
О.Г. Лызарь, Л.В. Бацуева АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГА КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ФИТНЕСА.....	190
Ю.В. Лютак ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	193
Я.А. Манакова, К.А. Газзаева, В.Д. Мащенко ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТРАШЕКЛАССНИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА	195
Я.А. Манакова, М.А. Маринович ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 40–45 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА.....	197
О.А. Мирошниченко, Н.В. Рыбинцева НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ	200
С.В. Москвин, В.В. Сударь СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.....	203

ния триггерных точек, а также как средство раскрытия потенциала организма, его поддержания и развития. [5].

Таким образом, целый ряд исследователей отмечают, что стретчинг пользуется все большей популярностью не только у людей, активно занимающихся физической культурой и спортом, но и у лиц зрелого и пожилого возраста с ограниченными возможностями, перенесшими травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, в качестве средства реабилитационного фитнеса. Использование системы стретчинг положительно сказывается не только на процессе послеоперационной реабилитации опорно-двигательного аппарата, но и на физической и психоэмоциональной составляющих организма человека, а также стимулирует нервно-мышечное взаимодействие, помогает улучшать осанку, формировать мышцы более упругими и эластичными.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания и спорта образовательных учреждений / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, В.И. Осик, О.Г. Лызарь. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 333с.
2. Морозова, Л.В. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова. - Сев.-Зап. ин-т управления - филиал РАНХиГС. - Казань : Изд-во «Бук». - 2018.- 56 с.
3. American College of Sports Medicine. ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins. – 2014. – P. 204-216.
4. Behm D.G. Acute bouts of upper and lower body static and dynamic stretching increase non-local joint range of motion / D.G. Behm, T. Cavanaugh, P. Quigley, et al. // Eur J Appl Physiol. – 2016. - №116(1). – P. 241–249.
5. Frederick C. Fitness: The Complete Guide / C. Frederick, Ph.D. Hatfield // ISSA. - 2010. - P. 414-415.
6. Freitas S.R. Can chronic stretching change the muscle-tendon mechanical properties? A review/ S.R. Freitas, B. Mendes, G. Le Sant, et al.// Scand J Med Sci Sports. – 2018. - №28(3). – P. 794–806.
7. Konrad A. The Impact of a Single Stretching Session on Running Performance and Running Economy: A Scoping Review / A. Konrad, R. Močnik, M. Nakamura, K. Sudi, M. Tilp // Front Physiol. – 2020. - №1. – p. 630-642.

УДК: 373.203.71

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.В. Лютак

Детский сад общеразвивающего вида № 129

Аннотация. В статье рассказывается о положительном влиянии спортивных игр и упражнений на физическое и психическое развитие дошкольников.

Ключевые слова: дети, обучение, игры с мячом, элементы спортивных игр, выдержка, быстрота мышления.

Существует мнение, что спортивные игры – это основа для совершенствования подвижных игр. Они отличаются от остальных наличием определенных правил, фиксируют количество игроков, длительность, параметры и разметку площадки, необходимое оборудование, атрибуты. В детском саду спортивные игры не проводят, потому что они предполагают длительные тренировки, больших физических и нервных затрат. Но учить старших дошкольников элементам спортивных игр важно и нужно. Использование элементов спортивных игр – это эффективный метод физической подготовки, развития физических способностей, пополнения у дошкольников двигательного опыта [3]. Элементы направлены на укрепление мышц, развитие ловкости, силы, быстроты и выносливости, повышение умственной деятельности, ориентировку в пространстве. Спортивные упражнения снимают эмоциональное перевозбуждение и способствуют проявлению ярких эмоций.

Перед тем, как проводить подвижные игры с использованием элементов спортивных, организм ребенка должен быть подготовлен. Поэтому обучение необходимо начинать поэтапно, от простого к сложному, с изучения приемов, общих для большинства игр. В дошкольных учреждениях часто используют игры с мячом, такие как баскетбол, бадминтон, малый теннис, футбол. Так как именно они позволяют дошкольникам в более короткие сроки овладеть навыками разучиваемой игры: дети учатся ловить, бросать и метать. Не стоит забывать, что игры с использованием мяча – это отличное средство развития у дошкольников физических и психических процессов [1]. Медико-педагогические наблюдения отмечают, что при активных действиях с мячом, физиологические процессы повышают свою интенсивность. Кроме того, игры с мячом увеличивают подвижность, ловкость и быстроту.

Таким образом, ссылаясь на многие исследования можно сделать заключение, что во время разучивания элементов спортивных игр, дошколята повышают свою умственную активность, развивают ориентировку в пространстве, сообразительность, быстроту мышления, осознанно контролируют свои действия. Воспитанники начинают согласовывать свои действия с коллективом. У них проявляются такие качества, как выдержка, ответственность, самоконтроль, сдержанность, уверенность в себе и своих действиях [2].

Список литературы

1. Агапов Л.Д. Упражнения для двигательной активности дошкольников Л.Д. Агапов, И.Б. Володина. – М.: «Омега», 2021. – 675 с.

2. Самоходкина Л.Г. Содержание профессиональных компетенций педагогов в аспекте физического воспитания дошкольников / Л.Г. Самоходкина, В.Ю. Чернышенко // В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 296-298.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Лютак Юлия Васильевна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в Федеральный реестр дополнительных профессиональных программ педагогического образования Минпросвещения России.

Город Саратов.
Дата выдачи: 26 05 2022
566-18 19766

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

"Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию" в объеме 36 часов.

Генеральный директор



ЕДИНЫЙ УРОК

КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Краснодарский институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418902426

Документ о квалификации

Регистрационный номер

17-44/0706-23

Город

Краснодар

Дата выдачи

07 июня 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Лютак

Юлия Васильевна

в период с 22.05.2023г. по 07.06.2023г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Внедрение ФОП дошкольного образования в
образовательную практику дошкольной образовательной
организации

в объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Благодарственное письмо

Инструктору
по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 129»
Ю.В.Лютак

УВАЖАЕМАЯ

Юлия Васильевна!

Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар в связи с празднованием Дня учителя выражает Вам благодарность за добросовестный труд и значительный вклад в развитие системы образования города Краснодара.

Благодарим за профессионализм и ответственное отношение к делу.
Желаем Вам успехов и благополучия!

Директор департамента

А.С.Некрасов

Краснодар, 2022