



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

Факультет дошкольного образования

Кафедра теории, методики и менеджмента дошкольного образования

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«дошкольное образование»


Проверка на объем заимствований

67,34 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«24» мая 2018 г.

Зав. кафедрой теории, методики и
менеджмента дошкольного образования

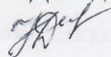

Артеменко. Б.А.

Выполнила:

студент группы ОФ-402/096-4-2
Иневатова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:

преподаватель кафедры ТМиМДО
Н.А. Дильдина



Челябинск
2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1 Теоретические основы развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики | 8 |
| 1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования..... | 8 |
| 1.2 Особенности развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста..... | 14 |
| 1.3 Педагогические условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики..... | 20 |
| Выводы по первой главе | 30 |
| Глава 2 Опытнo-поисковая работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики | 32 |
| 2.1 Цель, задачи и методы опытнo-поисковой работы..... | 32 |
| 2.2 Реализация педагогических условий развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики..... | 38 |
| 2.3 Анализ результатов опытнo-поисковой работы..... | 46 |
| Выводы по второй главе | 53 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 55 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 59 |
| Приложения | 64 |

ВВЕДЕНИЕ

Физическое развитие детей дошкольного возраста является неотъемлемой частью общей системы всестороннего и гармоничного развития человека. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здорового образа жизни. Ребенок физически развивается, осваивает двигательные умения и навыки, у него формируется интерес к физической культуре и спорту.

В настоящее время большинству детей недостаточно двигательной активности, которую они получают в образовательных организациях и в повседневной жизни. Большую часть времени дети проводят в статичном положении (за столами, компьютерами и телевизором). Вследствие этого возникает нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

М.М. Безруких о здоровье детей дошкольного возраста говорил, что оно вызывает обоснованную тревогу в обществе и государстве. Результаты комплексных медицинских обследований, проведенных в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о высокой патологической пораженности детей дошкольного возраста: лишь 10% из них признаны здоровыми. [8, с.25]

Исследования в области физического развития детей, принадлежащие Л.Д. Биленькой, Е.А. Болдиной, К.Л. Гейхмана, Е.И. Глейзерова, Л.Е. Дьяковой, Е.Т. Лебедевой, Л.А. Микевич, Л.И. Широкаковой, показали, что у большинства детей дошкольного возраста двигательная активность ниже рекомендуемого уровня.

Для решения проблемы необходим комплексный подход, вызывающий привлечение экспертов различных научных течений, включая и специалистов по физической культуре, в том числе – по аэробике.

Э.Я. Степаненкова подчеркивала, что двигательная активность является необходимой для нормального развития детей, так как именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. [43, с.168]

Многие исследователи, такие как И.А. Аршавский, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др., утверждают, что двигательная активность необходима и обязательна для нормального развития и формирования детского организма.

В работах В.А. Ананьева говорится, что такие ученые как С.Н. Дышаль, М.Н. Кузнецова, И.Д. Маханева указывают на то, что растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний. [3, с.17]

Т.Н. Доронова говорит, что в работах Т.И. Богиной, С.С.Бычковой, И.И. Мастюковой, С.Н. Попова, Е.А. Сагайдачной указывается, что дозированные физические нагрузки обладают общетонизирующим воздействием на растущий организм, что приводит к стимуляции деятельности жизненно важных систем и улучшению показателей физической подготовленности. [14, с.8]

В рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) физическое развитие направлено на развитие двигательной активности и таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, координация движения, силы, ловкости и других. [1]

Аэробика способна удовлетворить потребности самых разных общественных групп населения в подборе оздоровительных занятий, помогая увеличить двигательную и общую культуру занимающихся. Она расширяет кругозор. Течение детской аэробики возникло не так давно, но

её известность быстрыми темпами увеличивается как за границей, так и в России.

Общедоступность аэробики обуславливается, прежде всего, тем, что содержание основывается на общеразвивающих упражнениях, не требует особого дорого оснащения. Её результативность состоит в разностороннем влиянии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику разных болезней.

Детская аэробика может быть реализована как в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО), так и в организациях дополнительного образования, фитнес центрах. Показательные выступления, конкурсы, фестивали позволяют продемонстрировать развитие двигательных умений и навыков детей.

Занятия аэробикой могут способствовать: приобщению детей к постоянным занятиям физической культурой и увеличению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике разнообразных болезней; увеличению степени физической подготовленности; формированию двигательной культуры: культуры тела, движений, телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечений, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Таким образом, развитие двигательной активности детей является актуальной проблемой физического воспитания детей дошкольного возраста. Современные исследования доказывают, что эффективным средством для этого является детская аэробика, которая позволяет заинтересовать дошкольников за счет эмоциональной системы целенаправленных оздоровительных занятий.

Актуальность позволила определить тему **нашего исследования:** «Развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе аэробики».

Цель исследования: теоретически обосновать и практически проверить влияние средств аэробики на развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Объектом исследования является процесс развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Предмет исследования: педагогические условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Гипотеза исследования: процесс развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста будет более успешным, если будут реализованы следующие педагогические условия:

- дифференцированный подход с учётом индивидуального уровня двигательной активности детей;
- подбор оптимальных средств аэробики для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития двигательной активности детей.
2. Изучить особенности развития двигательной активности в процессе аэробики у детей старшего дошкольного возраста.
3. Оценить показатели уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
4. Реализовать педагогические условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий аэробикой.
5. Оформить выводы по результатам исследования.

Для решения поставленных задач будут использоваться **теоретические методы исследования** (анализ психолого-педагогической литературы, педагогического опыта, сравнение, обобщение) и

эмпирические методы исследования (наблюдение, анкетирование, диагностика).

Этапы исследования:

I этап (констатирующий): сентябрь – октябрь 2017

II этап (формирующий): ноябрь 2017 – апрель 2018

III этап (контрольный): май 2018

База исследования: исследование проводилось с сентября 2017 г. по май 2018 г. на базе МАДОУ №23 г. Челябинска. Всего было обследовано 30 детей старшего дошкольного возраста, из них 12 девочек и 18 мальчиков.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка, приложения.

Глава 1 Теоретические основы развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования

Главным признаком жизни является движение, недостаток которого может отрицательно повлиять на все жизненные процессы, происходящие в организме.

Детям особенно важно много двигаться, ведь двигательная активность положительно влияет на все физиологические функции организма, помогает адаптироваться в различных условиях внешней среды. В свою очередь малоподвижный образ жизни для детей утомителен. Вследствие такого образа жизни у детей повышается риск к инфекционным заболеваниям, к замедлению роста и задержке умственного развития. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. [34]

Согласно сведениям Научного центра здоровья детей РАМН, уже в дошкольном возрасте 25-30% детей имеют клинические диагнозы, более 50% дошкольников – те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья. Согласно сведениям различных источников по распространенности из числа детей 4-7 лет занимают заболевания костно-мышечной системы (30-40%), нервной системы (30-40%), органов дыхания (20-25%), сердечно сосудистой системы (10-25%), аллергические реакции составляют 10-25%.

Основной закон здоровья, сформулированный И.А. Аршавским, гласит о том, что люди приобретают, расходуя. Данному закону подчинена двигательная активность. По мнению ученого, необходимо постоянно обогащать наследственно predetermined энергетический

фонд. Физиологически полноценное индивидуальное развитие ребенок получает благодаря двигательной активности. [5, с. 5]

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают, что благодаря систематической работе увеличивается объем мышц, они становятся крепче, но в то же время не утрачивают свою эластичность, характерную в детском возрасте. Мышечная масса детей в дошкольном возрасте составляет 22-24% от общей массы тела. При активной деятельности мышц стимулируются обменные процессы, улучшается кровоснабжение, что способствует усиленному функционированию всех органов и систем организма. Работоспособность мышц увеличивается, если они достаточно снабжены кровью. [33, с.52]

По мнению авторов, вместе с развитием костной системы ребенка растет и формируется мускулатура. При систематических физических нагрузках кости ребенка становятся толще, прочнее и более приспособленными к повышенной двигательной деятельности.

Двигательная активность укрепляет мышцы, что очень важно для формирования естественных изгибов позвоночника. Равномерно развивать мышцы туловища просто необходимо. Ведь правильная осанка это не только красиво, но и важно в физиологическом плане. Она обеспечивает правильное положение и нормальную работу внутренних органов, а особенно сердца и лёгких. [34]

В результате двигательной активности развивается и увеличивается мышечная масса тела детей, что приводит к росту организма. А это в свою очередь стимулирует к последующему выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Двигательная активность необходима для развития психики и интеллекта. Работа мышц обеспечивает поступление в мозг импульсов, которые стимулируют и развивают центральную нервную систему. В.А. Шишкина утверждает, что процесс психического развития идет быстрее при осуществлении сложных движений и достижении ребенком высокого

уровня координации. Физические нагрузки способствуют развитию мышечной силы и увеличивают энергетические резервы организма.

Уровень двигательной активности влияет на развитие речи, мышление, словарный запас ребенка. Физические упражнения способствуют улучшению сна, положительно влияют на настроение детей, повышают умственную и физическую работоспособность.

При недостаточной двигательной активности ухудшается обмен веществ и уменьшается объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Ухудшаются обменные процессы, нарушаются регулирующие функции мозга, а так же деятельность всех внутренних органов. Недостаток двигательной активности отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток. [49]

Дети действуют в собственных интересах, а не в интересах взрослого или потому, что «так надо», тем самым они, удовлетворяя свои потребности, действуют в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних необходимостей, по мнению Ю.Е. Антонова, является зарожденная в виде инстинкта «радость движения». [4, с. 72]

Двигательная активность является основой жизнеобеспечения детского организма, которая влияет на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности, а так же работоспособность ребенка. Э.Я. Степаненкова указывает, что недостаток двигательной активности отрицательно влияет на состояние организма в целом, исходя из того, что во время работы мышц активизируется нервно-мышечный аппарат, механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляции. [43, с.36]

Представим анализ понятия «двигательная активность» в психолого-педагогической литературе (Таблица 1).

Анализ понятия «двигательная активность»
в психолого-педагогической литературе

| Ф.И.О. авторов | Трактовка понятия |
|----------------------------|--|
| Ашмарин Б. А. | Сумма движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности организма. [6, с.120] |
| Бернштейн Н.А. | Кинетический фактор, который во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. [9, с.23] |
| Воротилкина И.А. | Естественная физическая и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. [12, с.9] |
| Евсеев Ю.И. | Один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта. [15, с.147] |
| Ильинич В.И. | Естественная и специально организованная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. [20, с.49] |
| Круцевич Т.Ю. | Неотъемлемая часть образа жизни и поведения детей, которая определяется социально-экономическими и культурными факторами, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей растущего организма, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха детей и подростков. [23, с.58] |
| Осокина Т.И., Чунтова И.Е. | Одна из важнейших социально биологических составляющих, формирующая равновесие между средой и способствующая совершенствованию |

| Ф.И.О. авторов | Трактовка понятия |
|--------------------------|--|
| | механизмов регуляции метаболических процессов. [32, с.10] |
| Полтавцева Н.В. | Естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. [37, с.16] |
| Рунова М.А. | Органическая потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего воспитания и развития ребёнка. Сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. [38, с.21] |
| Степаненкова Э. Я. | Деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка. [43, с.24] |
| Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. | Видовая потребность в движении, проявляющаяся в выполнении определённого количества двигательных актов. [44, с.120] |
| Шарманова С.Б. | Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. [45, с.7] |
| Щедрина А.Г. | Неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. [50, с.37] |

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно отметить, что существуют разные определения двигательной активности, но все учёные отмечают, что двигательная активность является естественной и важной потребностью организма. Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной материи, но и необходимое условие самой жизни. Она является биологической потребностью организма, от степени удовлетворения которой, зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Для развития и повышения двигательной активности детей необходимо создавать определенные условия и планировать работу.

1.2 Особенности развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Дети старшего дошкольного возраста все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 6-7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни.

Для оптимального развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, по мнению М.А. Руновой, необходимо учитывать ряд условий. Такими условиями являются рациональное сочетание разных видов образовательной деятельности и форм двигательной активности, осуществляемой под руководством педагога. Они должны представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. [40, с.52]

Возможны разнообразные варианты проведения работы по развитию двигательной активности детей:

- по традиционной схеме;
- с включением в работу подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- с включением тренировки основных видов движений;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровая образовательная деятельность и т.д. [22]

Также, М.А. Рунова считает, что для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, наряду с общепринятыми формами работы, в режиме дня необходимо введение дополнительных занятий. Это может быть гимнастика после сна, пробежка по массажным дорожкам, упражнения с использованием спортивных комплексов, ритмическая гимнастика, произвольное плавание и игры в бассейне, упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы, дыхательная гимнастика, логоритмическая гимнастика, релаксационные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, двигательная разминка между занятиями, прогулки-походы, дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. [40, с.53]

Утренняя гимнастика и гимнастика после сна являются важнейшими компонентами развития двигательной активности дошкольников. Они направлены на оздоровление, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. У дошкольников вырабатывается полезная привычка выполнять различные движения. Со временем она переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. [28]

Кроме того, для оптимального развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста необходимо применять различные сочетания движений разной интенсивности, проводить эффективно организованную непосредственно образовательную деятельность, коррекционную работу. [40]

Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными, имеющими различные отклонения в физическом развитии детьми. При этом необходимо осуществлять тщательный отбор определенных комплексов упражнений, методов и приемов педагогического воздействия с учетом состояния здоровья и физического

развития каждого ребенка (в соответствии с рекомендациями медиков). [41]

Для оптимального развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, по мнению М.А. Руновой, также необходимо организовывать активный отдых детей и работу с родителями. [40, с.53]

Одной из форм организации активного отдыха в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения является физкультурный досуг. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-50 минут.

Еще одной формой организации активного отдыха являются физкультурные праздники, которые способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитанию таких черт характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Так же к формам организации активного отдыха относят дни здоровья. Они призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. Режим дня насыщается активной

двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. [27]

Велика роль взрослых в развитии двигательной активности старших дошкольников. Они определяют условия организации двигательной деятельности, ее характер, содержание, целенаправленно руководят двигательной деятельностью детей, косвенно (своим примером) влияют на формирование интереса к движениям и привычки к здоровому образу жизни. Решающее значение здесь принадлежит семье. Л.И. Пензулаева считает, что главными педагогами являются родители. В их обязанность входит закладывание основ физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. [35, с. 36]

Часто родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. И в этих случаях на помощь им приходят образовательные учреждения. [36]

Работа с родителями - ответственный, трудный и главный момент, требующий к себе особого внимания. Прежде чем начать какую - либо работу с родителями нужно создать доверительную и доброжелательную атмосферу. Познакомиться с родителями, объяснить им суть предстоящей работы, вызвать у них интерес к проблеме, сообщить необходимую информацию. Только в благоприятной психологической обстановке люди будут вести себя естественно, непринужденно и отнесутся к работе с большой ответственностью. [18]

Родители – наши помощники, единомышленники, поэтому важно активно вовлекать их в жизнь группы, используя различные формы, такие как консультации, инструктаж, спортивный досуги, дни открытых дверей, информационные материалы, семинар-практикум, оздоровительные проекты, презентации на спортивные темы, деловая игра, привлечение родителей к проведению утренних гимнастик, подвижных игр, посещению физкультурных занятий. [42]

В свою очередь В. А. Шишкина выделяет другие условия, влияющие на двигательную активность детей старшего дошкольного возраста. По её мнению, необходимо выделить место, подобрать оборудование, его размещение и обязательно его использовать в процессе занятий. Также необходимо иметь в наличии стилизованные постройки, а во время подвижных игр, перед «домиками» расставлять препятствия. [49, с.25]

Правильный подбор оборудования и рациональное его использование способствуют развитию двигательной активности дошкольников, формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, воспитанию интереса к образовательной деятельности.

Многообразие подбора и расстановки оборудования даёт возможность детям продуктивно обыгрывать его в процессе образовательной деятельности, а также в организованной двигательной деятельности на прогулке и во время гимнастики. [46]

Планирование работы над развитием и повышением двигательной активности детей является необходимым условием. И. Воротилкина предлагает требования к планированию двигательной активности. В них входит сочетание фронтальных и индивидуальных форм работы, учёт двигательных умений и навыков детей, учёт индивидуальных особенностей детей, систематичность работы, конкретность, учёт предыдущей работы, знание вариативных и альтернативных программ, учёт уровня профессионального мастерства воспитателя, его личностных качеств, отношение к работе. [11, с.34]

В.К. Бальсевич утверждает, что существует множество мнений о выборе видов двигательной активности, которые будут диктовать различные заболевания, но главным остается только то, что выбор двигательной активности в значительной мере зависит от стадии развития детского организма. [7, с.82]

Таким образом, двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Но следует учитывать и то, что двигательная активность является важнейшим условием здорового образа жизни. [44]

Поэтому необходимо позаботиться об организации двигательной активности детей, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию, учитывая ряд определенных условий для её развития у детей старшего дошкольного возраста.

1.3 Педагогические условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

В настоящее время нет единого подхода к определению понятия «Педагогические условия». Н. Ипполитова и Н. Стерхова классифицировали мнения ученых по поводу формулировки данного понятия. Они утверждают, что одни ученые понимают термин педагогические условия как совокупность каких-либо мер педагогического воздействия и возможностей материально-пространственной среды (В.И. Андреев, А.Я. Найн, Н.М. Яковлева). Другие связывают педагогические условия с конструированием педагогической системы, в которой они выступают одним из компонентов (М.В. Зверева, Н.В. Ипполитова и др.). Для ученых, занимающих третью позицию, педагогические условия - планомерная работа по уточнению закономерностей как устойчивых связей образовательного процесса, обеспечивающая возможность проверки результатов научно-педагогического исследования (С.А. Дынина, Б.В. Куприянов и др.). [21, с.14]

Мы придерживаемся точки зрения М.В. Зверевой о том, что педагогическими условиями является содержательная характеристика одного из компонентов педагогической системы, в качестве которого выступают содержание, организационные формы, средства обучения и характер взаимоотношений между учителем и учениками. [18, с.29]

Одним из резервов оптимизации использования средств аэробики в процессе развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, а также одним из педагогических условий, является осуществление индивидуального подхода, позволяющего обеспечить максимальное развитие каждого воспитанника. Изучая отдельного ребенка, ученые ставят своей целью систематизацию и группировку типических проявлений детей, установление закономерностей и общих

тенденций в их развитии. Поэтому наряду с понятием «индивидуальный подход» используется понятие «дифференцированный подход». Он предполагает деление детей на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типических особенностях, что позволяет педагогу осуществлять обучение различное по объему, сложности, методам и приемам работы. С точки зрения дидактических соотношений, индивидуальный подход понимается как основной процесс обучения, а дифференцированный подход – как конкретная форма организации обучения, предоставляющая оптимальные условия для реализации этого принципа. [10]

Индивидуально-дифференцированный подход с учетом уровня физической подготовленности детей, предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий.

Особенностями развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности. В исследованиях М.А. Руновой отмечается, что оптимальный уровень двигательной активности должен соответствовать функциональным возможностям организма, биологическим потребностям в движении, а также поддерживать и улучшать здоровье ребенка и его гармоничное развитие. [39, с.47]

При подборе дифференцированных заданий особое внимание следует уделить технике основных видов движений (прыжки, бег, лазание, метание), для чего создавать условия для игр с движениями, проводить игры, во время которых дети выполняют одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение. Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это

побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, возможности и способности [13]

В преодолении негативного эмоционального состояния детей выделяются следующие этапы работы. На первом этапе осуществляется поддержка положительного эмоционального тонуса и стимуляция двигательной активности дошкольников. Это достигается приемами включения их в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. На втором этапе обеспечиваются условия для «закаливания» в проявлении активности, решительности, смелости, чему способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями. На третьем этапе идет дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный). Разработанный маршрут индивидуально-дифференцированного подхода, учитывающий уровень физической подготовленности детей, поможет каждому ребенку сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающей средой. [47]

Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером – известным американским специалистом в области массовой физической культуры. Его оздоровительная система физических упражнений для всех возрастов создавалась для военных, а потом была перенесена на широкие массы. В своих работах К. Купер отмечает, что аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки,

когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. По данным автора, к основным видам физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся упражнения на выносливость в небольшом темпе, а именно бег на лыжах, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба. К менее традиционным видам упражнений, по мнению К. Купера, относятся катание на роликах, гандбол, баскетбол, теннис, верховая езда и ритмическая гимнастика (аэробные танцы) [24, с.89]

Старший дошкольный возраст является одним из ответственных периодов жизни человека. На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них формируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять, умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

На фоне разностороннего физического совершенствования детей шестого года жизни постепенно всё большее место будут занимать специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными движениями из арсенала спорта. В этот период идёт подготовка обширной основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы.

Аэробика является универсальным средством физического воспитания и оказывает разностороннее воздействие на детский организм, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию функциональных возможностей, развитию физических качеств и психических процессов. В результате систематических занятий аэробикой усиливаются физиологические процессы, создается своеобразный фонд двигательного аппарата,

необходимого как в повседневной жизнедеятельности, так и формировании более сложных двигательных навыков. [46]

Применение средств аэробики в ДОО дает возможность увеличить объем двигательной активности, степень физической подготовленности, позволяет познакомиться с возможностями тела, обучает получать наслаждение и уверенность от движений и физической работы, повышает интерес к занятиям и, соответственно, укрепляет здоровье подрастающего поколения. [29]

Большинство специалистов придерживаются мнения, что все виды аэробики способствуют улучшению состояния здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата занимающегося и совершенствованию деятельности его функциональных систем. Это особенно важно, поскольку, по данным Правительства Российской Федерации, значительная часть дошкольников заканчивающих дошкольное образование, имеют различные нарушения здоровья. Во время занятий аэробными упражнениями имеют место определенные сдвиги в функционировании основных жизненно важных систем организма занимающихся, совершенствуется деятельность сердечнососудистой системы. В самом сердце наблюдается повышение объёма его полостей, гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий, улучшается сократимость миокарда. Наблюдается увеличение производительности работы сердца за счёт увеличения объёма крови, перекачиваемой сердечной мышцей за одно сокращение. Повышается устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке. В сосудистой системе во время занятий аэробными упражнениями увеличивается общий объём циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислородно-транспортная функция крови. Занятия аэробикой сопровождаются увеличением просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов, увеличением плотности капилляров. [2]

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит становление двигательной активности. Применение средств аэробики в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, интенсивному развитию эмоциональной, нравственно-волевой и интеллектуальной сфер личности, а также развитию моторики и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость). Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья. [19]

Одним из основных средств аэробики, способствующих развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, являются упражнения так называемой основной или классической аэробики. Она представляет собой систему общеразвивающих упражнений для развития уровня двигательной активности, выполняемых без использования дополнительных средств. Упражнения классической аэробики предусматривают использование веса собственного тела или его частей. [25]

К классической аэробике относят такие виды как:

- Аэробика высокой интенсивности - занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности.
- Аэробика низкой интенсивности - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.
- Аэробика с элементами восточных видов единоборств - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей: тайбо-аэробика, бокс-аэробика, каратэ-аэробика и др.

– Циклическая аэробика, предполагающая циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с движениями рук и туловища. У детей развивается общая выносливость, а значит, повышается сопротивляемость детского организма болезням. Благодаря разнообразным упражнениям, значительно расширяются двигательные возможности дошкольников, что помогает решать им двигательные задачи, возникающие в практических и игровых ситуациях. Длительные повторяющиеся циклические упражнения являются одним из важных компонентов развития двигательной активности дошкольников, которые на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению умственной, и физической работоспособности, созданию и укреплению позитивного фона. [16]

– Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. [30]

– А также танцевальные виды аэробики, такие как латина, джаз, фанк, сити или стрит-джем, хип-хоп, рок-н-рол, брейк, арабские и русские танцы, ирландские танцы, аэробика с элементами классического танца

(боди-балет) и другие. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. [31]

Также к основным средствам аэробики относятся упражнения силовой аэробики с различного рода внешним сопротивлением (гантелями, штангой, упражнения на тренажерах, медболы, гимнастические палки и т.д.). К аэробике, в которой используются силовые упражнения, относятся:

– Степ-аэробика - в занятии выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема. Оно способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность координацию движений, развивает уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

– Фитбол аэробика, предполагающая использование большого специального мяча, на котором выполняются упражнения как сидя, так и лежа. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. [25]

– Гидроаэробика или аквааэробика предполагает занятия, проводимые в воде разной глубины. Воздействие воды на организм носит благоприятный, оздоравливающий характер — закаливание организма. Также аквааэробика позволяет в разы уменьшить нагрузку на организм, проработать как по отдельности, так и в совокупности мышцы тела, снять напряженность, нормализовать нервную систему, повысить тонус мышц, сжечь лишние калории, улучшить обмен веществ, кровообращение, и

укрепить сердечную мышцу наряду с другими мышцами. Так же занятия гидроаэробикой полезны для позвоночника. [26]

Еще одним средством аэробики являются упражнения с самосопротивлением. Они заключаются в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжения антагонистов. Они вполне допустимы в оздоровительной тренировке и часто применяется в сочетании с основными элементами классической аэробики. К таким упражнениям можно отнести элементы йога-аэробики. [25]

Оптимальными средствами развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в детском саду мы считаем целесообразным рассмотреть совокупность основных направлений аэробики или аэробных видов деятельности, применение которых возможно в условиях детского сада, соответствующих старшему дошкольному возрасту, с целью развития двигательной активности детей.

Из перечисленных выше направлений аэробики, оптимальными для применения в работе с дошкольниками, мы выделяем элементы фитбол-аэробики, степ-аэробики и танцевальной аэробики, т.к. считаем, что именно они являются универсальными для любого уровня подготовки детей и условий ДОО. Оптимальными для работы с ослабленными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья, по нашему мнению, являются элементы аэробики низкой интенсивности и стретчинга. Это объясняется медленным темпом занятий, который позволяет каждому ребенку достичь определенных результатов, адаптироваться в обществе, повысить самооценку. У детей улучшается подвижность суставов, увеличивается эластичность сухожилий и связок, что способствует улучшению состояния здоровья детей с ограниченными возможностями. Данные занятия позволяют устранить напряжение, психологические расстройства и т.д.

Таким образом, успешное развитие двигательной активности у старших дошкольников средствами аэробики будет успешно формироваться только при грамотном создании педагогических условий. Для этого необходимо применять дифференцированный подход обучения с учетом индивидуальных возможностей детей, а так же подбирать оптимальные средства обучения.

Выводы по первой главе

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что развитие двигательной активности детей является актуальной проблемой физического воспитания детей дошкольного возраста. Современные исследования доказывают, что эффективным средством для этого является детская аэробика, которая позволяет заинтересовать дошкольников за счет эмоциональной системы целенаправленных оздоровительных занятий.

Существуют разные определения двигательной активности, но все учёные отмечают, что двигательная активность является естественной и важной потребностью организма. Она является биологической потребностью организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Становление двигательной активности происходит в старшем дошкольном возрасте. Интенсивно развиваются эмоциональная, нравственно-волевая и интеллектуальная сферы личности, а также моторика и физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость). Двигательная активность влияет на состояние здоровья, работоспособность и успешность в получении знаний.

В свою очередь на развитие двигательной активности влияют не только возрастные нормы, но и индивидуальные особенности детей, а также множество различных факторов. Большое значение играет роль взрослых, которые повышают интерес детей и тем самым помогают обеспечить оптимальный режим двигательной активности.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и

оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущения здоровья.

Успешное развитие двигательной активности у старших дошкольников средствами аэробики будет успешно формироваться только при грамотном создании педагогических условий. Для этого необходимо применять дифференцированный подход обучения с учетом индивидуальных возможностей детей, а так же подбирать оптимальные средства аэробики.

Глава 2 Опытнo-поисковая работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэрoбики

2.1 Цель, задачи и методы опытнo-поисковой работы

Цель: выявление уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе исследования.

Задачи:

- 1) определить уровень знаний педагогов о дифференцированном подходе с учётом индивидуального уровня двигательной активности детей;
- 2) провести диагностику уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных исследовательских задач была определена совокупность методов, которые позволили проверить гипотезу, воплотить идею, разрешить поставленную проблему.

Решая задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки с применением средств аэрoбики, нами проводилась опытнo-поисковая работа в МАДОУ №23 г. Челябинска с сентября 2017 г. по май 2018 г. с детьми старшего дошкольного возраста. Всего было обследовано 30 детей старшего дошкольного возраста, из них 12 девочек и 18 мальчиков.

Нами была разработана анкета «Индивидуальное и дифференцированное обучение». Анкетирование педагогов проводилось анонимно. Все результаты оформлялись протоколом. По итогам анкетирования выявлены следующие показатели (Таблица 2).

Результаты анкетирования «Индивидуальное и дифференцированное обучение» для педагогов на констатирующем этапе

| № п/п | Вопросы | Ответы | | |
|----------|---|--------|-----|----------|
| | | Да | Нет | Частично |
| 1 | Понимаете ли вы задачи индивидуального и дифференцированного обучения? | 13 | | 2 |
| 2 | По Вашему мнению, при работе по развитию двигательной активности детей есть необходимость дифференцированной работы и индивидуализации заданий? | 15 | | |
| 3 | Определяются ли критерии, в соответствии с которыми создаются группы воспитанников для дифференцированной работы по развитию двигательной активности? | 13 | | 2 |
| 4 | Отбирается ли материал, и разрабатываются дифференцированные задания для выделенных групп воспитанников? | 13 | | 2 |
| 5 | Осуществляется ли дифференцированный подход при объяснении теоретического материала в процессе работы по развитию двигательной активности детей? | 15 | | |
| 6 | Применяется ли дифференцированный подход при диагностике двигательной активности детей? | 15 | | |
| 7 | Считаете ли Вы, что обязательно дифференцировать все этапы образовательной деятельности? | 8 | 6 | 1 |
| 8 | Способствуют ли индивидуально-дифференцированный подход повышению учебной мотивации детей? | 15 | | |

В рамках проведения анкетирования педагогов на констатирующем этапе опытно-поисковой работы, было выявлено, что 100% педагогов согласны с необходимостью дифференцированной работы и индивидуализации заданий, осуществлением дифференцированного подхода при объяснении теоретического материала, применением данного

подхода при диагностике двигательной активности детей и с тем, что индивидуально-дифференцированный подход способствует повышению учебной мотивации детей. 85% педагогов понимают задачи индивидуального и дифференцированного обучения, считают, что в процессе работы по развитию двигательной активности детей определяются критерии, в соответствии с которыми создаются группы учащихся для дифференцированной работы, отбирается материал и разрабатываются дифференцированные задания для выделенных групп воспитанников. 15% педагогов с данными утверждениями согласны частично. А по вопросу обязательного дифференцирования всех этапов занятия мнения педагогов разделились следующим образом: 53% - согласны, 40% – не согласны, 7% - согласны частично. По итогам анкетирования выявлены следующие показатели (Рис. 1).

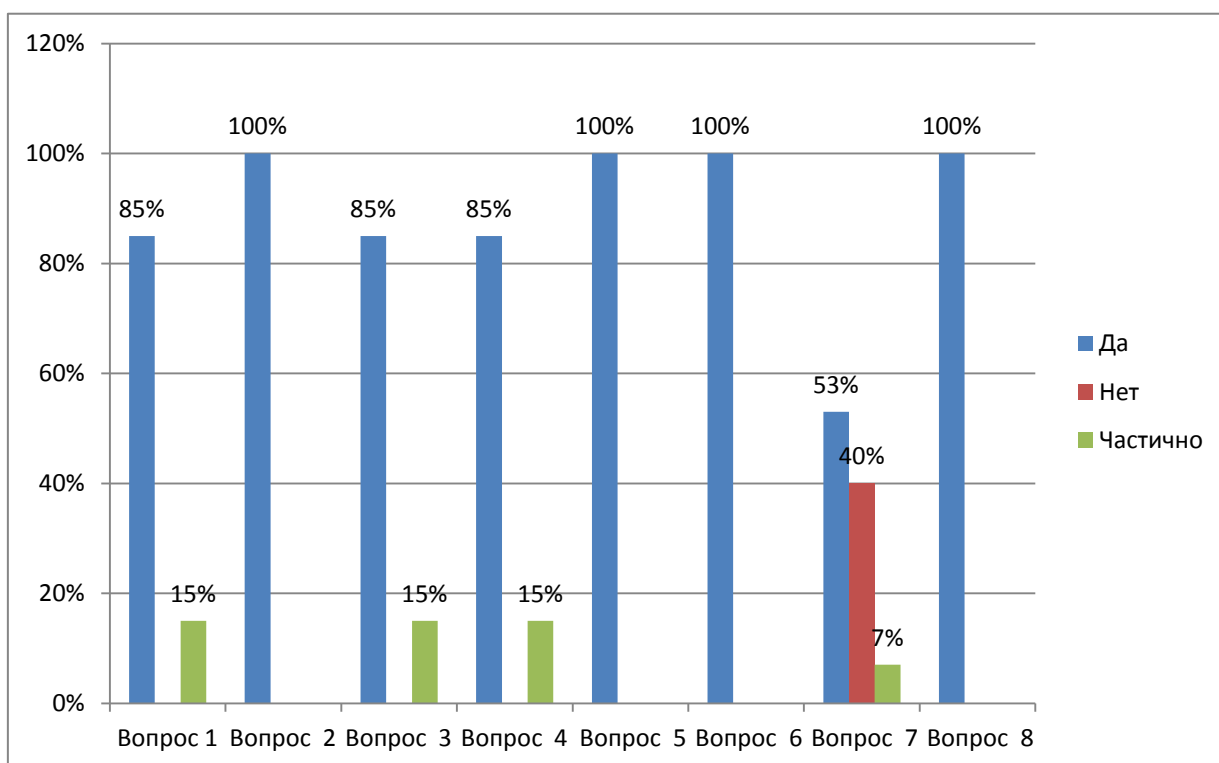


Рис. 1 Результаты анкетирования «Индивидуальное и дифференцированное обучение» для педагогов на констатирующем этапе

Одной из составных характеристик физического воспитания является уровень двигательной активности. В литературе описано и представлено

множество разнообразных методик диагностики уровня развития двигательной активности. В начале опытно-поисковой работы мы провели совместно с инструктором по физической культуре диагностику уровня развития двигательной активности у 30 детей в МАДОУ №23.

Уровень развития двигательной активности определялся степенью сформированности физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, удержание равновесия).

Для определения исходного уровня развития двигательной активности детей тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре.

При оценке уровня развития двигательной активности использовалось сопоставление показателей двигательной активности с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей.

Все результаты оформлялись протоколом. Оценка показателей велась с помощью трех уровней: низкий, средний, высокий. Результаты диагностики констатирующего эксперимента представлены в таблице 3.

Степень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

| № п/п | Прыжки в длину с места | Бег на 30 метров | Метание мяча в цель | Равновесие | Гибкость | Общий уровень развития ДА |
|-------|------------------------|------------------|---------------------|------------|----------|---------------------------|
| 1 | В | В | С | С | Н | С |
| 2 | В | В | С | В | С | В |
| 3 | Н | В | Н | Н | Н | Н |
| 4 | Н | С | С | С | С | С |
| 5 | С | В | С | С | С | С |
| 6 | Н | В | С | С | Н | С |
| 7 | С | В | С | С | С | С |
| 8 | В | С | С | С | В | С |
| 9 | Н | Н | С | С | Н | Н |
| 10 | В | С | С | С | Н | С |
| 11 | С | В | С | С | С | С |
| 12 | В | В | С | С | Н | С |
| 13 | В | С | С | С | С | С |
| 14 | Н | В | С | С | С | С |
| 15 | В | В | С | С | С | С |
| 16 | Н | В | С | С | Н | С |
| 17 | С | В | С | С | В | С |
| 18 | В | В | С | С | Н | С |
| 19 | В | В | С | С | Н | С |
| 20 | Н | Н | С | С | Н | Н |
| 21 | В | С | С | С | Н | С |
| 22 | В | В | С | С | В | В |
| 23 | В | С | С | С | В | С |
| 24 | В | В | С | С | Н | С |
| 25 | С | В | С | С | Н | С |
| 26 | Н | Н | Н | Н | С | Н |
| 27 | В | С | С | С | С | С |
| 28 | Н | С | С | С | С | С |
| 29 | В | В | С | С | В | В |
| 30 | С | В | С | С | С | С |

В рамках проведения констатирующей диагностики уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, было выявлено, что в группе у 3 детей (10%) развитие двигательной активности на высоком уровне. У 23 детей (77%) исследуемой группы выявлен средний уровень двигательной активности. У 4 детей (13%) исследуемой группы на этапе констатирующей диагностики развития двигательной активности выявлен низкий уровень.

По итогам диагностики уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе опытно-поисковой работы выявлены следующие показатели (Рис. 2).

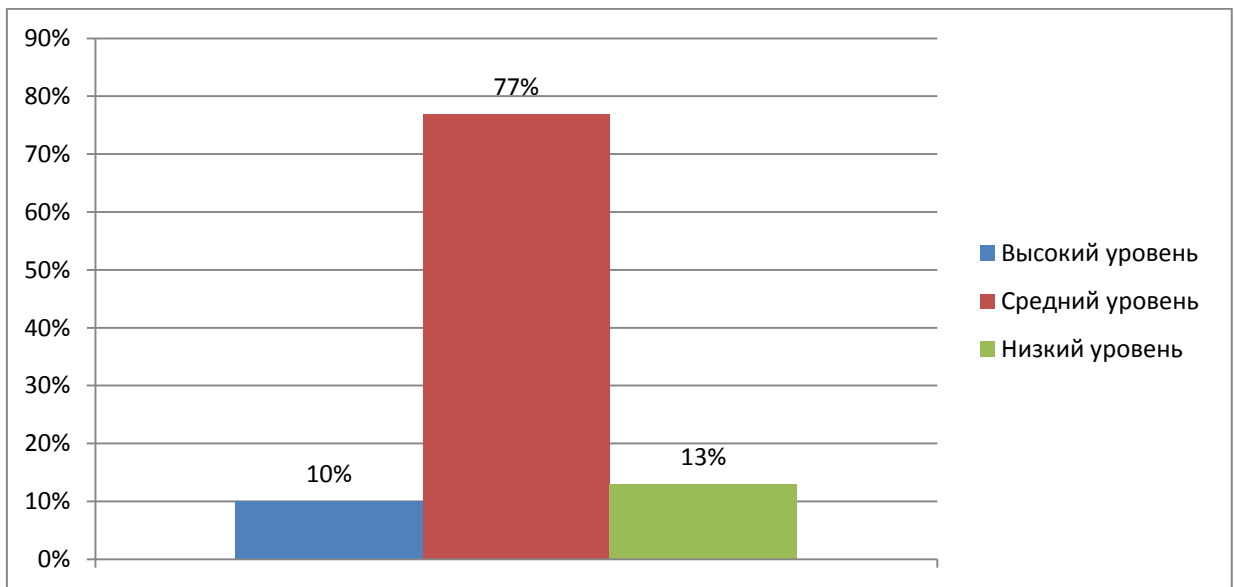


Рис.2 Степень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

На основе полученных результатов составлен проект перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

2.2 Реализация педагогических условий развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

Цель:

- 1) введение и реализация дифференцированного подхода с учётом индивидуального уровня двигательной активности детей, подбор оптимальных средств обучения аэробике детей старшего дошкольного возраста;
- 2) доказательство положительного влияния предложенных педагогических условий на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) составить проект перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики;
- 2) апробировать и выявить эффективность перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Перспективный план по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики представлен в таблице 4.

Таблица 4

Перспективный план по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|----------|---|--|---|
| Сентябрь | 1 | Диагностика уровня двигательной активности детей | Выявление уровня развития двигательной активности у детей в начале года |
| | 2 | Утренняя гимнастика с | Укрепление здоровья детей и |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|---------|---|--|--|
| | | элементами фитбол-аэробики | пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности. Накопление двигательного опыта. |
| | 3 | НОД с элементами фитбол-аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; – Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; – Совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом; – Развитие внимания, памяти. |
| | 4 | Подвижные игры с элементами фитбол-аэробики | Обеспечение выхода запасов энергии ребенка. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, двигательных функций. |
| | 5 | Двигательные разминки и физкультминутки | Снятие усталости и напряжения |
| | 6 | Индивидуальная работа с детьми | Совершенствование координации движений и чувства равновесия |
| | 7 | Консультация для воспитателей «Задачи индивидуального и дифференцированного обучения дошкольников» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников |
| | 8 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Октябрь | 1 | Утренняя гимнастика с элементами степ-аэробики | Обеспечение возможности сохранения здоровья, формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни |
| | 2 | НОД с элементами степ-аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг); – Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; – Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|--------|---|---|---|
| | | | <p>быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>– Совершенствование защитных сил организма.</p> |
| | 3 | Подвижные игры с элементами степ-аэробики | Развитие физических качеств (ловкость, координация, прыгучесть, глазомер, точность движения) |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Вызов у детей положительного эмоционального отклика на спортивные упражнения. Снятие напряжения мышц. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие быстроты движений |
| | 6 | День здоровья с элементами степ-аэробики | Углубление и систематизирование представлений детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих |
| | 7 | Консультация для воспитателей «Дифференциация работы и индивидуализация заданий в развитии двигательной активности детей» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников |
| | 8 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Ноябрь | 1 | Утренняя гимнастика с элементами танцевальной аэробики | Способствование улучшению работы мышц и внутренних органов. Совершенствование двигательных навыков и физических качеств. |
| | 2 | НОД с элементами танцевальной аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; – Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; – Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; <ul style="list-style-type: none"> – Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; – Учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.). |
| | 3 | Подвижные игры с | Создание условий для двигательной |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|---------|---|--|---|
| | | элементами танцевальной аэробики | активности детей |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Восстановление работоспособности детей, выработка координированных движений во взаимосвязи с речью. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие гибкости. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Создание групп воспитанников для дифференцированной работы по развитию двигательной активности» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников. |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Декабрь | 1 | Утренняя гимнастика с элементами фитбол-аэробики | Обеспечение возможности поддержки оптимального физического состояния |
| | 2 | НОД с элементами фитбол-аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Изучение комбинаций и упражнений на фитболах; – Совершенствование координации движений и чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом; – Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. |
| | 3 | Подвижные игры с элементами фитбол-аэробики | Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, силы, чувства ритма. |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Формирование интереса к занятиям физической культурой. Восстановление и активизация организма. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие выносливости. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Подбор материала для развития двигательной активности детей» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников. |
| | 7 | Досуг с элементами фитбол-аэробики «Колобок» | Содействие всестороннему развитию личности и творческих способностей ребенка-дошкольника средствами фитбол-аэробики. |
| | 8 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Январь | 1 | Утренняя гимнастика с элементами степ-аэробики | Способствование нормализации здоровья детей, приобретению бодрости. |
| | 2 | НОД с элементами степ- | – Развитие чувства ритма, |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|-------|---------|---|--|
| | | аэробики | <p>координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Освоение упражнений общего воздействия; упражнений танцевального характера; – Развитие умения сочетать движения с музыкой и словом; – Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. |
| | 3 | Подвижные игры с элементами степ-аэробики | Развитие внимания, выносливости, равновесия. Укрепление сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата. |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Предупреждение перегрузки и утомления. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие силовых качеств. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Дифференцированный подход при объяснении теоретического материала» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников. |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей выявление индивидуальных особенностей детей. |
| | Февраль | 1 | Утренняя гимнастика с элементами танцевальной аэробики |
| 2 | | НОД с элементами танцевальной аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; – Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; – Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; – Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; – Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног. |
| 3 | | Подвижные игры с элементами танцевальной аэробики | Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. |
| 4 | | Двигательные разминки и физкультминутки | Обеспечение активного отдыха детей. |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|----------------|---|--|---|
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие быстроты. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Дифференциация этапов образовательной деятельности» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников. |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| | 8 | Досуг с элементами танцевальной аэробики «Делай с нами, делай как мы!» | Закрепление умения согласовывать свои действия с музыкальным произведением. |
| Март | 1 | Утренняя гимнастика с элементами фитбол-аэробики | Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. |
| | 2 | НОД с элементами фитбол-аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Учить передавать в движении характер музыки; – Изучение комбинаций и упражнений на фитболах; – Совершенствование координации движений и чувства равновесия; – Развитие умения сочетать движения с музыкой и словом; – Освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; – Совершенствовать различные виды прыжков. |
| | 3 | Подвижные игры с элементами фитбол-аэробики | Развивать ловкость, внимание, находчивость, координацию движений, быстроту реакции у детей. Обогащать двигательно-игровой опыт детей с мячами разных размеров. |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Предупреждение перегрузки детей. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие силовых качеств. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Влияние индивидуально-дифференцированного подхода на повышение учебной мотивации детей» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Ап ре ль | 1 | Утренняя гимнастика с элементами степ-аэробики | Обеспечить возможность поддержки оптимального |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|-------|---|---|---|
| | | | физического состояния. |
| | 2 | НОД с элементами степ-аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Владение техникой сочетания связок и комбинаций; – Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; – Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; – Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; – Учить выражать различные эмоции; – Развивать способность к импровизации. |
| | 3 | Подвижные игры с элементами степ-аэробики | Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, выносливости, силы, настойчивости. |
| | 4 | Двигательные разминки и физкультминутки | Повышение активности, работоспособности. |
| | 5 | Индивидуальная работа | Развитие координационных способностей. |
| | 6 | Консультация для воспитателей «Дифференцированный подход при диагностике двигательной активности детей» | Расширение знаний педагогов в области индивидуально-дифференцированного обучения дошкольников. |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |
| Май | 1 | Диагностика уровня двигательной активности детей | Выявление уровня развития двигательной активности у детей в конце года. |
| | 2 | Утренняя гимнастика с элементами танцевальной аэробики | Увеличение тонуса нервной системы. |
| | 3 | НОД с элементами танцевальной аэробики | <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; – Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со |

| Месяц | № | Мероприятие | Цели |
|-------|---|---|---|
| | | | сменой темпа музыки; – Развивать кисти рук; – Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; – Учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.). |
| | 4 | Подвижные игры с элементами танцевальной аэробики | Развитие физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы. |
| | 5 | Двигательные разминки и физкультминутки | Внесение эмоционального заряда, совершенствование общей моторики. |
| | 6 | Индивидуальная работа | Развитие гибкости. |
| | 7 | Индивидуальные рекомендации и беседы с родителями | Оказание помощи родителям в физическом воспитании детей, выявление индивидуальных особенностей детей. |

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей уровня развития двигательной активности исследуемой группы до и после реализации перспективного плана.

2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы

Цель: определить уровень развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе опытно-поисковой работы и сравнить результаты констатирующего и контрольного этапов.

Задачи:

1. Провести анкетирование педагогов на контрольном этапе опытно-поисковой работы.

2. Провести диагностику уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе опытно-поисковой работы.

По разработанной ранее анкете, проведен повторный опрос, результаты внесены в протоколы исследования (Таблица 5).

Таблица 5

Результаты анкетирования «Индивидуальное и дифференцированное обучение» для педагогов на контрольном этапе

| № п/п | Вопросы | Ответы | | |
|-------|---|--------|-----|----------|
| | | Да | Нет | Частично |
| 1 | Понимаете ли вы задачи индивидуального и дифференцированного обучения? | 15 | | |
| 2 | По Вашему мнению, при работе по развитию двигательной активности детей есть необходимость дифференцированной работы и индивидуализации заданий? | 15 | | |
| 3 | Определяются ли критерии, в соответствии с которыми создаются группы воспитанников для дифференцированной работы по развитию двигательной активности? | 14 | | 1 |
| 4 | Отбирается ли материал, и разрабатываются дифференцированные задания для выделенных групп воспитанников? | 14 | | 1 |
| 5 | Осуществляется ли дифференцированный подход при объяснении теоретического материала в процессе работы по развитию двигательной активности детей? | 15 | | |
| 6 | Применяется ли дифференцированный подход при диагностике двигательной активности детей? | 15 | | |
| 7 | Считаете ли Вы, что обязательно дифференцировать все этапы образовательной деятельности? | 10 | 2 | |
| 8 | Способствуют ли индивидуально-дифференцированный подход повышению учебной мотивации детей? | 15 | | |

В рамках проведения анкетирования педагогов на контрольном этапе опытно-поисковой работы, было выявлено, что 100% педагогов понимают задачи индивидуального и дифференцированного обучения, согласны с необходимостью дифференцированной работы и индивидуализации заданий, осуществлением дифференцированного подхода при объяснении теоретического материала, применением данного подхода при диагностике двигательной активности детей и согласны с тем, что индивидуально-дифференцированный подход способствует повышению учебной мотивации детей. По вопросам определения критериев, в соответствии с которыми создаются группы воспитанников для дифференцированной работы, а так же отбору материала и разработке дифференцированных заданий для выделенных групп согласились 93% педагогов, 7% согласились частично. Мнения педагогов разделились и по вопросу обязательного дифференцирования всех этапов занятия: 67% ответили положительно, 33% отрицательно. По итогам анкетирования выявлены следующие показатели (Рис. 3, 4)

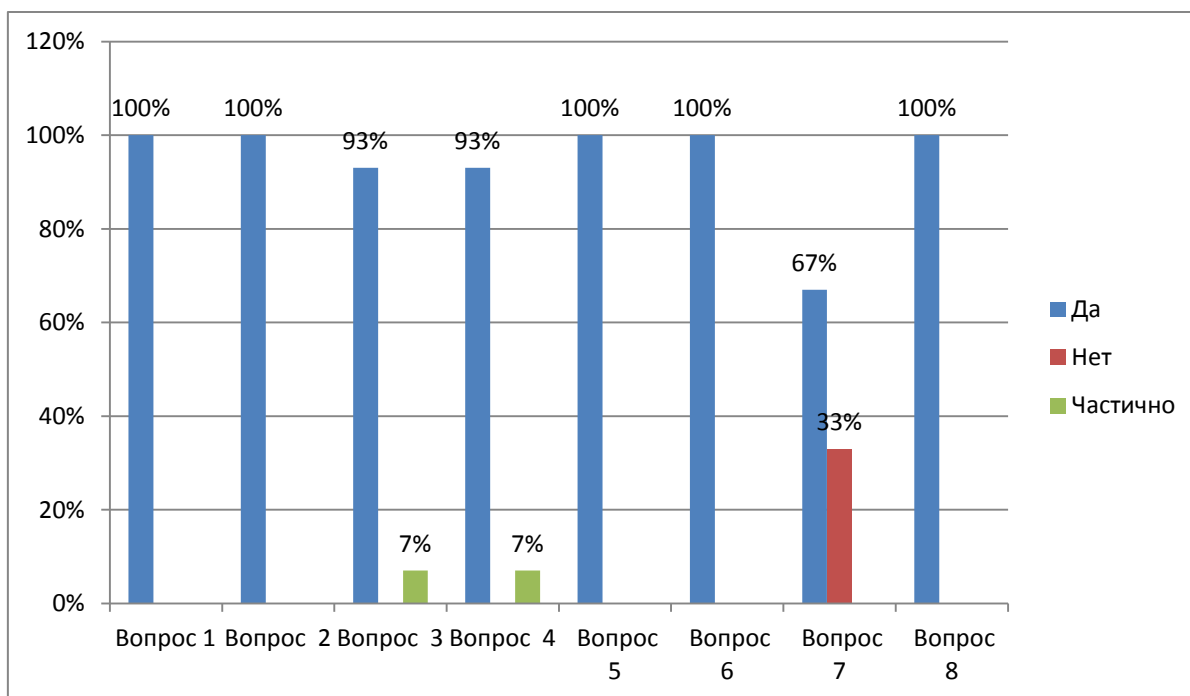


Рис. 3 Результаты анкетирования «Индивидуальное и дифференцированное обучение» для педагогов на контрольном этапе

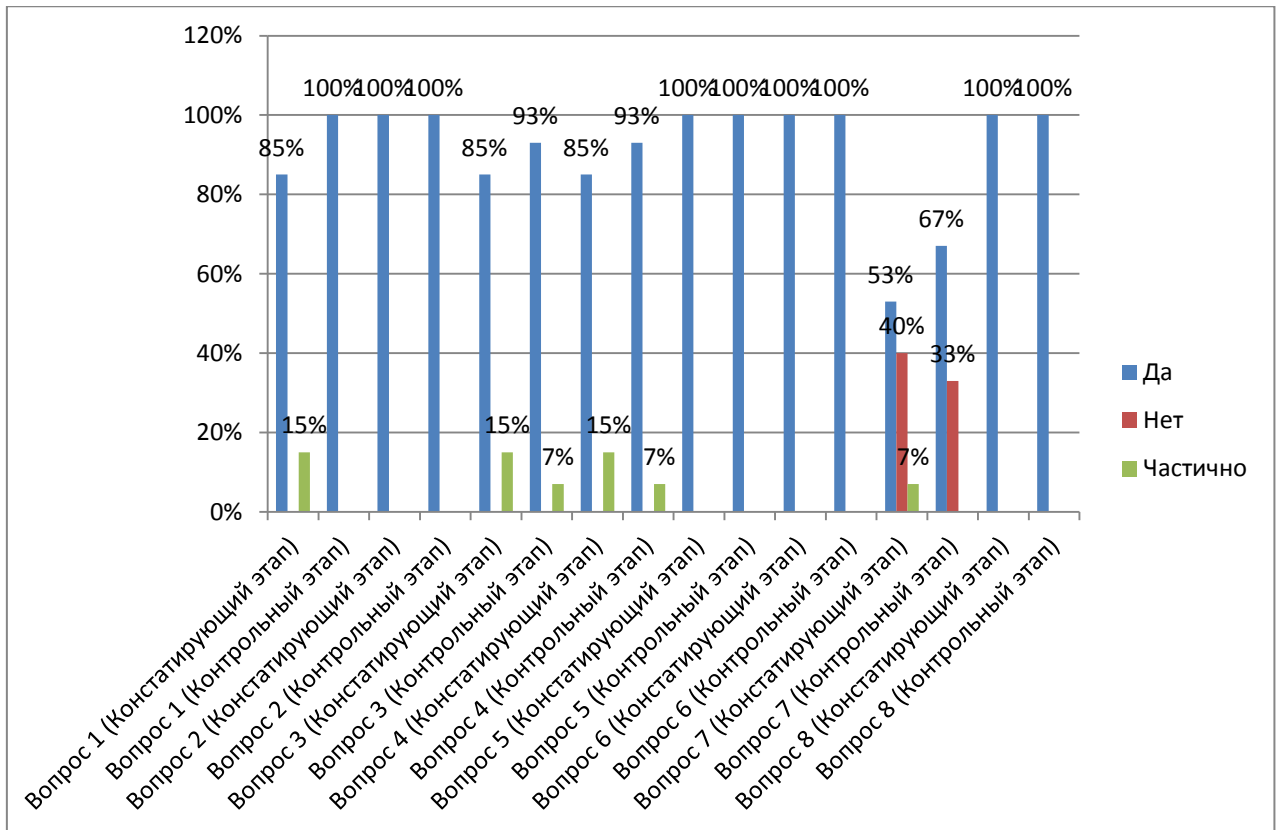


Рис.4 Сравнительный анализ результатов анкетирования «Индивидуальное и дифференцированное обучение» для педагогов на констатирующем и контрольном этапах

Сравнивая ответы анкетирования на констатирующем и контрольном этапах опытно-поисковой работы, мы видим, что мнения педагогов изменились. На 15% стало больше педагогов, которые понимают задачи индивидуального и дифференцированного обучения. Изменились показатели в вопросе определения критериев, в соответствии с которыми создаются группы воспитанников для дифференцированной работы: положительных ответов стало на 8% больше, соответственно частично согласившихся стало на 8% меньше. Такой же прирост показателей наблюдается и в вопросе отбора материала и разработки дифференцированных заданий. Выросли показатели и в вопросе об обязательном дифференцировании всех этапов занятия: согласившихся стало на 14% больше, не согласных стало на 7% меньше, частично согласившихся не наблюдается.

По выбранной ранее методике, проведена итоговая диагностика уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Результаты диагностики контрольного эксперимента представлены в таблице 6.

Степень сформированности физических качеств детей старшего
дошкольного возраста на контрольном этапе

| № п/п | Прыжки в длину с места | Бег на 30 метров | Метание мяча в цель | Равновесие | Гибкость | Общий уровень развития ДА |
|-------|------------------------|------------------|---------------------|------------|----------|---------------------------|
| 1 | В | В | С | С | С | С |
| 2 | В | В | В | В | С | В |
| 3 | С | В | В | Н | Н | С |
| 4 | С | С | В | С | С | С |
| 5 | С | В | В | В | С | В |
| 6 | С | В | С | С | С | С |
| 7 | В | В | С | С | С | С |
| 8 | В | С | В | В | В | В |
| 9 | Н | Н | С | С | Н | Н |
| 10 | В | С | С | С | Н | С |
| 11 | С | В | С | С | С | С |
| 12 | В | В | С | С | С | С |
| 13 | В | С | В | В | С | В |
| 14 | С | В | С | С | С | С |
| 15 | В | В | С | С | С | С |
| 16 | С | В | С | С | С | С |
| 17 | С | В | С | С | В | С |
| 18 | В | В | С | В | С | В |
| 19 | В | В | С | С | С | С |
| 20 | С | Н | С | С | Н | С |
| 21 | В | С | В | В | С | В |
| 22 | В | В | С | С | В | В |
| 23 | В | С | В | В | В | В |
| 24 | В | В | С | С | Н | С |
| 25 | С | В | С | С | С | С |
| 26 | С | Н | С | С | С | С |
| 27 | В | С | В | С | С | С |
| 28 | С | С | В | В | В | В |
| 29 | В | В | С | С | В | В |
| 30 | С | В | С | С | С | С |

В рамках проведения контрольной диагностики уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, было выявлено, что у 10 детей (33%) развитие двигательной активности на высоком уровне. У 19 детей (63%) исследуемой группы выявлен средний уровень двигательной активности. У 1 ребенка (3%) выявлен низкий уровень развития двигательной активности.

По итогам диагностики уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента выявлены следующие показатели (Рис. 5,6).

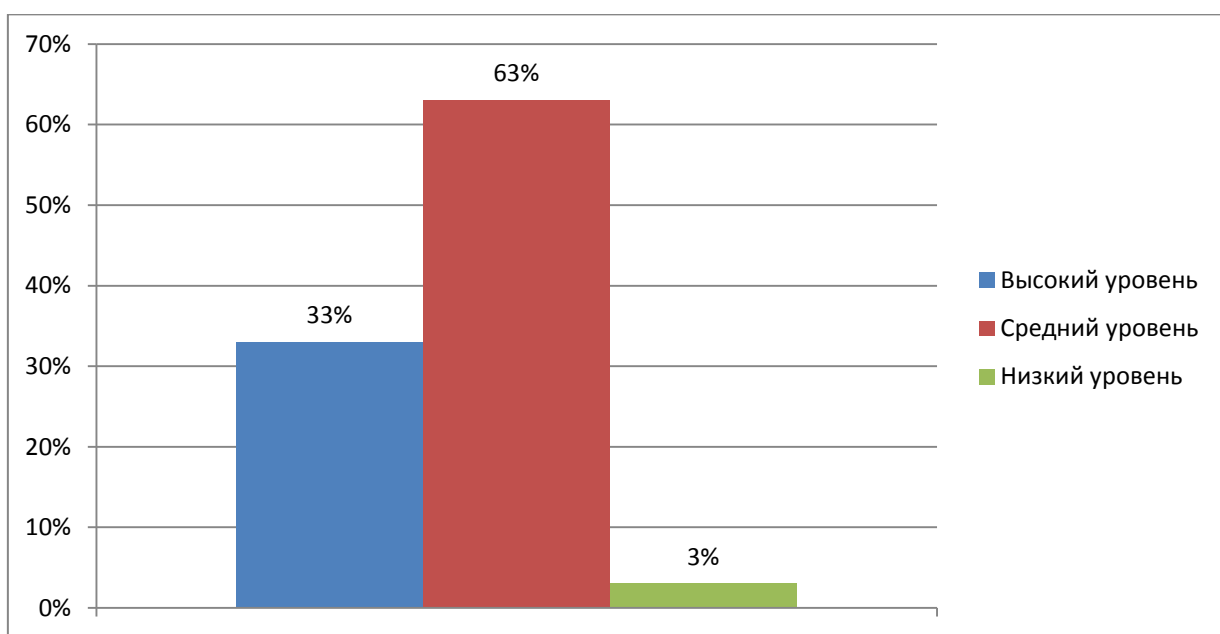


Рис.5 Степень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе

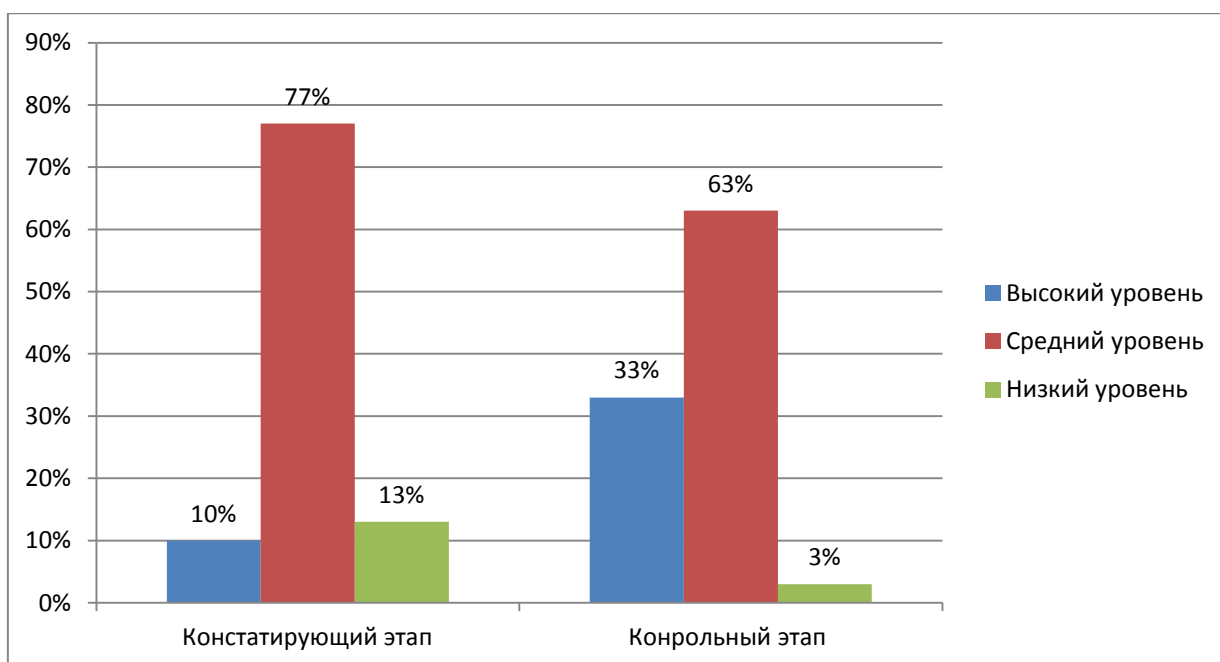


Рис.6 Сравнительный анализ степени сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах

Сравнивая показатели диагностики на констатирующем и контрольном этапах опытно-поисковой работы, мы видим, что в исследуемой группе присутствует прирост показателей уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в конце эксперимента. Детей с высоким уровнем развития двигательной активности в исследуемой группе стало больше на 23%. Детей со средним уровнем развития двигательной активности стало меньше на 14%. Так же уменьшилось количество детей с низким уровнем развития двигательной активности на 10%.

Кроме того, из полученных результатов, можно выявить, что уровень развития двигательной активности вырос у 10 детей (33%) исследуемой группы. У 20 детей (67%) уровень развития двигательной активности остался прежним, но сравнивая показатели по каждому тесту, видно, что эти показатели тоже возросли.

Рассматривая показатели уровня двигательной активности на констатирующем и контрольном этапах опытно-поисковой работы,

отмечаем, что уровень быстроты движений, гибкости, скоростно-силовых способностей выросли. Этот рост объясняется систематической работой, направленной на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики, а так же реализованными педагогическими условиями.

Проведенная опытно-поисковая работа позволила сделать вывод об эффективности перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики, что доказывает сформулированную нами гипотезу.

Выводы по второй главе

На основании проведенной опытно-поисковой работы было установлено, что педагоги не в полной мере владеют знаниями о дифференцированном подходе с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, а также, что работа с применением средств аэробики является актуальной для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

В связи с этим был разработан перспективный план по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

В результате реализации предложенного перспективного плана педагоги стали лучше разбираться в вопросе дифференцированного подхода с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей. На 15% стало больше педагогов, которые понимают задачи индивидуального и дифференцированного обучения. Изменились показатели в вопросе определения критериев, в соответствии с которыми создаются группы воспитанников для дифференцированной работы: положительных ответов стало на 8% больше. Такой же прирост показателей наблюдается и в вопросе отбора материала и разработки дифференцированных заданий. Выросли показатели и в вопросе об обязательном дифференцировании всех этапов занятия: согласившихся стало на 14% больше, не согласных стало на 7% меньше, частично согласившихся не наблюдается.

Кроме того, уровень развития двигательной активности вырос у 10 детей (33%) исследуемой группы старшего дошкольного возраста. У 20 детей (67%) уровень развития двигательной активности остался прежним, но сравнивая показатели по каждому тесту, видно, что эти показатели тоже возросли.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики, что доказывает сформулированную нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие двигательной активности детей является актуальной проблемой физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Современные исследования доказывают, что эффективным средством для этого является детская аэробика.

Существуют разные определения двигательной активности, но все учёные отмечают, что двигательная активность является естественной и важной потребностью организма.

Становление двигательной активности происходит в старшем дошкольном возрасте. Интенсивно развиваются эмоциональная, нравственно-волевая и интеллектуальная сферы личности, а также моторика и физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость). Двигательная активность влияет на состояние здоровья, работоспособность и успешность в получении знаний.

В свою очередь на развитие двигательной активности влияют не только возрастные нормы, но и индивидуальные особенности детей, а также множество различных факторов. Большое значение играет роль взрослых, которые повышают интерес детей и тем самым помогают обеспечить оптимальный режим двигательной активности.

Успешное развитие двигательной активности у старших дошкольников средствами аэробики будет успешно формироваться только при грамотном создании педагогических условий. Для этого необходимо применять дифференцированный подход обучения с учетом индивидуальных возможностей детей, а так же подбирать оптимальные средства аэробики.

Цель нашей работы заключалась в теоретическом обосновании и практической проверке влияния средств аэробики на развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

В ходе работы была изучена психолого-педагогическая, научная, методическая литература. В теоретической части рассмотрены, выявлены и охарактеризованы, такие темы как:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Особенности развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Педагогические условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

В практической части проведена опытно-поисковая работа с сентября 2017 г. по май 2018 г. на базе МАДОУ №23 г. Челябинска. Всего было обследовано 30 детей старшего дошкольного возраста, из них 12 девочек и 18 мальчиков.

Педагоги не в полной мере владеют знаниями о дифференцированном подходе с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, а также, что работа с применением средств аэробики является актуальной для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

В связи с этим был разработан перспективный план по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

В результате реализации предложенного перспективного плана педагоги стали лучше разбираться в вопросе дифференцированного подхода с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

Кроме того, уровень развития двигательной активности вырос у 10 детей (33%) исследуемой группы старшего дошкольного возраста. У 20 детей (67%) уровень развития двигательной активности остался прежним,

но сравнивая показатели по каждому тесту, видно, что эти показатели тоже возросли.

Таким образом, проведенная опытно-поисковая работа позволила сделать вывод об эффективности перспективного плана по реализации педагогических условий развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики, что доказывает сформулированную нами гипотезу.

В приложениях разработаны и предложены:

- 1) Ориентировочные показатели физического развития детей 3-7 лет (Приложение 1);
- 2) Двигательные упражнения степ-аэробики, фитбол-аэробики и танцевальной аэробики (Приложение 2);
- 3) Картотека подвижных игр с элементами фитбол-аэробики (Приложение 3);
- 4) Картотека подвижных игр с элементами степ-аэробики (Приложение 4);
- 5) Картотека подвижных игр с элементами танцевальной аэробики (Приложение 5);
- 6) Двигательные разминки и физкультурные минутки (Приложение 6);
- 7) День здоровья с элементами степ-аэробики (Приложение 7);
- 8) Досуг с элементами танцевальной аэробики «Делай с нами, делай как мы!» (Приложение 8);
- 9) Досуг с элементами фитбол-аэробики «Колобок» (Приложение 9);
- 10) Консультация «Задачи индивидуального и дифференцированного обучения» (Приложение 10);
- 11) Консультация «Дифференциация работы и индивидуализация заданий в развитии двигательной активности детей» (Приложение 11);

12) Консультация «Создание групп воспитанников для дифференцированной работы по развитию двигательной активности» (Приложение 12);

13) Консультация «Подбор материала для развития двигательной активности детей» (Приложение 13);

14) Консультация «Дифференцированный подход при объяснении теоретического материала» (Приложение 14);

15) Консультация «Дифференциация этапов образовательной деятельности» (Приложение 15);

16) Консультация «Влияние индивидуально-дифференцированного подхода на повышение учебной мотивации детей» (Приложение 16).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативные источники:

- 1 Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.

Учебная литература:

- 2 Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие/С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 112 с
- 3 Ананьев В.А. Основы безопасности дошкольников / Под ред. В.А.Ананьева. - М.: Академия, 2013
- 4 Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2014. - 80 с
- 5 Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский; - М.: Советский спорт, 1990. - 30 с
- 6 Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов.- М.: Просвещение, 1989
- 7 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К Бальсевич. - Москва: ФиС, 2013. - 208 с
- 8 Безруких М.М. Решение проблем охраны здоровья школьников в рамках региональных программ «Образование и здоровье» // Ребенок и Север: проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде обитания: Тез. докл. XXXIX Международ. науч.практ. конф. – Мурманск, 2001

- 9 Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. - 349 с
- 10 Бурма, А.В. Дифференцированный подход к старшим дошкольникам как условие их подготовки к школьному обучению: / А.В. Бурма. СПб., 1992. 217 с
- 11 Воротилкина И. Организация двигательной активности дошкольников//Дошкольное воспитание. 1998.
- 12 Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. - Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2014. – 144 с
- 13 Голубева, Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016.
- 14 Доронова, Т.Н. Право на охрану здоровья / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. — 2001.
- 15 Евсеев Ю.И. Физическая культура: серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 384 с
- 16 Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. - М.:-линка-пресс, 2000. – 296с
- 17 Зверева О.Л. Развитие содержания и форм педагогического просвещения родителей дошкольников: монография. М.,2015
- 18 Зверева, М.В. О понятии «дидактические условия» / М.В. Зверева // Новые исследования в педагогических науках. - М.: Педагогика. - 1987. - №1
- 19 Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика. Содержание и методика: учеб.-метод. пособие / Е.В. Зефирова, В.В.Платонова. – Санкт-Петербург: СПбГУ ИТМО, 2016. – 25с
- 20 Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

- 21 Ипполитова Н., Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия: сущность, классификация // GeneralandProfessionalEducation. №11. 2014
- 22 Коломийцева Н.С., Ханжиева А.Я. Комплексная методика развития физических качеств дошкольников (педагогика оздоровления): Учебно–методическое пособие для воспитателей и работников по физической культуре детских дошкольных учреждений (ДДУ) – Майкоп: изд–во АГУ, 2013. – 174 с
- 23 Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Круцевич Т.Ю. - Киев.: Олимпийская литература, 2013. - 391 с
- 24 Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с
- 25 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика.-М.: Федерация аэробики России, 2002.- 232с
- 26 Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. М.: Гранд-фаир, 2000. — 255 с.
- 27 Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников. – Мн.: Ураджай, 2014. 275 с
- 28 Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. – М.: Сфера, 2015. – 176 с
- 29 Михайлова Э.И. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 123 с
- 30 Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова /Москва, 2014
- 31 Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые

- данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 57 с
- 32 Осокина Т.И. Физическое воспитание детей на Севере: из опыта работы / Т.И. Осокина, В.А. Чунтова. – М.: Просвещение, 2014. – 158 с
- 33 Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. – 159 с
- 34 Панько Е.А. Подвижные игры для детей. - Пралеска: программа дошкольного образования / Под. ред. проф. Е.А. Панько. - Минск: НИО, 2017. - 320 с
- 35 Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет): Пособие для педагогов дошкольного учреждения / Л. И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2014. - 128 с
- 36 Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду / Л. И. Пензулаева. - Москва: Просвещение, 1988. - 95 с
- 37 Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2013 - 128 с
- 38 Рунова М.А. Двигательная активность детей.- М.: Линко-пресс, 2013 г
- 39 Рунова М.А. Методическое пособие Двигательная активность ребенка в детском саду. 2015 г
- 40 Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 256 с
- 41 Рунова, М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности/ М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1998.
- 42 Савенок Л. М. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – 337 с

- 43 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2016. — 368 с
- 44 Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с
- 45 Шарманова, С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - №2
- 46 Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада. — М.: Просвещение, 2015. — 93 с
- 47 Шебеко, В.Н, Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников.- Практикум: Пособие для средних пед. учеб. заведений и работников дошкольных учреждений. М., 2013
- 48 Шипилина, И. А. Аэробика : учеб. пособие / И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 219 с
- 49 Шишкина, В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении/ В.А. Шишкина // Пралеска. - 2016. - №9
- 50 Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина-Новосибирск: СО РАМН, 2003. 132 с

Приложение 1

Ориентировочные показатели

физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

| № | Наименование показателя | Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|---|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Бросок набивного мяча | Мал | 110- 150 | 140- 180 | 160- 230 | 175- 300 | 220- 350 |
| | | Дев | 100- 140 | 130- 175 | 150- 225 | 170- 280 | 190- 330 |
| 2 | Прыжок в длину с места | Мал | 60-85 | 75-95 | 85-130 | 100- 140 | 130- 155 |
| | | Дев | 55-80 | 70-90 | 85-125 | 90-140 | 125- 150 |
| 3 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал | 1-3 | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| | | Дев | 2-6 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал | 7,8-7,5 | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |
| | | Дев | 8,0-7,6 | 5,7-5,2 | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| 5 | Бег на дистанцию 30 метров | Мал | | 8,5- 10,0 | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| | | Дев | | 8,8- 10,5 | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 6 | Челночный бег 3x10 метров | Мал | | 9,5- 11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| | | Дев | | 9,8- 11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |

| № | Наименование показателя | Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|----|--|-----|--------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7 | Бег зигзагом | Мал | | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| | | Дев | | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 8 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал | | 6-8 | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| | | Дев | | 4-6 | 7-9 | 8-10 | 9-12 |
| 9 | Прыжки через скакалку | Мал | | | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| | | Дев | | | 2-5 | 3-20 | 15-45 |
| 10 | Бег на дистанцию 90,120,150 метров | Мал | | | 31,6-34,6 | 31,9-35,0 | 31,5-35,2 |
| | | Дев | | | 32,0-35,0 | 32,0-36,0 | 32,5-37,0 |
| 11 | Поднимание ног в положении лежа на спине | Мал | | | 9-10 | 10-11 | 11-13 |
| | | Дев | | | 6-8 | 7-9 | 10-12 |

Приложение 2

Двигательные упражнения

Степ-аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. «Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. « Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);
14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;
15. Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. Подскок (skip)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

4. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

6. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

7. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Приложение 3

Картотека подвижных игр с элементами футбол-аэробики

1. «Зайцы и волк»

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. «Бармалей и куклы»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. «Дракон кусает хвост»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч - «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. «Найди свой мяч»

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. «Пингвины на льдине»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. «Утки и собачка»

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые». При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваясь с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. «Тучи и солнышко»

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе.

Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки.

8. «Лиса и тушканчики»

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. «Цапля и лягушки»

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

10. «Быстрая гусеница»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде

дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

11. «Быстрая лягушка»

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы – лягушки кваксы,

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава.

Ква, ква, ква!

Под ногами – кочки.

У пруда – цветочки.

Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

12. «Необычный паровоз»

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со

словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колёсами стучу.

Я колёсами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту!

Чух, чух, чух...

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

- а) Двигаться по прямой или в обход,
- б) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

13. «Бездомный заяц»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и.т.д. Игра

повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

14. «Стоп, хоп, раз»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскаком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать футбол не задевая его.

15. «Противоположны движения»

Задачи: Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

а) Дети становятся в две шеренги друг против друга, одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

б) Сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

16. «Ловишки для смешариков»

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

17. «Горячий мяч»

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты:

- По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

18. «Эстафета с фитболами»

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

а) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.

б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

19. «Толкни – поймай»

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

20. «Кенгуру»

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот

в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает.

Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

21. «Боулинг»

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

Мы должны мячом сейчас

Сбить предмет тяжёлый.

Постараться должен мяч,

Наш фитбол весёлый.

Приложение 4

Картотека подвижных игр с элементами степ-аэробики

1. «Цирковые лошадки».

Задачи: учить ходить, бегать с высоким подниманием колена, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

2. «Встань на степ».

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Правила игры: По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

3. «Рыбки».

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности.

Правила игры: По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

4. «Физкульт-ура!».

Задачи: учить бегать наперегонки, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

5. «Скворечники».

Задачи: учить бегать враспынную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

6. «Никанориха»

Задачи: учить бегать в разные стороны наперегонки, действовать по сигналу, развивать равновесие.

Правила игры: Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом. Никанориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами). Запустила в огород козла (разводят руки в стороны). Никанориха ругается (сердито грозят пальцем), А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки). Раз, два, три – беги! Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

7. «Самый ловкий»

Задачи: развивать ловкость челночным бегом, действовать по сигналу, развивать ловкость.

Правила игры: За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на ступеньках лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к ступенькам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

8. Игра малой подвижности «Маланья».

Задачи: развивать умения выполнять движения в соответствии с текстом.

Правила игры: Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом. У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны) Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой) Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям) Вот с такими ушами, (рисуют большие уши) Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза) Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли) Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой) Они не пили, не ели На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего) И все делали вот так. Как? Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

9. «Лиса в курятнике»

Задачи: упражнять детей в беге в рассыпную, с увертыванием, в ловле, упражнять в прыжках с высоты, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

Правила игры: Степы стоят по кругу - это курятник, где живут куры, а степ – платформа, которая стоит в стороне – это нора, где живет лиса. Все остальное место двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают, прячутся в курятник – взлетают на насест

(на степ, а лиса старается поймать курицу. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Как только лиса поймает 2 курочек, лисой становится другой.

10. «Перемени предмет»

Задачи: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет, развивать умение действовать в команде, ловкость, общую выносливость, соблюдать правила. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Правила игры: За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (*мешочек*). На другом конце зала на степах лежат по одной кегли. По сигналу «*Бегом!*» дети быстро бегут к степам кладут мешочек, берут кеглю и быстро возвращаются на свое место. Как только последние участники выполняют эстафету, первые поднимают руку.

Приложение 5

Картотека подвижных игр с элементами танцевальной аэробики

1. "Танцевальные змейки"

Игроки делятся на три команды, на три танцевальные «змейки». У каждой команды - «змейки» будет своя персональная мелодия, которую им предлагается прослушать. Например, у первой «змейки» - мелодия «Самба де Жанейро». Команда может пройтись под эту мелодию в любом направлении. Для второй «змейки» звучит мелодия «Кукарача». А для третьей «змейки» звучит мелодия «Американо». Но есть еще одно условие игры, все «змейки» двигаются одновременно, когда зазвучит мелодия танца «Летка - енька».

2. Танец-игра «Пятый элемент».

Ведущий предлагает всем желающим встать в круги по четыре человека и взяться за руки. Первый элемент - «Топ - нога». В ритме мелодии нужно топать: сначала - правой ногой, потом - левой. Второй элемент - «Хоровод».

Танцоры в кругах сначала двигаются вправо, затем влево. Третий элемент - «Звездочка». Все танцующие поднимают вверх левые руки и соединяют их в центре своего круга. «Звездочки» вращаются направо, потом меняют руки, теперь правая рука вверх. «Звездочки» кружатся в левую сторону. Четвертый элемент - «Воротца». Каждая четверка танцоров делится на две пары. Первый номер в паре поднимает вверх правую руку, а второй номер - левую. Соединяют поднятые вверх руки, чтобы получились «воротца».

Первая пара проходит в «воротца» второй пары, затем вторая пара проходит в «воротца» первой пары. Пятый элемент - «Вентилятор». Пары, встав лицом друг к другу, согнутыми в локтях руками, сцепляются и кружатся, как вентилятор. Сначала в правую сторону, затем меняют руки, вращаются в левую сторону. Соединяем все элементы вместе. За то, что

танцоры быстро выучили этот танец, ведущий добавляет шестой элемент - «Змейки»

Как только он говорит: «Змейки!», все собираются в одну длинную танцевальную «змею» и танцуют все вместе. Затем все повторяется сначала.

3. «Другая Ламбада».

Танцующим предлагается встать «змею» друг за другом, положить руки впередиидущему соседу на плечи. Звучит мелодия танца, все двигаются вперед, как в «Ламбаде». Отличие в том, что во время танца меняются положения рук: одна рука на талии, другая на плече. Обе - на талии.

Одна на талии, другая на голове у соседа. Обе - на голове. Обе - на плечах.

4. «Крутая Ламбада»

Танцующие встают друг за другом «змею», как в обычной «Ламбаде».

По сигналу ведущего, все одновременно поворачиваются в противоположную сторону. Тот, кто был последним, становится - первым и все продолжают танец.

5. «Обгони платок»

Реквизит: Платок

Все игроки встают в круг. Выбирается один водящий. По сигналу ведущего все игроки по кругу передают из рук в руки платок. А водящий бежит вокруг игроков и старается обежать быстрее, чем передадут платок. Остановиться нужно там, где начали передавать платок.

6. «Обнималки»

Под ритмичную мелодию ведущий предлагает танцевать в маленьких кругах по три человека.

Затем танцуют в кругах по пять, по семь, по 10, по 20 человек, пока в финале не получится один общий круг.

7. «Пугалки»

Ведущий считает до трех, а танцующие в это время соберитесь в два круга: в мальчишечий и девичий. Если мальчишечий круг меньше, значит, он будет находиться внутри большого - девичьего. Как только зазвучит музыка, все танцуют в своих кругах. Когда наступит тишина, все мальчишки «превращаются» в «приведения» и говорят девчонкам: «А-а-а-а!» А девчонки, как будто бы испугались, отвечаете им: «Ой, боюсь, боюсь!» Затем танцующие меняются ролями.

8. «Чунга-Чанга»

Звучит фрагмент песни В. Шаинского на стихи Ю. Энтина «Чунга - Чанга».

Ведущий предлагает эту песню превратить в игру. На слове «Чунга» - нужно всем мальчишкам подпрыгнуть на месте. На слове «Чанга» - подпрыгивают на месте девочки. В первой части припева руками изображаем танцующих жителей острова. А во второй части припева руками изображаем «колесо».

9. «Свободное место»

Все игроки встают в общий круг. Ведущий идет по кругу, хлопает некоторых игроков по плечу. Тех, кого задела по плечу - идет за ведущим; который ходит змейкой, кругами, игроки - за ним. Но как только ведущий дает сигнал, игрокам нужно занять любое пустое место, кто не сумел - водит. Ведущий тоже занимает чье - то место.

10. «Держите ритм»

Реквизит: свисток

Ведущий с помощью свистка задает ритм, игроки повторяют его хлопками в ладоши. Ведущий высвистывает другой ритмический рисунок и просит игроков отбить этот ритм правой рукой по ладони соседа справа. Ведущий высвистывает третий ритмический рисунок и предлагает повторить его левой рукой по ладони соседа слева.

11. «Попрыгунчики и головастики»

Реквизит: резинка

Игроки встают левой ногой в растянутую резинку, связанную кругом. Пока звучит музыка, все дружно шагают друг за другом в правую сторону, но, как только музыка прекратит звучать - нужно выскочить из резинки. Тот, кто это сделает последним, отгадывает загадку ведущего. Если ответ правильный - продолжает играть. Если ответ не правильный - выбывает из игры.

12. «Танец Сюита»

Звучат музыкальные фрагменты популярных танцев, ведущий предлагает игрокам показать основные движения этих танцев.

13. «Оркестр»

Ведущий называет музыкальные инструменты и изображает, как на них играют. Если он делает правильно, игроки повторяют за ним движения. Если ошибается, то игроки громко похлопают в ладоши.

14. «Достраивание фигур»

Дети разбиваются на две команды. Каждой команде предлагается построить свою собственную композицию-фигуру следующим образом: один человек выходит из линии и принимает какую-нибудь красивую по его мнению позу. (Предложите ему закрыть глазки и принять то положение тела, которое диктует ему сиюминутное настроение, музыка и вдохновение). Следующий в линии подходит к нему и пытается "достроить" композицию, приняв какое-то дополняющее положение рядом с первым человеком. Он может касаться первого, может стоять близко или далеко в стороне от него, главное, чтобы они создали общую композицию, заполняющую пространство.

Затем к ним "подстраивается" третий человек, четвертый и так далее – до самого последнего участника. В итоге у каждой команды должна получиться красивая многоруко-многоногая фигура.

Команды могут играть как одновременно, так и по очереди, наблюдая за успехами друг друга с позиции зрителей.

15. «Сад»

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание - станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

16. «Танец природы»

Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании - группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

17. «Кто такой я?»

Ведущий игру предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями. (К примеру: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.)

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы "изнутри". Бесполезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы!

18. «Танец Огня»

Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может "задавать" один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по очереди. Это – предварительная подготовка к игре, после чего детям можно предложить ее усложнить.

Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается

в центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

19. «Танец без музыки»

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топтать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была "подхвачена" и передана верно.

20. «Танец-сценка»

Все играющие делятся на пары, после чего каждой паре выдается карточка с образами для каждого из них. Дети распределяют роли и придумывают маленькую сценку-танец, где их персонажи встречаются и разыгрывают какой-то сюжет. После этого подготовленные танцы показываются перед всеми.

Карточки: Человек и Дракон, Тараканы, Радостный слон и бабочка, Птичка и кот, Два зайца играют, Спрут и рыбка, Пингвин и чайка, Паучок и хищный цветок, Пень и молодой расточек, Щенок и опытный пес, Лебеди, Лань и свинка, Петух и курица, Муха и корова, Лошадь и овца,

Приложение 6

Двигательные разминки и физкультурные минутки

1. «Затейники».

Каждый «затейник» предлагает 1 упражнение. Каждое упражнение выполняется 3 раза. Игра повторяется 2-3 раза.

2. «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

3. «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

4. «Самолёты»

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и
вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

5. «Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

6. «Листики»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

7. «Бегал по двору щеночек»

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

8. «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

9. «Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

10. «Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

11. «Буратино»

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

12. «Быстро встаньте»

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

13. «Грибок»

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

14. «Весёлые гуси»

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,

Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

15. «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо;
поворот влево.)

16. «Мы сегодня рисовали»

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)

Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем,

Снова рисовать начнем.

Мы старались, рисовали,

Наши пальчики устали,

А теперь мы отдохнем —

Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

17. «Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

18. «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

19. «Ёлка»

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

20. «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки
вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки
вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Приложение 7

День здоровья с элементами степ-аэробики

Цель: Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

Задачи:

1. Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать двигательную активность детей.
3. Укреплять их физическое здоровье.
4. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

Место проведение: групповое помещение, спортивный зал, участок детского сада.

Возраст детей: старшая группа

Материал: мячи, кегли, шапочки животных, разноцветные кружочки (витаминки), указ, иллюстрации и книги по теме: "Здоровье, Гигиена. Спорт", степ-платформы.

Ход игрового тематического дня:

Детей и родителей встречает весёлая "Витаминка" и предлагает детям и родителям отгадать загадки:

1. Что дороже денег? (здоровье)
2. Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).
3. Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... (гулять).
4. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

5. Знает вся моя семья —
Очень важен (режим дня).
6. Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким. (Спорт.)
7. Красоту и пластику дарит нам ... (Гимнастика.)
8. А – для роста организма,
Е – чтоб очень сильным был,
С и Р – чтобы в здоровье
Сохранился темп и пыл. (Витамины)

"Витаминка" зачитывает указ:

"Этим документом извещаю, что сегодня открывается "День Здоровья".

Всем разрешается: быть здоровыми, весёлыми, дружными, ловкими; дружить со спортом и водой, мылом, расчёской, щёткой зубной.

Запрещается: ходить с грязными руками, в неопрятной одежде, плакать, хныкать, ссориться и драться".

"Витаминка" с детьми проводит:

Пальчиковую игру "С добрым утром!"

| | |
|-------------------------|--|
| С добрым утром, глазки! | Поглаживаем веки глаз |
| Вы проснулись? | "Смотрим в бинокль" |
| С добрым утром, ушки! | Поглаживаем ушки |
| Вы проснулись? | Прикладываем ладони к ушам |
| С добрым утром, ручки! | Поглаживаем кисти рук |
| Вы проснулись? | Хлопаем в ладоши |
| С добрым утром, ножки! | Поглаживаем ноги |
| Вы проснулись? | Притопываем |
| С добрым утром, солнце! | Руки раскрыть навстречу солнцу |
| Я проснулась! | Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться |

Под весёлую ритмичную музыку "Витаминка" приглашает детей на зарядку.

Комплекс утренней гимнастики на степях

Степы раскладываются в три ряда.

1. Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.
2. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
3. Ходьба с перешагиванием через степы.
4. Перестроение тройками к степам.
5. И.П.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).
6. И.П.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и.п.; то же влево (5 раз).
7. И.П.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10-12 раз)
8. И.П.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10-12 раз)
9. Сидя на степе, скрестив ноги, наклониться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками) (10-12 раз).
10. И.П.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10-12 раз)
11. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой.

Режимный момент - завтрак.

Цель: сформировать осознанное отношение детей к сохранению собственного здоровья. интерес к повседневным гигиеническим процедурам; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

Перед завтраком "Витаминка" осматривает вымытые руки детей. задаёт вопросы:

- Для чего мы моем руки?

- Что может случиться, если не мыть перед едой руки?

- Почему надо насухо вытирать руки?

До начала завтрака "Витаминка" спрашивает детей:

- Почему нельзя разговаривать, когда во рту пища?

- Почему пищу надо тщательно пережевывать?

Во время завтрака накормили "Витаминку" кашей.

"Витаминка": Каша не надоедает,

Каша силу прибавляет.

Беседа с детьми "Что такое здоровье?"

Цель: закрепить понятие "здоровье"; расширить знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей. взрослых; развиваем диалогическую речь.

"Витаминка": Каждый из вас хочет быть здоровым, сильным: уметь быстро бегать, прыгать, плавать, кататься на велосипеде, играть с ребятами во дворе. Мы часто слышим "Будьте здоровы!", "Не болейте!", "Желаю здоровья!" Давайте поговорим о здоровье.

- Кто хочет быть здоровым?

- А что такое здоровье?

- Как чувствует себя здоровый человек?

- Какое у него настроение? Как он выглядит?

- А как чувствует себя больной человек?

- Как вы думаете, каким быть лучше - здоровым или больным?

Почему?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- А какие вы знаете пословицы о здоровье?

Дети: Здоровье дороже золота.

Здоровому враг не нужен.

(Дети объясняют смысл этих пословиц.)

Физкультурная минутка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Решение проблемных ситуаций

Цель: развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

Ситуации.

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убежал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат, пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стёкла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? как оказать первую помощь?

Непосредственно образовательная деятельность

Тема: Овощи и фрукты - витаминные продукты"

Игра с мячом "Какие виды спорта ты знаешь?"

Цель: закрепить знания детей о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча, развивать глазомер и меткость.

Подготовка к прогулке. Прогулка.

"Витаминка": Кто утром сам одеться смог,
Тот славно начал свой денёк.

На прогулке "Витаминка" проводит с детьми **наблюдение за погодой и одеждой.**

Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей.

"Витаминка" задаёт детям вопросы:

- Какая сегодня погода?
- Как вы одеты?
- Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши?
- Чем опасен ветер для здоровья наших ушек?
- А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом?
- Что может случиться, если сильно промокнешь?

Подвижные игры с элементами степ-аэробики (Приложение 4)

Трудовая деятельность

Цель: воспитывать трудолюбие, ответственное отношение к своим обязанностям.

"Витаминка" предложила детям собрать в ведёрочки камешки, веточки, бумажки.

Обед

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом); правильно пользоваться прибором (ложка, вилка); пользоваться салфеткой после того, как покушали; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

"Витаминка": Час обеда подошел,
Сядем детки все за стол.
Правильно держите ложку,
Набирайте понемножку.

Подготовка ко сну. Сон.

(Звучит тихая спокойная музыка)

"Витаминка": Сон на цыпочках приходит
И на цыпочках уходит.
У кого закрыты глазки,
Сон тому расскажет сказки.

Подъём. Оздоровительная пятиминутка "Радостное пробуждение"

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности.

Объявляется подъём!

Сон закончился - встаём.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

(Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперёд-вверх, согнутыми руками в стороны.)

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

(Движения стопами вправо-влево, вперёд-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.)

На живот перевернёмся.

Прогнёмся.

(Упражнение "Колечко")

Немножко поедем на велосипеде

(Имитация движений велосипедиста.)

Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть.

(Дети встают на коврик и передвигаются по нему.)

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите, и немного потрусите.

Теперь по полу пойдём, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы,

а потом вприсядку.

Занимательные игры на оздоровительную тему с "Витаминкой"

Рассматривание иллюстраций и книг по теме "Здоровье.

Гигиена. Спорт."

Итог дня.

"Витаминка": Ребята, вам понравился сегодняшний день в детском саду?

- А что больше всего понравилось?

- Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

- Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми. смелыми, находчивыми. У меня есть для вас сюрприз - витаминки.

Будьте всегда веселы и здоровы!

Приложение 8

Досуг с элементами танцевальной аэробики «Делай с нами, делай как мы!»

Цель: Закреплять умение согласовывать свои действия с музыкальным произведением.

Задачи:

1. Совершенствовать имеющиеся у детей двигательные навыки и умения.
2. Стимулировать у детей желание выполнять физические упражнения правильно, красиво.
3. Развивать ловкость, ритмичность, гибкость.
4. Воспитывать организованность, выдержку, внимание, воображение, сообразительность.

Оборудование: костюм клоуна, музыкальный диск, плоские обручи или кольца 10 шт, малые мячи 10 шт, ведра -2 шт, туннели 2шт, обручи 8 шт.

Ход досуга:

Ведущий: Дорогие друзья, мы начинаем физкультурный досуг "Делай с нами, делай как мы!" *(стук в дверь, входят клоун)*

Ведущий: А вот и мой помощник! Знакомьтесь, это Тим, он очень веселый клоун.

Тим: Здравствуйте, детишки! Девчонки и мальчишки!

Ведущий: Тим, посмотри, как много ребят собралось в нашем зале. Физкультурный досуг у нас особенный. Сегодня дети будут показывать свои умения.

Тим:

На площадку в серединку

Становись скорее в ряд!

На весёлую разминку

Приглашаем всех ребят!

(все участники досуга встают в рассыпную по всему залу и по показу инструктора по ф/к выполняют разминку под весёлую детскую песенку)

Тим:

Очень любим мы играть,

Бегать, прыгать и скакать!

А ещё мы очень любим

В соревнованиях побеждать!

Ничего на свете нет веселее эстафет!

Ведущий:

Чтоб эстафету нам начать,

Загадку надо отгадать:

"Все друзья зовут Антошку им помочь копать. *(картошку)*".

Эстафета "Посадка картофеля"

У первого игрока в руках кольца, которые на бегу нужно разложить, у второго-ведёрко с маленькими мячами, его задача - на бегу разложить по одному мячику в каждое кольцо, которые лежат на полу на расстоянии одного метра друг от друга, обежать стойку, по прямой вернуться в команду и передать ведро следующему игроку, который бежит и собирает мячи в ведёрко. Игрок прибегает, передает ведро с мячами следующему, который в свою очередь вновь раскладывает мячи по кольцам и т. д.

Тим: А теперь все становитесь, хорошенько разомнитесь!

Дети становятся в рассыпную по залу и вместе с инструктором выполняют комплекс танцевальной аэробики «Чунга-Чанга».

Вступление

И.п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы расставлены в стороны.

1-ое движение. Лёгкое покачивание руками, перенося тяжесть тела с ноги на ногу.

2-ое движение. В конце вступления подпрыгнуть на двух ногах, приземлиться: ноги врозь, руки согнуты в локтях, расставленные пальцы направлены вверх. Замереть.

Первый куплет

1-ое движение. Пружинка с наклоном вправо (руки расставлены в стороны) *(повторить 2 раза)*.

2-ое движение. Пружинка с наклоном влево (руки расставлены в стороны) *(повторить 2 раза)*.

3-е движение. «Тарелочки» — круговое вращение ладонями с правой стороны. Корпус повернут вправо, правая нога согнута в колене, пятка «оторвана» от пола. Постепенно наклоняться назад, прогибаться, выполняя движение «тарелочки» вверх. Вернуться в исходное положение.

4-ое движение. «Тарелочки» — в левую сторону.

Припев

1-ое движение. Ноги врозь, пружинки, руками выполнять скрестные махи над головой.

2-ое движение. Подскоки на месте и вокруг себя со свободными движениями рук вниз.

Второй куплет

1-ое движение. Сесть на пятки, руками взяться за уши, расставить локти в стороны. Язык спрятать за нижнюю губу (изобразить смешную обезьянку). Качать головой.

2-ое движение. Опустить руки на пол, поднять спину, «переступая» руками сделать 3-4 «шага». Лечь на живот, упор на локти, подбородок положить на ладони. Качать ногами (сгибать – разгибать в коленях).

3-е движение. Выполнить 2 движения в обратном направлении. Сесть на пятки, затем подпрыгнуть и встать.

Припев

1-ое движение. Ноги врозь, пружинки, руками выполнять скрестные махи над головой.

2-ое движение. Подскоки на месте и вокруг себя со свободными движениями рук вниз.

Проигрыш

1-ое движение. Пружинка с наклоном вправо (руки расставлены в стороны) *(повторить 2 раза)*.

2-ое движение. Пружинка с наклоном влево (руки расставлены в стороны) *(повторить 2 раза)*.

3-е движение. «Тарелочки» — круговое вращение ладонями с правой стороны. Корпус повернут вправо, правая нога согнута в колене, пятка «оторвана» от пола. Постепенно наклоняться назад, прогибаться, выполняя движение «тарелочки» вверх. Вернуться в исходное положение.

4-ое движение. «Тарелочки» — в левую сторону.

Припев

1-ое движение. Ноги врозь, пружинки, руками выполнять скрестные махи над головой.

2-ое движение. Подскоки на месте и вокруг себя со свободными движениями рук вниз.

Ведущий: Переходим к следующей страничке нашего досуга. Сейчас Тим загадает вам загадку, отгадав которую вы узнаете, какое будет следующее задание.

Тим:

Что за чёрная дыра - это длинная труба.

Могут ездить в ней машины, безо всякого труда *(туннель)*.

Эстафета "Туннель"

Игрок пролезает в средний обруч, одевая его на себя сверху, проползает в туннель, прыгает по обручам, обегает поворотную стойку и возвращается в команду по прямой.

Клоун Тим угощают детей конфетами.

Приложение 9

Досуг с элементами фитбол-аэробики «Колобок»

Цель: содействовать всестороннему развитию личности и творческих способностей ребенка-дошкольника средствами фитбол-аэробики.

Задачи:

Образовательные:

1. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
2. Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике.
3. Совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами.
4. Развивать гибкость.

Развивающие:

1. Развивать внимание, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, умение согласовывать движения с музыкой.
2. Развивать творческие способности в двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами.
2. Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений, подвижных игр с фитболами.

Оборудование: кольца, гимнастические коврики, фитболы, магнитофон, аудиозаписи.

Предварительная работа:

1. инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами,
2. обучение приёмам самостраховки.

Вводная часть.

Разминка

Паровоз "Букашка (музыка А. Ермолова. слова А. Морозова)

Вход в зал. Дети встают к фитболам.

Наш паровозик привёз нас в сказочную страну.

ОРУ с фитболами

Жили были дед и баба

На поляне у реки

И любили очень-очень

На сметане колобки.

Ходьба на месте

На поляну ребятки спешат,

Дедушку и бабушку навестить хотят.

Попросил старик старушку:

– Испеки мне Колобка!

ИП: о. с., прокат мяча с руки на руку, вокруг себя

Старуха по амбару намела,

Горсти две муки наскребла,

тесто замесила,

Колобка слепила.

В печь его поставила,

Там его оставила.

ИП: присед, спрятаться за мяч.

Вышел он румян, пригож,

И на солнышко похож.

ИП: присед, обняв мяч, прокат вперёд на живот.

Он остыть хотел немножко

И улёгся на окошко.

ИП: сед на мяче, пережат на спину.

Не хотел он там лежать,

Захотел он убежать,

Но вначале поскакать.

ИП: сед на мяче, выполнять пружинку.

Так он и убежал от бабушки и дедушки.

ИП: сед на мяче, выполнять ходьбу

Основная часть.

Инструктор раздаёт детям гимнастические коврики.

Катится Колобок по дорожке, а навстречу ему заяц.

– Колобок, Колобок, я тебя съем!

– Не ешь меня, а лучше научи скакать!

Заяц предупредил колобка, что тот обязательно должен себя страховать.

Инструктор показывает страховку.

Далеко, далеко ускакала в поле молодая лошадь. (музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского)

Так колобок и ускакал от зайца – только заяц его и видел.

ИП: сед на мяче, прыжки на мячах, с продвижением вперёд ; возвращаются на исходное положение, прокатывая мяч.

Покатился Колобок дальше и вдруг во рву волка встретил:

– Колобок, я тебя съем!

– Сначала попробуй меня поймать!

Коврики соединяются в (ров) и проводится игра "Волк во рву".

Инструктор в роли волка.

Дети выполняют прокаты на мячах (упр. "Самолётик")

Самолётик (музыка и слова Т. Морозовой)

Колобок покатился дальше, а вы, ребята, помогите волку порядок навести – убрать коврики.

Каждый ребёнок закручивает свой гимн. коврик и убирает его.

Катится колобок, а навстречу ему медведь. Медведь идёт, хворост ломает, кусты к земле гнёт.

ИП: сед на мяче в широкой стойке, изображая медведя. Выполнять наклоны туловища влево и вправо, без ходьбы и с ходьбой на месте.

Обрадовался медведь:

– Колобок, колобок, я тебя съем!

– Съесть меня, косолапый, успеешь.

А ты попробуй меня догони.

Проводится игра "Хватит, соня медведь. " **Супер Полька (музыка С. Брисмы)** Бег с прокатом мяча.

Так и укатился Колобок – медведь только вслед ему и смотрел.

Катится Колобок, а навстречу ему лисичка-сестричка:

– Здравствуй, Колобок! Какой ты пригоженький да румянёнький!

ИП: сед на мяче, поглаживание лица ладонями. **Колобок, минус (музыка и слова Т. Морозовой)**

Колобок рад, что его похвалили, и запел песенку, а лиса слушает, да всё ближе подкрадывается.

ИП: присед за мячом и прокат вперёд на живот в стойку на руки.

– Славная песенка! – сказала лиса,

– Да то, беда, голубчик, что стара я стала, плохо слышу...

– Если плохо слышишь, тогда смотри!

Колобок стал танцевать. **Колобок (музыка и слова Т. Морозовой)**

И лиса в пляс пустилась.

Заключительная часть.

Релаксация.

Так плясали, так устали, что решили прилечь и отдохнуть.

Лирическая музыка.

Упражнение на восстановление. Прокат мяча по спине в парах.

Очень понравилось лисе с Колобком играть, отпустила она его с миром и дорогу домой показала. Обычная ходьба друг за другом по кругу с прокатыванием мяча. Убирают мячи на место.

И мы, ребята, отправляемся в группу. Доброта (музыка и слова К. Меладзе).

Выход из зала.

Приложение 10

Консультация «Задачи индивидуального и дифференцированного обучения»

В реальном процессе обучения знания усваиваются индивидуально и процесс усвоения знаний может быть не одинаков у детей разных групп. Поэтому организация дифференцированного обучения детей обеспечивает возможность понимания учебного материала каждым учеником. Всякое обучение по своей сущности есть создание условий для развития личности. Термин «дифференциация образования» обозначает разделение учебных планов и программ.

Дифференцированный процесс обучения и воспитания — это широкое использование различных форм, методов обучения и организации образовательной деятельности на основе результатов психолого-педагогической диагностики возможностей, склонностей, способностей воспитанников. Использование этих форм и методов, одним из которых является уровневая дифференциация, основываясь на индивидуальных особенностях обучаемых, создаются благоприятные условия для развития личности в личностно-ориентированном образовательном процессе.

Основная задача дифференцированного обучения — раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого воспитанника. Важно, что при этом, общий уровень образования должен быть одинаков для всех.

«Индивидуализация» - это учёт в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах.

Основные задачи индивидуального обучения

1. Обеспечение щадящего режима проведения занятий при организации образовательного процесса.

2. Реализация общеобразовательных программ VIII вида с учетом характера течения заболевания и рекомендаций лечебно-профилактического учреждения.

Основными способами изучения индивидуальных особенностей детей являются наблюдения, индивидуальные и групповые беседы на заранее намеченную тему, анализ. Главное заключается в правильном подборе методик обучения для воспитанников с разным уровнем знаний.

Особенности индивидуальной работы с учащимися:

- блочная подача материала;
- работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;
- наличие заданий обязательного уровня, и по усложняющей.

Дифференцированная организация учебной деятельности с одной стороны учитывает уровень умственного развития, психологические особенности воспитанников, абстрактно-логический тип мышления. С другой стороны — во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Приложение 11

Консультация «Дифференциация работы и индивидуализация заданий в развитии двигательной активности детей»

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана важной и актуальной. Имеются научные разработки этого вопроса в разных аспектах, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости и пол детей, свойства нервной системы и темперамента.

Приёмы дифференцированного подхода на занятиях физической культурой:

1. Изучение индивидуальных особенностей воспитанников:

- Пол,
- Возраст,
- Данные медицинского обследования.
- Показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью воспитанников:

- Распределение учащихся на группы,
- Определение физических нагрузок,
- Организационно-методические мероприятия.

3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

- Выявление помощников и проведение с ними занятий,
- Составление учебных карточек-заданий для групп

воспитанников.

- Разработка дифференцированных домашних заданий.

Для активизации самостоятельной деятельности из группы “сильных” могут выбираться помощники.

Дети могут заниматься игровыми видами физических упражнений, различными эстафетами, подвижными играми, выполнять упражнения для

развития двигательных качеств, которые , у них на недостаточно высоком уровне и т.д.

в работе по развитию двигательной активности можно использовать карточки-задания, которые позволяют дифференцировать учебные задания, физическую нагрузку и больше внимания уделять индивидуальной работе с воспитанниками. Ценность применения карточек-заданий заключается еще и в том, что такая работа способствует формированию навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приложение 12

Консультация «Создание групп воспитанников для дифференцированной работы по развитию двигательной активности»

В современных условиях необходимо осуществлять не просто индивидуальный подход к отдельным воспитанникам, а создавать оптимальные условия для плодотворного труда целых групп. В связи с этим возникает потребность в классификации дошкольников по группам, в зависимости от их данных для эффективной работы по развитию двигательной активности.

В группу “сильных” входят дети, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие высокий, выше среднего, средний уровень физического развития и высокий и выше среднего уровень физической подготовленности. Одним из непереносимых условий, предъявляемых к учащимся этой группы, является постоянное повышение физических нагрузок и требований к техническому выполнению физических упражнений.

Вторую группу (среднюю) составляют ученики основной медицинской группы с высоким, выше среднего, со средним уровнем физического развития и имеющие физическую подготовленность среднего уровня.

В третью (слабую) группу включаются дети основной и подготовительной медицинской групп со средним, ниже среднего, низким уровнем физического развития и физической подготовленности ниже среднего и низкого уровня. Для них подбирается больше подводящих и подготовительных упражнений, исключаются упражнения, требующие интенсивных усилий, сложные по координации, выполняемые с максимальной быстротой. При выполнении относительно лёгких упражнений по координации, точности и скорости реакции на гибкость учащимся этой группы даётся то же количество повторений, что и

учащимся второй группы, а при более трудных упражнениях число повторений уменьшается на 5–20%.

Приложение 13

Консультация «Подбор материала для развития двигательной активности детей»

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания ребенка. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения дошкольников благоприятным уровнем двигательной активности в процессе физического воспитания. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений ребенка, его самостоятельности.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и масса предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета участия всех дошкольников в разных формах двигательной активности.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с различными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных

физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разные предметы: крупногабаритные, переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т. п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой различных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис,

ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам, и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной гр.

| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Колич-во на группу |
|---------------------------------|---|--------------------|--------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансир | | 1 |
| | Коврик массажный со следочками | | 2 |
| | Шнур короткий (плетеный) | Длина 75 см | 3 |
| Для прыжков | Обруч малый | Диаметр 55 — 65 см | 5 |
| | Скакалка короткая | Длина 100—120 см | 5 |
| Для катания бросания, ловли | Кегли (набор) | | 2 |
| | Кольцеброс (набор) | | 2 |
| | Мешочек малый с грузом | Масса 150—200 г | 5 |
| | Мяч большой | Диаметр 18 — 20 см | 5 |
| | Мяч-массажер | Диаметр 12 — 15 см | 2 |
| | Обруч большой | Диаметр 100 см | 2 |
| | Серсо (набор) | | 2 |
| Для ползания и лазанья | Комплект мягких модулей (6—8 сегментов) | | 1 |
| Для обще-развивающих упражнений | Гантели детские | | 10 |
| | Кольцо малое | Диаметр 13 см | 10 |
| | Лента короткая | Длина 50 — 60 см | 10 |
| | Мяч средний | Диаметр 10 — 12 см | 10 |
| | Палка гимнастическая короткая | Длина 80 см | 10 |

Приложение 14

Консультация «Дифференцированный подход при объяснении теоретического материала»

Индивидуализация обучения предусматривает такую организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения осуществляется с учетом индивидуальных различий учащихся, уровня развития их способностей к учению, самостоятельности при решении познавательных задач.

При объяснении теоретического материала необходимо использовать:

- наглядную информацию (картинки, схемы, рисунки и таблицы).
- проговаривать важную информацию несколько раз, интонационно выделяя необходимые требования
- повтор услышанных требований за педагогом

В результате использования приемов индивидуализации при объяснении теоретического материала активизируется внимание воспитанников, познавательная деятельность, повышается интерес к занятию, активность работы. Такой подход помогает детям выполнять задания в полном объеме, быть активными и сильными. Когда ребенок видит результаты своей работы, возникает ситуация успеха, что благотворно сказывается на учебной мотивации.

Приложение 15

Консультация «Дифференциация этапов образовательной деятельности»

На первых этапах обучения применяется групповая форма проведения занятий, при котором дети познают общую для всех программу умений и навыков. Учитывается общий уровень физического развития и физической подготовленности учащихся. А дальше используется индивидуально-групповая форма, т.к. она предполагает обучение более сложным умениям и навыкам с учетом индивидуальных возможностей. На занятиях, где ставится задача развития двигательных качеств, дети всех групп в конце основной части выполняют комплексы дозированных физических упражнений, которые подбираются с учетом сходства по двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными упражнениями.

Основная часть занятия делится на три этапа:

Первый этап – ознакомление с новым учебным материалом. Все группы получают одинаковые задания, выполняют их с учетом особенностей своего физического развития и физической подготовленности.

Второй этап – усвоение и закрепление учебного материала, каждой группе даются разные задания. Пример: первой группе выполнить упражнение в целом, второй группе выполнить упражнение в целом, но в облегченных условиях, третьей группе усложненные подводящие упражнения.

Третий этап – совершенствование двигательного действия. В первой группе – с усложнением, во второй – выполнение упражнений различными способами, в третьей – этого этапа может не быть вообще (из-за слабой физической подготовленности), эти ребята продолжают работу (несколько усложненную, которую они выполняли на втором этапе)

Деление воспитанников на группы в зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности дает возможность индивидуально осуществлять работу по развитию двигательных качеств. Обычно эти задания планируются на конец основной части занятия. Дети выполняют несложные, хорошо знакомые упражнения с весом собственного тела на снарядах и со снарядами. Для всех групп воспитанников упражнения могут быть одинаковыми, но число повторений строго дифференцируются.

Заключительная часть урока – группы объединяется в одну. Все дети выполняют упражнения на воспитание правильной осанки и восстановление дыхания с целью снижения физической нагрузки. Высказываются замечания по уроку, даются индивидуальные домашние задания и т.д.

Применение дифференцированного подхода к учащимся на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Приложение 16

Консультация «Влияние индивидуально-дифференцированного подхода на повышение учебной мотивации детей»

Принцип дифференцированного подхода дает возможность создавать обучающую систему, обеспечивающую потребности каждого ребенка с учетом его индивидуально-типологических особенностей. Психолог Н. А. Менчинская отмечала значимость дифференциации, своевременность и актуальность данного подхода.

Традиционное обучение и воспитание дошкольников не позволяет раскрывать их индивидуальные способности и особенности.

Индивидуально - дифференцированный подход – это отличный способ раннего выявления одаренных и талантливых детей. Он позволяет формировать у них универсальные учебные навыки, заниматься по уникальным образовательным траекториям.

Реализация дифференцированного подхода основывается на следующих тезисах:

- управление образовательной деятельностью со стороны учителя;
- саморегулирование получения знаний детьми

Когда ребенок видит результаты своей работы, возникает ситуация успеха, что благотворно сказывается на учебной мотивации.

Дифференциация – явление далеко не новое в педагогической теории и практике. Ее применение может быть как «широким», так и «узким», связанным с индивидуализацией образовательного процесса. И если широкая дифференциация вызывает дискуссии и даже споры, то узкая дифференциация является, безусловно, положительным явлением в педагогике, имеющим основу в естественном различии учащихся. Использование принципов дифференциации в учебном процессе способствует формированию положительной мотивации у воспитанников к обучению.

Приложение 17

Консультация «Дифференцированный подход при диагностике двигательной активности детей»

Контроль и оценку знаний, умений и навыков на занятиях физической культурой используются для того, чтобы закрепить потребность воспитанников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать их к самосовершенствованию.

Выделяют следующие критерии отметок в ДОО:

1. Знания (ответы, комплексы упражнений).
2. Умения и навыки (технические и тактические действия).
3. Уровень физической подготовленности (не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста).
4. Участие в соревнованиях (оцениваю от результата выступления).