



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования»

Межшкольный методический центр г. Углича



**Мастер-классы педагогов  
на VII открытом региональном слете  
инструкторов по физической культуре  
дошкольных образовательных организаций  
Ярославской области**

*Сборник материалов*

Под общей редакцией А.П. Щербака

Ярославль, 2023

УДК 373.2; 796.1

ББК 74.14; 75.4

**Рецензент:** С.Ю. Мариинская, методист по дошкольному образованию Межшкольного методического центра г. Углич

**Мастер-классы педагогов на VII открытом региональном слете инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций Ярославской области:** сборник материалов / под общей редакцией А.П. Щербака. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2023. — 89 с.

Сборник включает описание мастер-классов педагогов Ярославской и Костромской области по теме «Детский сад летом: пространство реализации физкультурно-оздоровительных идей».

Настоящий сборник адресован администрации и педагогам дошкольных образовательных организаций.

©ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2023

© Щербак А.П., редакция, 2023

## Содержание

Введение .....	5
<i>Алексеева Е.В., Васильева Н.В., Житницкая В.Л., Себесюк Е.М., Галактионова Н.Н.</i> Площадка игрового оборудования .....	7
<i>Андрियाи С.А.</i> Игры-эстафеты с элементами баскетбола .....	10
<i>Буренина О.Н.</i> Тимбилдинг, как средство формирования детского коллектива .....	12
<i>Борботунова И.А.</i> Использование танцевальной программы ZumbaKids в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста .....	15
<i>Быкова Т.Е.</i> «Скиппинг» - эффективный способ повышения двигательной активности детей дошкольного возраста .....	18
<i>Васильева Е.Ю.</i> Игры, которые объединяют .....	22
<i>Вежливцева И.В., Rogozina Е.А., Чугунова Е.А., Силинская Е.Н., Годовикова А.С., Мелехина А.В.</i> Детский фитнес .....	24
<i>Гаврилова Л.О.</i> Нестандартное оборудование для игр и развития движений у детей .....	27
<i>Гаджибекова Е.Ю.</i> Игры с элементами футбола .....	28
<i>Данилова Е.А., Переломова Е.В.</i> Крестики-нолики .....	30
<i>Доколько Т.Ю.</i> Веселые игры как средство повышения активности детей ..	32
<i>Егорова Н.В., Субботина Е.В.</i> Игромания .....	33
<i>Зернова Н.Н., Звездочкина О.Н., Ушкова С.Е., Барановская Э.А.</i> Игры нашего двора .....	37
<i>Ковалева Н.А.</i> Подвижные игры с координационной лестницей .....	41
<i>Крылова О.А., Голованова Г.А.</i> Детские дворовые игры «Игры нашего двора» .....	45
<i>Кузнецова И.И., Чекарина Е.С., Смирнова О.Б.</i> Игры нашего двора из бабушкиного сундука .....	48

<i>Макаренко М.Е., Стуре Е.Н.</i> Бочче . . . . .	55
<i>Маркова Е.Ю., Арсеньева Л.Ю.</i> Использование игрового оборудования в работе с детьми дошкольного возраста при организации физкультурно-оздоровительной образовательной среды в летний период . . . . .	57
<i>Николаева Т.Н., Рубец О.Л., Камиловская Т.А.</i> Городки в детском саду . . . . .	62
<i>Смирнова И.Г.</i> Игровой стретчинг . . . . .	66
<i>Смирнова Ю.А.</i> Использование полусфер BOSU для развития координационных способностей детей 5-7 лет . . . . .	69
<i>Соколова С.В., Шубина Н.Б.</i> Координационная лестница как средство развития координационных способностей детей дошкольного возраста . . . . .	72
<i>Татевосян Т.Ю., Калачева Е.С., Воронова Н.А.</i> Подвижные развивающие игры «VAYTOY», как одно из современных средств разностороннего развития младших дошкольников . . . . .	77
<i>Шонина Т.Н., Терпугова М.В., Попова Н.Н.</i> Использование координационных лестниц в качестве доступного и мобильного спортивного оборудования на свежем воздухе . . . . .	79
<i>Эркан Е.С.</i> Стретчинг и функциональный тренинг с применением анти-стресс-игрушек . . . . .	82
Заключение . . . . .	86

## Введение

2023 год объявлен Годом педагога и наставника. В соответствии с этим, цель области: выявление, поддержка творчески работающих педагогов, повышение престижа профессии педагога дошкольных образовательных организаций, их социального статуса.

Организатором Слёта являлась кафедра общего образования Институт развития образования г. Ярославль. Координаторами - Управление образования Администрации Угличского муниципального района Ярославской области, Межшкольный методический центр г. Углича.

Основой Слета стало проведение мастер-классов под девизом «Детский сад летом: пространство реализации физкультурно-оздоровительных идей» (приложение).

Мастер-классы проходили в формате «вертушки» на территории Детского оздоровительного центра «Юность» Угличского муниципального района на следующих площадках:

1. *Площадка игрового оборудования.* Мастер-классы, демонстрирующие подходы к организации физкультурно–оздоровительной образовательной среды в летний период: спортивное и игровое оборудование в работе с детьми дошкольного возраста.
2. *Площадка игрового пространства: детские дворовые игры.* Мастер-классы, демонстрирующие приемы ознакомления детей с дворовыми играми: классики, «резиночка», скакалки и др.
3. *Площадка движения: спортивные игры.* Мастер-классы, демонстрирующие приемы ознакомления детей со спортивными играми: бадминтон, баскетбол, городошный спорт, настольный теннис, футбол и др.
4. *Площадка движения: детский фитнес.* Мастер-классы, демонстрирующие подходы к обучению детей фитнесу: степ - аэробика, игровой стретчинг, зумба, фитбол-гимнастика и др.

5. *Площадка развития.* Мастер-классы, демонстрирующие конкретные авторские методические приемы и методы физкультурных практик в работе с детьми дошкольного возраста в летний период.

6. *Площадка оздоровления.* Мастер-классы, демонстрирующие подходы к оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в летний период.

Время проведения каждого мастер-класса – 10 мин.

Участие в Слёте предоставило возможность педагогам:

- раскрыть свои идеи по физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками региональному педагогическому сообществу;
- познакомиться с лучшими региональными практиками и опытом коллег, повысить свой профессиональный уровень;
- научиться эффективно применять в работе с детьми дошкольного возраста средства, методы и формы физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период;
- опубликовать свой педагогический опыт в сборнике практических материалов.

Предлагаемые мастер-классы являются результатом сотрудничества творческих групп, состоящих из инструкторов по физкультуре, воспитателей и музыкальных руководителей.



## ПЛОЩАДКА ИГРОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ

*Алексеева Евгения Васильевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 25 “Аленушка”,  
п. Константиновский;*

*Васильева Надежда Валентиновна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 14 “Сказка”,  
г. Тутаев;*

*Житницкая Виктория Леонидовна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 4 “Буратино”,  
г. Тутаев;*

*Себесюк Елена Михайловна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 27 “Цветик-семицветик”,  
г. Тутаев;*

*Галактионова Наталия Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 12 “Полянка”,  
г. Тутаев*

### **Игра «Стоп» (с большим подвижным лабиринтом)**

*Оборудование:* круги “пяточки-ладошки” (из серии “пяточки-ладошки” БПЛ)

*Правила:* на игровой площадке разложены круги “пяточки-ладошки”. Под музыку дети передвигаются по площадке в разных направлениях. Музыка прерывается и звучит команда “ладошки” или “пяточки”. Участники должны найти соответствующие круги и наступить на них ногой или накрыть ладонью.

*Усложнение:* после проигрывания 3-4 раз, инструктор (или тот, кто проводит игру) может произнести команду “пяточки-ладошки”, после которой участники могут выполнить движение по выбору.

### **Игра-эстафета «Разложи по схемам» (с большим подвижным лабиринтом)**

Развивает внимание, умение ориентироваться по схеме и направлению.

*Оборудование:* набор геометрических фигур, схемы, дорожки и направления выкладывания фигур

*Правила:* детям предлагаются геометрические фигуры, схемы, дорожки и направления. Играющие выбирают нужные фигуры по размеру и цвету, и выкладывают дорожку по схеме “кто быстрее”.

### **Подвижная игра «Черное и белое»**

Развивает быстроту, скорость реакции, ловкость, координацию движений.

*Оборудование:* кубик, на котором чередуются черные и белые стороны.

*Содержание:* Две команды – «Черные» и «Белые» - стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает кубик. В зависимости от того, каким цветом кубик при падении окажется сверху, команда с этим названием должна ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома. Побеждает команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных игроков.

*Правила:* Ловить противников можно только после констатирующих слов ведущего: «Белые!» (или «Черные!»). Догонять убегающих можно только до линии дома. Пойманные за линией не засчитываются.

#### *Усложнение/Упрощение*

1. Начертить линию подальше от шеренг, чтобы увеличить площадь перемещения игроков;
2. Можно играть без констатирующих слов, что намного сложнее;
3. Между домом и шеренгами можно установить кегли по всей площадке (или другое), что дает дополнительную сложность для убегающих. Если убегающий роняет кеглю, то он считается пойманным.

### **Подвижная игра «Волшебная веревочка»**

Учит детей играть в коллективе, развивает мышление, быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; закрепляет знание геометрических фигур, цифр.

*Оборудование:* Карточки с изображением геометрических фигур, цифр, две корзинки, 5 - 10 флажков. Веревка длиной 4-6 метров. Свисток.



*Содержание:* ПО считалке выбирается водящий, остальные дети делятся на две команды по желанию детей. (Можно разделить на мальчиков и девочек). Каждая команда берет в руки веревку и становится в круг.

По сигналу свистка, водящий показывает карточку с фигурой или цифрой. Игроки должны построить эту фигуру или цифру, держась руками за веревочку.

*Правила:*

1. До сигнала свистка дети могут двигаться, держась двумя руками за веревку.

2. После сигнала колокольчика нужно построить заданную карточкой фигуру или цифру и замереть.

3. Побеждает команда, кто быстрее и точнее выполнит задание.

4. Победителям вручается 1 флажок в корзинку.

5. По итогам игры выбирается команда победителей.

*Усложнение/Упрощение*

Усложнение: После выполнения задания стоять на одной ноге, выполнять задание, держась одной рукой (правой или левой).

Упрощение: показывать карточки только с геометрическими фигурами.

**Подвижная игра «Арам – шим – шим»**

Воспитывает позитивное отношение к сверстникам, развивает внимание, координацию движений, речь.

*Содержание:* Участники встают в один большой круг. На середину выходит один ребенок - водящий. Он закрывает глаза и вытягивает впереди себя руку стрелкой. Остальные участники начинают кружиться вокруг него и при этом приговаривать:

Арам – шим - шим,

Арам – шим - шим,

Покажи-ка на меня!

С последними словами кружение прекращается, водящий продолжает стоять с закрытыми глазами. Все остальные смотрят, на кого показывает его

рука. Игрок в круге, на котором остановился выбор "стрелки", тоже выходит в центр и встает спиной к спине ведущего. Все участники вместе говорят: "Раз, два, три...». После этих слов два игрока, стоящие спиной друг к другу в центре круга, должны повернуть голову к правому или левому плечу и посмотреть, таким образом, друг на друга. Если оба повернули голову к одному и тому же плечу они должны обняться. Если же один ребенок повернул голову к одному плечу, а другой к другому, значит, как говорится, "не судьба", и они только пожимают руки. После этих действий бывший водящий встает в круг, а новый игрок начинает испытывать свою судьбу.

*Правила:* Нужно дружно и четко произносить текст стихотворения. Водящий стоит на месте, остальные игроки двигаются по кругу. Если "стрелка" водящего показывает на промежуток между детьми, решение принимает водящий (выбирает между двух игроков, называет его имя).

"Стрелку" можно делать двумя руками, вытянув их вперед и соединив ладони внутренней стороной.

*Усложнение/Упрощение*

Движение по кругу можно выполнять разными способами: прыгать, идти на носочках, передавать мячик на ритм стиха, отстукивать ритм стиха ногами, руками и т.п.

## **ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

*Андрияш Светлана Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 110, г. Ярославль*

### **Десять передач**

Задачи: обучать передаче и приёму мяча; развивать умение взаимодействовать с партнером.

Участники становятся в пары, на расстоянии 8 м. друг от друга. По сигналу начинают выполнять передачу мяча, заданным способом, в движении. Побеждает пара, выполнившая 10 передач, не уронив мяч, быстрее остальных.

Методические указания: мяч при ловле, не должен касаться груди; мяч бросать партнёру на уровне груди.

### **Игра «Бездомный заяц»**

Задачи: развивать навык ориентировки на площадке; упражнять в бросании и ловле мяча.

Игроки размещаются на площадке в размеченных кругах (домиках) и перебрасывают друг другу мяч любым способом. Водящий перемещается между по площадке и пытается поймать мяч или коснуться его рукой. Если водящий поймал мяч или коснулся его рукой, то он занимает место игрока, выполнившего бросок, а игрок становится водящим.

### **Игра «Мяч капитану»**

Задачи: совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками от груди.

Участники делятся на команды и становятся в круг вокруг своего капитана. По сигналу, капитаны бросают мяч игрокам своей команды определённым способом. Когда все игроки выполнили приём и передачу мяча, капитан поднимает мяч вверх. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **Игра «За мячом»**

Задачи: совершенствовать технику ведения, приёма и передачи мяча; развивать навык ориентировки на площадке.

Игроки команды делятся пополам и встают в колонны напротив друг друга. Капитан (первый игрок в команде) выполняет ведение мяча по прямой или между конусами и осуществляет передачу мяча заданным способом первому игроку колонны напротив, затем встаёт в конец колонны. Игрок, принявший мяч, выполняет задание в обратном направлении. Эстафета заканчивается, когда колонны поменяются местами. Побеждает команда, первая поменявшаяся

местами.

### **Игра «Номера»**

Задачи: развивать быструю реакцию на сигнал; упражнять в ведении мяча.

Игроки команд рассчитываются по порядку, выстраиваются в колонны на одной стороне площадки. Инструктор называет номер, игроки с данным номером выполняют ведение мяча между конусами до ориентира и обратно. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов. Баллы начисляются за быстро и качество выполнения задания.

Литература:

Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983. 79 с.

## **ТИМБИЛДИНГ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА**

*Буренина Ольга Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
МОУ СОШ № 6, г. Углич*

Цель: ознакомление педагогов с тимбилдингом, как одним из средств формирования детского коллектива

Задачи:

- повысить профессиональное мастерство и компетентность педагогов через передачу коллективных способов работы с дошкольниками;
- познакомить с формами и методами работы, направленными на сплочение детского коллектива.

Оборудование: разноцветные мячи и гимнастические палки, нестандартное оборудование

Организационная часть

- Коллеги, знакомо ли вам само понятие «тимбилдинг»?

– Абсолютно, верно. В переводе с английского «тимбилдинг» означает «командообразование», «построение команды». Главная задача тимбилдинга - сплотить коллектив.

– Как вы считаете, нужен ли тимбилдинг детям дошкольного возраста?

– Действительно, он способствует формированию коллектива, дети через игры и игровые упражнения учатся взаимодействовать и договариваться друг с другом. Это не просто веселье. Это целенаправленные задания в игровой форме. Такие задания сплачивают детей, учат общаться, обучают взаимопомощи, где каждый проявляет себя.

– Технологию тимбилдинга можно применять во всех образовательных областях: социально-коммуникативной, речевой, художественно-эстетической и в физическом развитии.

#### Практическая часть

– Как говорил Александр Суворов: «Теория без практики мертва», поэтому настало время апробировать технологию тимбилдинга. Сегодня мы с вами поиграем в те игры, которые направлены на командообразование, на ощущение поддержки друг друга.

#### **Игра «Приветствие»**

– Я хочу наш мастер класс начать с приветствия. Я сейчас Вам буду говорить фразы, а вы, если согласны с ними говорите: «Здравствуйтесь!»

– Здравствуйтесь те, кто приехал к нам в Углич!

– Здравствуйтесь те, у кого хорошее настроение!

– Здравствуйтесь те, кто любит лето и отдых!

– Здравствуйтесь те, у кого много друзей!

– Здравствуйтесь те, кто готов работать в нашей команде!

#### **Игра «Китайские палочки»**

Передвигаясь и перемещая ладонь на палочку соседа, справа так, чтобы она не упала, необходимо сделать полный круг без нарушений.

Команда стоит лицом в круг. Каждый участник кладет раскрытую ладонь на вершину вертикально стоящей палочки. Синхронно, по кругу переместить правую ладонь и накрыть ладонью вершину палочки соседа. Запрещено помогать левой рукой, дотрагиваться до палочки (кроме вершины). Если одна из палочек команды упала, задание начинается сначала. Задание считается выполненным, если вся команда прошла круг.

### **Игра «Разноцветные мячи»**

Нужно перекидывать мяч друг другу в кругу. В течение игры количество мячей увеличится. Ваша задача, чтобы не один мяч не упал на пол. Это задание не на скорость, самое главное нужно установить стратегию Вашей командной игры, нужно быть внимательными и сосредоточенными. Все готовы?

### **Игра «Крутой вираж»**

Именно эта игра поможет научиться принимать верные решения в стрессовой ситуации, уметь правильно координировать свои действия.

Участники располагаются по одному человеку с каждой стороны поля, держа его за две веревочки. На каждом поле (их пять) сделаны отверстия. На первый взгляд задача кажется легкой, ведь необходимо просто провести мяч из пункта А в пункт Б. Но сделать это предлагается особым образом. Пять полей должны быть соединены между собой, соприкасаясь друг с другом так, чтобы мяч не скатился на землю, не провалился в отверстия на поле или выкатился за пределы команды. Если мяч не достиг финиша, то команда начинает игру сначала.

Рефлексия:

- Коллеги, мы справились со всеми заданиями, команда действовала дружно, сообща. Цель мастер класса достигнута.
- Коллеги, сегодня мы с Вами познакомились с играми, направленными на формирование детского коллектива - тимбилдингом. Поделитесь своими впечатлениями:
- Что при выполнении заданий было легче всего?
- Что было трудно выполнить?

- Чему учат эти игры?
- Можно ли эти игры применять в Вашей работе с детьми?

Мне хочется поблагодарить каждого из Вас за активное участие и желание взаимодействовать друг с другом. Вы были все активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы единое целое, каждый из нас важная и уникальная часть этого целого. Ведь лучше быть вместе, а вместе быть лучшими.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ZUMBAKIDS В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Борботунова Ирина Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
МОУ Леснополянская начальная школа им. К.Д. Ушинского,  
Ярославский муниципальный район*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста – важная задача, от решения которой напрямую зависит гармоничное развитие наших воспитанников.

ZumbaKids- это оригинальная и современная фитнес-программа, разработанная специально для тренировок детей в возрасте от 4 до 12 лет. В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы и хип-хопа, реггетона и кумбии и др. ритмов

Задачи программы ZumbaKids:

- актуально, современно,
- эмоционально и интересно,
- интенсивная работа всех групп мышц,
- развитие чувства ритма и координации,
- развитие творческой активности у детей,
- развитие социализации со сверстниками,
- развитие положительных эмоций у детей.

## Возрастная градация детского возраста в программе ZumbaKids

- 4-6 - средний возраст
- 7-11 - старший дошкольный возраст, школьники
- 12-16 - старшие школьники

### Программа ZumbaKids:

- не имеет специального репертуара;
- может использоваться, как подвижная игра в заключительной части занятия;
- может включаться в содержание спортивных мероприятий, которые проходят на уровне детского сада и города.

Родители с огромным удовольствием принимают участие в таких мероприятиях и вместе с детьми танцуют Zumba.

Программа ZumbaKids - танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных музыкальных стилей, который составляет основу динамичной, захватывающей, зажигательной и эффективной фитнес-системы.

Урок Zumba - построен на сочетании быстрых и медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело; аэробная фитнес-программа урока включает уникальную комбинацию кардионагрузки и упражнений на укрепление мышц.

В Zumba используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечнососудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц.

Zumba - это самая эффективная, инновационная и зажигательная тренировочная программа для всех уровней подготовки. Секреты уникальности и успешности данной программы заключаются в следующем:

- Это весело! Zumba - это «тренировка, замаскированная под вечеринку».
- Это что-то новенькое! Музыка, шаги, движения, занятие...



– Это легко! Zumba подходит всем. Любой желающий, независимо от уровня подготовки, опыта, возраста, может сразу же приступить к занятиям. Базовые шаги доступны всем.

– Это эффективно! Zumba - это кардиостимулирующая силовая тренировка с использованием упражнений на укрепление всех групп мышц, позволяющая совершенствовать тело и добиваться желаемых результатов в фитнесе.

Создатель программы Зумба Альберто (Бето) Перез. Еще маленьким мальчиком Бето начал танцевать в своем родном городе Кали, расположенном на юге Колумбии на южноамериканском континенте. После окончания Бразильской танцевальной академии Марии Сэнфорд, он увлекся фитнесом и стал сертифицированным тренером и инструктором групповых программ.

Однажды на одной из своих тренировок Бето обнаружил, что оставил музыку для аэробики дома. Решив прибегнуть к импровизации, он достал из рюкзака свои любимые записи с латиноамериканской музыкой и провел свой первый класс Zumba.

Спустя некоторое время импровизированные Зумба-классы Бето завоевали успех. В России программа Zumba стала популярной с 2010 года.

#### Физиологические принципы программы ZUMBA

Программа Zumba создана с учетом комбинации трех категорий групповых занятий: аэробная, силовая, интервальная, что позволяет более эффективно использовать время на тренировке и достигать самых высоких результатов.

Программа Zumba не предполагает использование традиционного графика нагрузки в форме колоколообразной кривой и не следует точным инструкциям интервального класса. Zumba основывается на альтернативном решении, в результате появился новый метод проведения урока - прерывистая тренировка.

#### Преимущества программы ZUMBA

Динамическая тренировка мышц корпуса - на протяжении всего класса Zumba выполняются движения, при которых необходимо контролировать среднюю часть тела (мышцы пресса и нижней части спины). Что позволяет укрепить

пить и придать мышцам корпуса рельеф (сильные мышцы пресса и нижней части спины).

Простой непринужденный способ преподавания - новые танцевальные элементы предлагаются в легкой для восприятия форме, в формате зажигательной вечеринки.

Позитивное самоощущение - тренировка учит поддерживать способность «хорошо себя чувствовать» на высоком уровне.

Класс Zumba длится от 45-60 минут в зависимости от уровня сложности. Класс ZumbaKids короче длится от 20-30 минут, после танцевальных композиций дети играют в подвижные игры под музыкальное сопровождение.

В начале занятия проводится разминка от 1-3 песен, кардиостимулирующие упражнения с небольшой интенсивностью, изменением направлений и большой амплитудой, подготовку к работе мышц нижней части тела и всего корпуса.

В конце класса проводится заминка, ее целью является постепенное понижение ЧСС, растяжку мышц и постепенное снижение амплитуды движений.

## **«СКИППИНГ» - ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Быкова Татьяна Евгеньевна,  
воспитатель,  
МДОУ детский сад № 17 «Сосенка», г. Углич*

Цель: представить опыт работы по физическому воспитанию детей с использованием скакалки (скиппинг).

Задачи:

1. Дать теоретическую характеристику понятию «скиппинг».
2. Поделиться практическим опытом в прыжках через скакалку.

Скиппинг – казалось бы сложный термин, а на самом деле всё просто – прыжки через скакалку! Всеми знакомое и любимое занятие с детства, когда летними тёплыми днями мы собирались во дворах и соревнуясь или просто для удовольствия выполняли все возможные прыжки через скакалку.

Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день вид фитнеса и увлекательный вид спорта.

Целью соревнующихся является выполнение большего, по сравнению с результатом противника, числа прыжков через скакалку за определенный промежуток времени: двадцать, тридцать или шестьдесят секунд, либо по другим оговоренным в соревнованиях критериям.

Скиппинг - является одним из эффективных средств развития двигательных-координационных способностей. Многократность выполнения прыжков через скакалку прекрасно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также развивает ловкость и координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма.

Скакалка компактнее любого другого тренажера, а по эффективности – превосходит многие из них. Скакалка доступна – её можно купить в любом спортивном магазине или в магазине детских товаров по доступной цене.

#### Практическая часть

Для начала – как подобрать правильно скакалку?

При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине двумя ногами, поднимите руки вертикально вверх.

Если руки находятся на уровне подмышек, то её длина оптимальна для вашего роста. Более длинная скакалка будет тащиться, запутываться и быстро рваться. Если руки находятся ниже подмышек, то при вращении скакалка всё время будет цепляться за ноги и останавливаться.

Существует масса прыжков через скакалку, но есть базовые упражнения, выполнению которых необходимо научиться в первую очередь.

Предлагаю коллегам взять скакалки и вместе выполнить специальные упражнения для освоения техники данного прыжка.

### **Базовый прыжок на двух ногах**

1. Перешагивания через неподвижно лежащую на полу скакалку.
2. Перешагивания через качающуюся скакалку.
3. Перепрыгивания через неподвижно лежащую на полу скакалку.
4. Перепрыгивания вперёд и назад через неподвижную скакалку.
5. Вращения скакалки в вертикальной плоскости (работаем кистями, локти прижаты к туловищу) правой рукой, потом левой и вместе.
6. Вращения скакалки сбоку в вертикальной плоскости и прыжки на месте.
7. «Зацеп носками». Махнуть скакалкой вперёд, поднять носки вверх. Поймать скакалку. Выполнить перекат на носки, вернуть скакалку в исходное положение.
8. Вращения скакалки через голову вперёд и единичные перепрыгивания.
9. Замах – прыжок – замах для недопущения одновременного замаха и прыжка (скакалка ударится о ноги впереди).
10. Непосредственное выполнение прыжков и увеличение количества их непрерывного выполнения.

### *Общие методические указания:*

1. Ребёнок должен держать ручки скакалки устойчивым хватом без излишнего напряжения.
2. Выполнять круговые движения при помощи запястий. Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, только круговым вращением кисти.
3. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам.
4. Спина должна быть прямая, плечи развёрнуты, голову держать прямо.

5. Приземляться нужно сначала на носки с мягким перекатом на всю стопу.

6. Прыжок должен быть лишь на ту высоту, которая позволит скакалке пронырнуть под ногами.

7. После того, как освоен базовый прыжок, можно приступать к более сложным прыжкам.

**Двойной прыжок(сложный)** – за один прыжок необходимо совершить два оборота скакалкой.

Предлагаю выполнить следующие упражнения:

1. Вращения скакалки правой, затем левой рукой (кистями) по очереди и одновременно - несколько обычных вращений, 1 ускоренное.

2. Прыжки без скакалки с хлопками ладоней по ногам: 3 одинарных, 1- двойной хлопок.

3. Прыжки через скакалку: несколько одинарных (базовых), один двойной.

*Общие методические указания:*

1. Обращать внимание на работу кисти, быстрое движение.
2. Локти прижаты к туловищу.
3. Спина прямая, вперёд не наклоняться.
4. Приземление должно быть на носки.
5. Высота прыжка должна быть достаточной для прохождения скакалки под ногами во время двойного вращения.

Лето только началось, и хотелось бы, чтобы как в нашем детстве дети вместо гаджетов выходили во двор и с пользой для здоровья проводили время. А лучший способ научить ребёнка прыгать через скакалку – это показать на своём примере. Детям проще скопировать действие, чем понять его описание. К тому же, совместные занятия отлично укрепят не только здоровье, но и эмоциональную связь с детьми.

## ИГРЫ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТ

*Васильева Елена Юрьевна,  
инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 210» г. Ярославль*

Летний период прекрасная возможность укрепить детский организм и наполнить жизнь дошкольников яркими эмоциями. Подвижные игры на свежем воздухе способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, позволяют реализовать потребность детей дошкольного возраста в творческой деятельности и движении. Игра - это не только развлечение, но и инструмент воспитания и развития детей. Большинство игр требует от игроков умения подчиняться правилам, действовать сообща, готовность приходить на помощь другим. Именно командные игры формируют у дошкольников качества, которые обязательно пригодятся им во взрослой жизни.

Цель игр на взаимодействие: развитие умения действовать сообща, договариваться и согласовывать свои действия друг с другом.

### **Игра «Подружись»**

Участники встают в два круга (одинаковое количество человек), двигаются в противоположных направлениях под музыку. Музыка стихает, все останавливаются и по команде ведущего должны подружиться с человеком, который оказался напротив локтями (плечами, коленями, пятками, спинками и т.д.).

Вариант: различные варианты приветствия придумывают участники, все приветствия повторяются с переходом и добавляются новые (мизинчиками, локтями, плечиками и т. д.).

### **Игра «Не урони»**

Все держат двумя руками общий шнур. Водящий, стоя внутри круга, старается коснуться до рук играющих. Играющие должны убирать руки, чтобы водящий не дотронулся до них, но не уронить шнур. Игрок, до которого дотронулся водящий, становится новым водящим.

### **Игра «Болото»**

Участники выстраиваются в колонну и держась за руки, проходят по „кочкам“ через „болото“. На кочку можно поставить только две ноги. Кочками могут быть нарисованные на асфальте круги, листы бумаги формата А4, плоские круги небольшого диаметра, ткань с вырезанными кругами и т. д.

### **Игра «Гусеница»**

Участники игры должны выполнить следующее задание: надуть шары и построиться цепочкой, соблюдая следующие условия:

1. руки каждого участника лежат на плечах впереди стоящего;
2. воздушный шар зажат между животом одного играющего и спиной другого;
3. дотрагиваться до воздушного шара (поправить, придержать и пр.) строго воспрещается;
4. первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, участники должны пройти по определенному маршруту, преодолевая разнообразные препятствия: натянутые веревки, конусы.

Вариант: шары можно заменить мячами различного диаметра.

### **Игра «Ровный строй»**

Игроки выстраиваются в шеренгу нога к ноге. Задача игроков состоит в том, чтобы пройти определённый участок игрового поля любым способом, но, не разъединив ноги. Как только кто-нибудь разъединяет ноги, вся шеренга начинает движение сначала.

Литература:

Евтехов Ю. Игры на взаимодействие и сплочение. -

<https://gigabaza.ru/doc/99007.html> - дата обращения: 18.05.2023

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

*Вежливецкая Ирина Витальевна,  
инструктор по физической культуре,  
ДООУ «Детский сад № 65»  
Рогозина Елена Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 1»,  
Чугунова Елена Анатольевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 31»  
Силинская Елена Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 170»,  
Годовикова Анна Сергеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 1»,  
Мелехина Анастасия Викторовна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 182»,  
г. Ярославль*

Цель: создание условий для развития педагогического мастерства участников на основе организации пространства для профессионального общения по обмену опытом работы.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с технологией детского фитнеса в ДООУ;
- совершенствовать знания в области здоровьесберегающих технологий;
- поделиться опытом применения фитнес-технологии в педагогической деятельности;
- закрепить на практике полученные знания.

Оборудование: музыкальная колонка, аудиозапись

Ход мастер - класса

1. Теоретическая часть.



Для оптимизации двигательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей развития воспитанников и разных образовательных потребностей на занятиях физической культурой мы используем современную инновационную технологию, это *детский фитнес*. Занятия с детьми стали более развивающими, интересными, познавательными и увлекательными.

*Фитнес* – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

*Детский фитнес* – это занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики.

Фитнес – тренировки проходят под специально подобранную ритмичную музыку.

Польза детского фитнеса: укрепление мышц ребенка, повышение способности ориентироваться в пространстве, развитие координации и ловкости движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстрота реакции; повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам.

Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

Структура фитнес-тренировки

Продолжительность занятия от 20 до 35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Тренировка состоит из трех частей (фаз): подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть — это разминка.*

Для разогрева используются самые простые фитнес-упражнения. Их можно разделить на три типа:

1. Легкие изолированные движения отдельными частями тела. К ним относятся вращения стопами, подъемы плеч, повороты головы, подъемы на носки и т. п. Темп работы медленный или средний.

2. Более сложные движения с участием нескольких крупных мышечных групп: приседания, выпады, ходьба на месте и т. д. Выполняются в среднем темпе.

3. Стретчинг-упражнения (растяжка мышц и связок). Это всевозможные наклоны, потягивания, прогибы и т. п. Особое внимание уделяется растягиванию мышц поясницы, бедер и голеней. Темп движений медленный или средний.

#### *Основная часть.*

Нагрузка в основной фазе наращивается и снижается постепенно, поэтому в структуре можно выделить три этапа:

- разучивание и выполнение базовых элементов в среднем темпе;
- выполнение комбинаций шагов и серий упражнений с высокой скоростью и большой амплитудой;
- уменьшение темпа, амплитуды и интенсивности движений.

#### *Заключительная часть.*

В этой части используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг. Они помогают снять напряжение в мышцах.

#### *Практическая часть*

Предлагаем вам разучить вместе с нами несколько упражнений и соединить их в комбинацию.

1. Разминка
2. Разучивание основных шагов
3. Комбинация
4. Релаксация

## **НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР И РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ**

*Гаврилова Людмила Олеговна,  
воспитатель,  
МДОУ детский сад № 12 «Ромашка» г. Углич*

Цель: использование нестандартного оборудования для физкультурных занятий и игр с детьми дошкольного возраста.

Уважаемые коллеги, сегодня я бы хотела представить вашему вниманию нестандартное оборудование, которое можно использовать в летний период для организации физкультурных занятий и игр с детьми. Данное оборудование сделано своими руками для пополнения развивающей предметно – пространственной среды в группе детского сада. Для изготовления пособий используется разнообразный бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

Все мы с вами прекрасно знаем, что нестандартное оборудование должно быть: безопасным, максимально эффективным, удобным к применению, универсальным, эстетичным.

### **Игровое пособие «Ловушки»**

Материал: пластиковые бутылки.

Цель: развитие ловкости, навыки точного попадания в цель.

Описание игры:

Дети делятся по парам и встают напротив друг друга. У каждого в руках «ловушка» (пластиковая бутылка). Мяч находится у ребят по номеру 1. По сигналу начинают игру.

### **Игровое пособие «Волшебный колпак»**

Материал: обруч, ткань.

Цель: развитие внимания, умение действовать по сигналу.

Варианты использования: игра используется для организации и проведения сюрпризных моментов в досуговой деятельности.

Описание игры: под музыку дети разбегаются по площадке, прыгают, танцуют. Как только музыка останавливается, дети приседают и закрывают глаза руками. Ведущий прячет любого выбранного ребенка в волшебный колпак. По сигналу дети открывают глаза и угадывают ребенка, который спрятан под волшебным колпаком.

### **Игровое пособие «Быстрый поезд»**

Материалы: картонные тубы, разрезанные вдоль, теннисный шарик.

Цель: развитие гибкости, ловкости, координации движений.

Описание игры: участники делятся на две команды и строятся друг за другом. У каждого в руках картонная туба. Задача каждой команды как можно быстрее дойти до условной фишки перебегая и передавая мяч. Игра продолжается пока все игроки не дойдут до фишки.

### **Игровое пособие «Ходунки»**

Материал: деревянные бруски, бельевая веревка.

Цель: развитие координации движений.

Описание игры: участники делятся на две команды, выполняют ходьбу на ходунках до фишки и обратно. Задача пройти эстафету на ходунках, не наступив на пол.

## **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА**

*Гаджибекова Елена Юрьевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 68» г. Ярославль*

Цель: повысить уровень профессиональной компетенции коллег в организации игр с мячом и внедрения спортивных игр как средства повышения двигательной активности детей;

Задачи:

- передача опыта по организации использования игровых упражнений и элементов спортивных игр с мячом;

- совместная отработка с педагогами приёмы.

Участники мастер-класса: инструктора по физической культуре.

Разминка – флэш-моб под муз. «Футбол» (сл. Олег Газманов)

Участники мастер-класса встают в круг, под музыку выполняют имитационные движения, будто набивают, перекатывают, пасуют мяч.

Практическая часть:

Теперь я предлагаю поучаствовать в играх и упражнениях, которые помогут нам овладеть техникой игры в футбол.

Для этого прошу построиться в пары, друг напротив друга на расстоянии 4-5м.

### **Игра «Точный удар».**

Мяч направляем друг другу внутренней стороной подъёма, а останавливать движущийся мяч подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч.

Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

Для следующей игры образуем две команды и строимся возле фишек.

### **Игра «Ловкие ребята»**

По сигналу игроки ведут мяч поочередно левой и правой ногой, обводя его между фишками, стараясь их не сбить. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее?

Для следующей игры строимся по командам в два круга.

### **Игра «Не выпусти мяч из круга»**

По сигналу быстро передаем мяч ногами друг другу в разных направлениях (влево, вправо), стремимся не выпустить мяч из круга.

Чья команда дольше не выпустит мяч из круга, та и победит.

Все молодцы.

### **Шуточная игра «Калека, Инвалид, или Аптечка»**

Участники становятся в круг и передают друг другу мяч в произвольном порядке. Если кто-то не поймал мяч, то тот, кто бросал, «отнимает» у него какую-то часть тела или лица.

Например, ногу – тогда игроку надо стоять на одной ноге, руку – нужно ловить мяч одной рукой, глаз – играть с одним закрытым глазом.

Если «инвалид» бросил кому-то мяч, а тот не поймал, то «инвалид» может вместо «отнимания» вернуть себе недостающую часть тела или лица.

Тот, у кого «нет» двух рук, глаз, ног, выбывает из-игры.

Инвалида может выручить другой игрок, бросив мяч- «аптечку». Если инвалид поймал, то он может вернуть себе одну недостающую часть.

Выигрывает тот, кто в конце игры останется самым «здоровым».

Наш мастер класс подошёл к концу. Нам с вами было хорошо, надеюсь, и вам тоже!

## **КРЕСТИКИ-НОЛИКИ**

*Данилова Екатерина Алексеевна,  
старший воспитатель, инструктор по физической культуре,  
Переломова Екатерина Владимировна  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 1 «Красная шапочка»,  
Ярославский муниципальный район*

Цель игры – создание условий, способствующих укреплению здоровья детей и поддержанию интереса к занятиям физкультурой посредством сочетания физической и умственной активности воспитанников.

Задачи:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту), координацию движений, ориентировку в пространстве; сообразительность;
- воспитывать дисциплинированность, умение работать в команде;
- самостоятельность в принятии решений.

Инвентарь: игровое поле с 9 ячейками, 3 красных мешочка, 3 синих мешочка, карточки с загадками.

Содержание игры: в игре участвуют две команды, которые ходят (бегают), одновременно кладут на игровое поле 3 мешочка (красные и синие). Важно выложить мешочки подряд по прямой линии - горизонтально, вертикально или по – диагонали. Команда, которая это сделает быстрее - побеждает.

По жребию определяется цвет мешочков команды. Обозначается линия старта на определенном расстоянии от поля для игры. По сигналу первый участник от каждой команды отгадывают загадку, бежит к полю для игры, устанавливает на любую свободную фишку мешочек своего цвета, возвращается и передаёт эстафету второму участнику своей команды и т.д.

Правила игры:

- запрещено менять местами мешочки соперника;
- запрещено выкладывать мешочек на уже задействованную ячейку на игровом поле;
- запрещено задерживать любыми способами соперника;

Побеждает та команда, которая первая выложила свои мешочки по одной линии и первой вернулась к условной линии старта. Команда, нарушившая данные правила, считается проигравшей.

Варианты игры / усложнение: каждый может использовать свой инвентарь, подходящий для данной игры; площадь игрового поля, как и количество игроков, может варьироваться. В качестве интеллектуального задания можно выбирать любую тематику и дидактический материал (загадки, пословицы, математические задачи, игра «да-нет», разложить картинки в определенной последовательности). Так же в качестве задания можно отгадать на ощупь предмет в коробке, изобразить что-либо (предмет, действие), выполнить какой-либо вид движения.

## **ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**

*Доколько Татьяна Юрьевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад «Колокольчик»,  
г.о.г. Переславль - Залесский*

### **Подвижная игра «Собери шары по цвету»**

Возрастная категория: для детей среднего, старшего дошкольного возраста (4-7 лет).

Цель игры: Развитие координации, пространственного воображения, двигательных способностей, меткости.

Реквизит: широкие штаны с обручем, разноцветные маленькие мячики.

Описание: Играющие встают в круг, возле каждого игрока лежат разноцветные мячи (шары). В середине круга стоят водящие в широких штанах на обруче. Каждый водящий имеет свой цвет, например, цветовая табличка на груди и пр. Задача каждого игрока забросить мяч в штаны (цвет мяча должен совпадать с определённым цветом водящего). В ходе игры водящие могут меняться местами.

### **Подвижная игра «Чандер – Чандарёнок»**

Возрастная категория: для детей среднего, старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

Реквизит: один резиновый мячик средних размеров, детские цветные мелки или краска для разметки круга.

Описание игры: В игре может принимать участие неограниченное количество человек, взятое произвольно. Предварительно на площадке чертится при помощи мела круг, по линии которого выстраиваются все участники, из числа которых выбирается водящий. Участники игры идут по кругу под речитатив:



«Чандер, чандер, чандаренок, невоспитанный ребенок.

Ты на мячик посмотри, это, верно, будешь ты!»

Водящий с мячом находится в середине круга. По окончании слов водящий подбрасывает мяч вверх, все участники разбегаются в разные стороны, как можно дальше, насколько позволяют границы игрового поля. Как только водящий поймал мяч, он кричит «Чандер - Стоп!» Все останавливаются и замирают. Затем водящий выбирает по своему желанию любого из игроков, после чего произносит имя избранного ребенка. Мысленно измеряет расстояние, которое отделяет его от названного участника в шагах, и предположительно произносит: «Я думаю, что до тебя три гигантских и четыре обычных шага». Далее он проверяет свое высказывание, делая то количество шагов, которое было им названо. Шаги могут быть разными:

- гигантские шаги (максимально длинный шаг на весь размах ноги)
- обычные шаги (обычные средние шаги)
- лилипутские шаги (шажок, при котором пятка одной ноги ставится вплотную к носку другой) и др.

Если до участника водящему осталось пройти еще значительное расстояние, то водящий может бросить в него мячом так, чтобы достать. Если же он угадал расстояние и подошел достаточно близко, то может просто дотронуться до него рукой. Если это получилось, то игрок меняется местами с водящим, выполняя временно все его функции и обязанности до следующей замены.

## ИГРОМАНИЯ

*Егорова Надежда Викторовна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ города Костромы «Детский сад № 11»;  
Субботина Елена Валерьевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ города Костромы «Детский сад № 69»*

Ребёнок по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он ознакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов.

Во время использования физкультурного игрового оборудования могут создаваться вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде, развития силы, ловкости, выносливости, быстроты. При рациональном подборе и размещении физкультурного игрового оборудования создаются благоприятные условия для развертывания разнообразной самостоятельной двигательной активности детей. Дошкольники могут выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, регулировать свою двигательную активность.

Также мы используем нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Использование нестандартного физкультурного оборудования, позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

### **Дидактическое оборудование «Парашют Здоровья»**

Цель: создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Игры с парашютом – это интересные командные игры. Игры могут быть очень активными, подвижными, а могут - тихими и спокойными.

Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут быть частью команды.

### **Игра «Салют»**

Цель: развитие быстроты реакции, активизация двигательных навыков.

Набрать большое количество шариков из сухого бассейна и положить их на парашют. Затем взять двумя руками за края парашюта и, медленно поднимая, говорить слова «раз, два, три!». После слова «три!» подбросить шарики вверх. Затем собрать шарики в парашют, и игра снова повторяется.

### **Игра «Под колпаком»**

Цель: воспитание чувства товарищества через согласованные действия во время игры.

Держась за края парашюта, наполните его воздухом. Продолжая держать край парашюта, пройдите под ним к центру, а затем обратно. Можно также собраться всем в центре и отпустить парашют, чтобы он плавно опустился вниз, спрятав под собой всех игроков.

### **Игра «Орбита»**

Цель: воспитание чувства товарищества воспитание действия во время игры.

Дополнительный инвентарь -большой мяч.

В начале игры положите на парашют большой резиновый мяч. Мяч – это «планета», парашют - «Солнечная система», а центр парашюта -«Солнце». Спросите у участников, смогут ли они сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта).

### **Спортивное оборудование «Координационная лестница»**

Цель: развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Упражнения с использованием координационной лестницы помогают детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (левой) ноги (руки). Координационная лестница малогабаритна, умещается в спортивную сумку, её можно использовать на занятиях физической культурой, на прогулке, в группе, дома, на пляже, турпоходе.

### **Игровое упражнение «Быстрые крабы»**

Исходное положение - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.
2. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы.
3. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.
4. Прыжок на двух ногах во вторую клетку лестницы.
5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: упражнение выполняется спиной вперед.

### **Дидактическое оборудование «Многофункциональная сетка»**

Многофункциональная сетка - нестандартное оборудование. Изготовлено из сетки для укрытия деревьев от птиц, обшито по краям тесьмой, с двух краев пришиты петельки.

Использование: для перебрасывания мячей через сетку, для подлезания под ней, для развития мелкой моторики рук.

### **Игра «Перебрось мяч»**

Цель: учить перебрасывать мяч через сетку из разных исходных положений.

Количество человек: в зависимости от длины сетки.

Правила выполнения: дети стоят напротив друг друга, перебрасывая мяч из разных исходных положений от груди, из-за головы, снизу, одной рукой.

Шнуровка незаменимый способ развития мелкой моторики и координации движений, выработки трудолюбия, усидчивости и внимательности.

### **Игра «Нарисуй шнурком»**

Цель: развитие мелкой моторики рук.

Количество человек: в зависимости от длины сетки.

Правила игры 1 (с шнурками): дети стоят напротив друг друга, между ними сетка.

Каждой паре педагог показывает картинку с изображением фигуры (цифры, буквы и т. д.). Дети, продевая шнурок через сетку друг другу копируют фигуру.

Правила игры 2 (с прищепками):

Вариант игры 1: дети должны прицепить все прищепки на нижний край сетки.

Вариант игры 2: дети делятся на две команды, встают в колонну, первый участник бежит прикрепляет прищепку за нижний край сетки, бежит обратно, передает эстафету следующему.

### **Игра «Под сеткой»**

Цель: учить детей подлезать под сеткой разными способами.

Правила выполнения: сетка горизонтально. Дети стоят на одной стороне от сетки. По команде педагога, дети подлезают под сеткой на другую сторону разными способами (с опорой на ладони и колени, по-пластунски, согнув ноги в коленях и держась на носках (на корточках), с опорой на ладони и ступни).

## **ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА**

*Зернова Наталья Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ города Костромы «Детский сад № 79»;  
Звездочкина Ольга Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ города Костромы «Центр развития ребенка – Детский сад № 77»;  
Ушкова Светлана Евгеньевна,*

*инструктор по физической культуре,  
МБДОУ города Костромы «Центр развития ребенка – Детский сад № 67»;  
Барановская Эльвира Алексеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ города Костромы «Детский сад № 27»*

Игры любят все: и девочки, и мальчики, и дети, и взрослые, которые тоже когда-то были детьми. Некоторые игры передаются из поколения в поколение, живут многие годы, меняются только их названия и правила.

Веселые подвижные игры – это наше детство, детство наших родителей, наших бабушек и дедушек. Фраза «Выходи играть во двор!» была самой популярной. В какие только подвижные игры не играли во дворе: «Классики», «Вышибалы», «Казаки – разбойники», «Прятки» и многие другие. Кто же придумал эти игры? Когда они возникли?

Ответ один: они созданы народом, так же как песни и сказки. Народные игры имеют многовековую историю. Они дошли до наших дней из глубокой старины, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие местные традиции.

Бежит время, меняются обитатели детских площадок, но, кажется, у каждого нового поколения остается все меньше коллективных игр – тех, что объединяют, укрепляют чувство команды, дают возможность подружиться. Игра для нас, наших родителей, бабушек и дедушек, когда они были детьми, являлась способом проведения свободного времени.

Дворовые подвижные игры выступали настоящей школой общения, коллективизма, взаимопомощи. В них дети получали опыт работы в команде и совершенствовали свои двигательные навыки: быстроту, силу, ловкость, выносливость.

Мы решили вспомнить веселые детские игры, которые и сейчас не потеряли актуальности. Нужно всего лишь рассказать детям правила, а может быть, окунувшись в прошлое, поиграть вместе с ними.

«Мы пришли во двор гулять

Предлагаем поиграть

Будем бегать и скакать,  
Силу, ловкость развивать»

### **«Горячая картошка»**

«Горячая картошка» — это подвижное развлечение, которое собирает всех детей во дворе. Все, что вам понадобится — это мячи компания друзей.

Цель: развитие как ловкости, скорости реакции, командной работы, ориентации в пространстве.

Правила игры: участвовать в развлечении могут 3 и более человек. Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать мяч и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

Вернуться в круг можно, поймав мяч из положения сидя (вставать в «штрафной зоне» запрещается). Если кому-то одному удалось это сделать, в круг возвращаются все участники, находящиеся внутри. При этом игрок, кидавший мяч, занимает их место.

Если мяч при перекидывании задевает кого-то из сидящих в центре круга, то этот игрок возвращается в круг. При этом все участники, которые соприкасались с ним руками в центре круга, также возобновляют игру.

Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.

### **«Тише едешь – дальше будешь!»**

«Тише едешь – дальше будешь!» - фраза из игры. Игра рассчитана на большое количество игроков и на просторное место.

Цель: развитие ловкости, быстроты, скорости реакции, сообразительности и внимательности.

Правила игры: вначале находят просторную ровную площадку и очерчивают ее двумя линиями. Дистанция, которую предстоит перебежать, зависит от размеров площадки. Желательно, чтобы она была больше 10 м. Выбирают водящего. Он встает у отметки «финиш». Отметка «старт» рисуется как можно дальше от водящего, и все остальные игроки встают у неё. Пока он кричит начальные слова «Тише едешь, дальше будешь! Стоп!», все бегут к нему, а как только он крикнет «Стоп!», все должны замереть на месте. Если какой-нибудь игрок пошевелился или просто хихикнул, он тут же возвращается на старт.

Игра продолжается. Игроки снова бегут к «финишу» каждый с того места, где остановился. Игрокам нужно бежать как можно быстрее, чтобы скорее достигнуть «финиша», и при этом уметь быстро останавливаться и замирать.

Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

### **Резиночка**

Цель: развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений.

Правила игры: для занятия необходим кусок бельевой резинки длиной 2–3 м. Ее

концы нужно соединить, сформировав кольцо. В таком виде резинку необходимо растянуть, зафиксировав на расставленных ногах двух игроков, чтобы она обрела очертания прямоугольника. Пока два игрока держат резинку, третий совершает прыжки по определенной схеме. Минимальное количество игроков — 3 человека. Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. И в любом случае игрок должен придерживаться схемы прыжков, то есть выполнять ногами определенные упражнения, создавать фигуры.

Уровни прыжков через резиночку:

- 1 — щиколотки;
- 2 — колени;
- 3 — бедра;



- 4 — талия;
- 5 — грудь на уровне подмышек;
- 6 — шея;
- 7 — уши.

Выполнив без ошибок все действия на первом уровне, игрок делает то же самое на следующем. Если он ошибется, заденет резинку, то становится держателем, а право прыгать получает другой участник игры. Ошибившемуся игроку приходится ждать, когда ход снова вернется к нему, тогда он сможет продолжить прыжки с того уровня, на котором допустил промах. Прыжки практикуются разные: на одной и обеих ногах, боком или прямо, с перескоками через шнур или с наскоком на него.

Базовые упражнения: «Березка», «Пешеходы», «Бантик», «Конфетка», «Ступеньки», «Платочек».

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕЙ**

*Ковалёва Нина Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ детский сад №2 «Сказка»,  
п. Некрасовское*

Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательного-координационного качества - ловкость, которое необходимо детям дошкольного возраста. Ежедневные занятия на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволят улучшить координацию движения, повысить частоту движения ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

### **Игра «Передай мяч»**

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

1. Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки».
2. Перед колоннами положить по одному мячу.
3. По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне.
4. Получившему мяч, передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д.
5. Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.
6. Передавать мяч можно только через голову.
7. Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру.

### **Игра «Автобусы»**

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача перед командой: первыми прибыть на остановку.

1. Выбрать вид ходьбы по «лесенке».
  2. «Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры».
  3. По команде «Марш!» первым игрокам в каждой команде идти быстрым шагом по своим «лесенкам», огибать их и возвращаться в колонны.
  4. Втором по счету присоединиться к первому и вместе снова проделывать тот же путь и т.д.
  5. Играющим держать друг друга за пояс.
  6. Автобусу (передний игрок — «водитель») возвратиться на место с полным составом пассажиров, подать сигнал свистком.
  7. Победитель — команда, первая прибывшая на конечную остановку.
- Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.

### **Игра «Вперед спиной»**

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

1. Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы».
2. Команде пройти «трассу» вперед спиной.
3. Определить победителя.

### **Игра «Пингвины»**

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.

1. Разделить игроков на две команды.
2. Построиться в колонну по одному возле «лесенки».
3. Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.

### **Игра «Аллигатор»**

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде.

1. Построить детей в две колонны по парам.
2. Перед ними на пол положить «скоростную лесенку».
3. По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях.
4. Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола.
5. Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку).
6. Поменяться местами в паре.
7. Педагогу определить команду-победителя.

### **Игра «Догнать соперника»**

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.

Задача команды: перегнать вторую команду.

1. Поделить детей на две команды.
2. Каждой группе встать перед координационной лестнице.
3. По сигналу инструктора выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.

### **Игра «Посадка картошки»**

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Задача: в паре первыми закончить эстафету.

1. Расположить «лесенки»-«грядки» на противоположных концах зала.
2. Поделить детей на пары.
3. Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга.
4. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу.
5. По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку».
6. Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

## ДЕТСКИЕ ДВОРОВЫЕ ИГРЫ «ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА»

*Крылова Ольга Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад №215»,  
Голованова Галина Алексеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад №179»,  
г. Ярославль*

Каждый из нас, в детстве, на прогулке в своем дворе, играл в различные игры. Их достаточно много: «Вышибалы», «Штандер», «Московские прятки», «Казачьи-разбойники», «Камень, дерево, железо», «12 палочек» и многие другие. Особенность детских дворовых игр в том, что, по сути, одна и та же игра в каждом городе, районе, дворе игралась по-разному, в своем варианте, по своим, установленным во дворе, правилам. Правила всегда **строго** соблюдались. Кто жульничал, нарушал правила, тех исключали из игры или могли просто перестать играть с ним.

Дворовые игры различны по своей направленности и форме организации: есть игры с предметами и без них, групповые и подгрупповые. В некоторые из них можно играть вдвоем - втроем, а есть и индивидуальные игры. Мы предлагаем вам познакомиться или вспомнить некоторые из игр, в которые мы играли в своем детстве и, которые можно применить в своей работе с детьми.

### **Подвижная игра «Песни»**

В эту игру можно играть всем двором. На одной стороне площадки в шеренге стоят игроки. Их задача – перейти на другую сторону площадки. Водящий стоит по середине площадки. Водящий называет «Букву» (кроме «Й», «И», «Ь» и «Ъ» знаки). Игроки должны перейти на противоположную сторону только, если споют куплет или припев, который начинается с этой буквы. Если игрок затрудняется, то он старается перебежать на другую сторону площадки. Если водящий его «осаливает», то он становится сам водящим. А водящий – игроком. Выигрывает тот, кто ни разу не становился водящим.

Вариант с усложнением: буквы не должны повторяться.

### **Игра с мячом «Роза, мимоза, мак»**

В данной игре участвуют трое игроков. Каждый из игроков выбирает свое название: «роза», «мимоза» или «мак» (по считалке или по согласию). «Роза» и «мимоза» встают напротив друг друга, и начинают бросать мяч о землю, целясь в середину, и ловить мяч от отскока. «Мак» должен встать в середину между игроками и перепрыгивать через мяч так, чтобы его не задеть, успевая вовремя развернуться лицом к бросающему мяч. На каждый удар мяча игроки произносят слова: «Роза, мимоза, мак», «роза, мимоза, мак» до тех пор, пока стоящий в середине игрок не заденет мяч. На каком слове он заденет мяч, с тем «цветком» он и меняется местами.

Вариант: играют 4 игроков. «Роза, мимоза, мак, табак». Один из игроков ожидает своего участия рядом с играющими.

### **Игра «Фантики»**

Эта игра из серии «Школа мяча». Играют от 2 и более человек. Нужно выполнить ряд заданий, **не уронив мяча**. Если набор заданий выполнен, то игроки получают «фантик» (очко) и переходят на другой уровень, если нет, то переигрывают заново.

#### **Первый уровень**

- 1) Бросить мяч друг другу
- 2) Бросить мяч друг другу через руку
- 3) Из-за спины
- 4) Под ногами (один игрок поворачивается к другому спиной и бросает мяч под ногами)

Если мяч ни разу не уронили из рук, то уровень пройден -получаем «фантик».

Второй уровень: все то же самое, только мяч должен удариться о землю.

Третий и четвертый уровень усложняется тем, что нельзя сходить со своего места. Если на втором, третьем или четвертом уровне мяч выпал из рук, игра начинается заново с первого уровня.

### **Игра «Калека»**

Игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. Если кто-то не смог поймать, то тот игрок, который бросил ему мяч, «забирает» у него какую-нибудь «часть тела». Например, ногу (игрок должен продолжить игру, стоя на одной ноге), руку (ловить мяч одной рукой), глаз (его закрывают), рот (не разговаривать). Если «одноногий» бросил мяч кому-то из игроков, то вместо «отбирания» части тела он может вернуть что-то недостающее себе и продолжить игру вполне «здоровым».

### **Игры со скакалкой «Шел крокодил»**

В эту игру можно играть группой детей, а также индивидуально. Игрок прыгает через скакалку со словами:

«Шел Крокодил, трубку курил

Трубка упала и написала: «Кро-ко-дил!»

На последний слог игрок бросает скакалку на землю. Из нее получается «извилистая» дорожка, по которой игроку нужно пройти, приставляя пятку к носку. Кто сумел и, удержал равновесие, не сойдя со скакалки, тот - «Молодец!» Игра продолжается в порядке очереди.

### **Игра «Опа – опа»**

В эту игру участвуют от трех игроков. Двое человек крутят большую скакалку. Третий и последующие игроки «влетают» в нее и прыгают со словами:

«Опа-опа, Америка, Европа,

Азия, Китай, поскорее вылетай»

На последние слова игрок выпрыгивает, не задевая скакалки. Если «провалился», то встаешь на место крутящего скакалку.

### **Игра «Резиночки»**

В этой игре участвуют 3-4 ребенка. Главный атрибут – бельевая резинка (сейчас продаются специальные для этой игры). Двое игроков, стоя «ноги врозь», растягивают резинку по щиколотку, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резинку. Пройдя первый уровень, резинка поднимется выше.

Примерные задания:

- 1) стоя боком между резинок, надо перепрыгнуть одну и другую, не задевая ногами;
- 2) стоя между резинками боком к ним, надо подпрыгнуть и наступить на обе резинки и выпрыгнуть на землю;
- 3) стоя боком между резинками, надо перепрыгнуть через них и вернуться назад;
- 4) встать боком, перепрыгнуть через них и сделать «крест» ногами и выпрыгнуть назад;
- 5) встать за резинкой лицом к ней, толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом 180° та, чтоб резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи.

Это только малая часть тех игр, в которые мы играли в своем детстве. Надеемся, что они будут полезны в вашей работе и пригодятся для организации игровой деятельности современных детей, которые, как и мы когда-то, будут играть в эти игры с УДОВОЛЬСТВИЕМ!

### **Литература:**

Игры на воздухе / сост. Т. Барышникова. Санкт-Петербург. «Кристалл». 1998.

## **ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА**

*Кузнецова Ирина Игоревна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 31, г. Рыбинск;  
Чекарина Елена Сергеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 14, г. Рыбинск,  
Смирнова Ольга Борисовна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 73, г. Рыбинск*



Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования представлений о развивающих возможностях дворовых игр, привлечение внимания к проблеме организации двигательной активности ребёнка в ДОО.

Задачи:

- познакомить педагогов с разнообразными дворовыми играми и вспомнить игры своего детства;
- обогатить представления участников мастер-класса о необходимости организации и проведении дворовых подвижных игр;
- формировать основы здорового образа жизни, систему нравственных, общечеловеческих ценностей, развитие физических качеств участников;
- побуждать участников мастер-класса к творчеству в двигательной деятельности;
- воспитывать у участников мастер-класса желания самостоятельно проводить и организовывать дворовые подвижные игры с детьми.

Ожидаемые результаты:

- практическое освоение участниками навыков в проведении игры в рамках темы мастер-класса;
- активизация двигательной деятельности участников мастер-класса.

Материалы и оборудование: чемодан с атрибутами для игр, карточки с цифрами от 1 до 10 с ромбами и звездами, карточки с погонами, площадка для ромбов, магнитофон, свисток.

Предварительная работа: подборка игр, составление картотеки, разработка вариантов игры, апробирование на детях, изготовление атрибутов к игре.

Здравствуй, коллеги!

Нашим детям, к сожалению,

Недостаточно движения

Опустели дворы

В них не видно детворы

Дети по домам сидят и играть не хотят.

Надо это исправлять,  
В игры с детками играть.  
Ну а как, мы вам покажем, всё  
Доходчиво расскажем.  
А поможет мне в этом бабушкин сундучок  
Чемоданчик просто клад  
В нем игры старые лежат  
Открываю бабушкин сундук,  
В ожиданье сердце замирает,  
На мгновенье, позабыв все вдруг,  
Окунуться в прошлое желает.

Вы со мной хотите окунуться в прошлое, в котором жили и играли вы и ваши родители?

Открываем сундучок и достаём оттуда фотографию с изображением детей, играющих во дворах лет 30- 40 назад.

Как выдумаете, что это за игра и как в нее играть?

### **1 вариант:**

Я предлагаю вам познакомиться и поиграть в **подвижную игру «Путаница»**

Возраст участников от 5 лет и старше.

Количество играющих неограниченно, но не менее 4 человек

Цель игры: Развитие гибкости, ловкости, выносливости, логического мышления, памяти выдержки

В начале игры игроки выбирают водящего («Бабку» или «Маму»). Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько (примерно по одному водящему на 8-10 игроков). Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, стараясь не подглядывать), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может пересекаться, игроки могут подлезать или перелезать через це-

почку, переплестать свои руки и даже ноги. Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.

После того, как цепочка запутана, игроки хором зовут водящих:

Путаница-путаница, распутай нас!

Или:

Бабка, распутай нитки!

А ещё так:

Папа ниточку запутал,

Мама — узел развяжи!

Водящие возвращаются и начинают передвигать игроков, распутывая цепочку. При этом главное условие то же самое: руки разрывать нельзя! Если водящие смогли распутать игроков, восстановив круг и не разорвав рук — победили они. Если распутать не смогли или если цепочка разорвалась — победили игроки-«путаники». Естественно, что игроки не должны специально бросать руки. Предлагаю вам, попробовать поиграть в эту игру.

Снова сундучок я открываю,

Снова в ожиданье сердце замирает.

Шаль с кистями, вышитый кисет,

Старая, с щербинками, шкатулка

Вмиг проносят нас сквозь толщу лет,

В прошлое свершается прогулка.

Открываем сундучок и достаём оттуда бумажку с крестиками и ромбиками.

Как выдумаете, что это за игра и как в нее играть?

Следующая **игра «Ромбы» (командная)**

Возраст участников: 7 лет и старше

Количество участников: не менее 8 человек Две команды

Цель игры: развитие навыков бега, выносливости. ориентировки в пространстве, мышления, навыков счета

Перед ее началом кто-то заготавливает бумажки с крестиками и ромбиками, на каждой есть свой номинал от 100 до 1000, в зависимости от количества игроков.

То есть, есть бумажка с крестиком и номиналом 100 и точно такая же с ромбиком и так далее. После того как бумажки подбросили, каждый выбирает свою, не зная, что выбрал, так как они свернуты.

После этого игроки делятся на команды игроков с ромбами и команду игроков с крестиками. Перед началом игры игроки могут в команде поменяться ромбами. Команда выбирает свою тактику. Например, маленькие цифры дают более сильным, хорошо бегущим игрокам, а можно и наоборот, чтоб обмануть соперника. Ромбики убегают, крестики через минуту начинают догонять.

Интерес игры в том, что ты никогда не знаешь, какой номинал имеет тот, кого ты поймаешь, но тот, у кого он больше забирает бумажку пойманного и плюсует его номинал к своему. Для примера, если у вас было 500, а у догнанного 400, то у вас становится 900.

Игра идет до последнего. Зону игры можно ограничить какой-то территорией, в целях безопасности, чтобы не перебегать дорогу.

Другой вариант данной игры:

Крестики и ромбики заменялись на немецкие войска (крестики) и на войска СССР (звездочки), а на бумажках было написано, например, танк, катюша, самолет (для упрощения рядом можно поставить количество очков) или же по званиям (пагонам): солдат, командир и т.д. Это для более старшего возраста

## **2 вариант:**

Открываем сундучок и достаём оттуда фотографию с изображением детей, играющих во дворах лет 30- 40 назад.

Как выдумаете, что это за игра и как в нее играть?

Уважаемые педагоги, мы предлагаем Вам поиграть в игру всем знакомую с детства «**12 палочек**».

Игровое поле для игры обозначено кеглями. Сначала выберем водящего. Палочки лежат на одном крае в виде «катапульты». Водящий наступает ногой

на другой край «катапульти», чтобы палочки разлетелись в разные стороны. Игроки разбегаются враспынную, не забегая за границы площадки. Водящий собрав все 12 палочек кричит «стоп». Игроки замирают на месте. Водящий берет мяч, говорит: сколько ему нужно сделать шагов до игрока. Выполнив нужное количество шагов, водящий останавливается и бросает в игрока мяч (старается бросить мяч в ноги). Если мяч попал в участника игры, тот становится водящим. Если участник бросил мяч мимо, игра начинается с новым водящим.

Снова сундучок я открываю,

Снова в ожиданье сердце замирает.

Шаль с кистями, вышитый кисет,

Старая, с щербинками, шкатулка

Вмиг проносят нас сквозь толщу лет,

В прошлое свершается прогулка.

Открываем сундучок и достаём оттуда платок.

Как выдумаете, что это за игра и как в нее играть?

Предлагаем вашему вниманию следующую **игру «Жмурки с местами».**

Выбираем водящего-«жмурку», завязываем ему глаза. Все остальные участники игры разбегаются в разные стороны, «Жмурка» считает до пяти, а в это время все остальные участники игры разбегаются в разные стороны. По окончании счета водящий говорит «замри», все игроки останавливаются. «Жмурка» ходит по площадке, вытянув руки вперед, старается дотронуться до игроков. Игроки, не сходя с места, должны увернуться от «жмурки» (присесть, наклониться в сторону). Если водящий коснулся участника, то он выходит из игры. Жмурка ловит игроков в течение 30 сек. По окончании времени выбирается новый «Жмурка».

Снова сундучок я открываю,

Снова в ожиданье сердце замирает.

Открываем сундучок и достаём оттуда фотографию

Как выдумаете, что это за игра и как в нее играть?

**Сейчас вспомним дворовую игру «Классики со следами».**

Из обручей выкладываются классики 10 штук. В обручах лежат следы с цифрами, разложенными хаотично. Вы должны прыгая на одной ноге, попасть в след с цифрой, преодолевая классики от 1 до 10. Если участник, не удержался и встал на обе ноги, выходит из игры.

Наш мастер–класс мы завершаем и игру вам предлагаем

**«Доскажи словечко».**

Мы сегодня не устали,

Потому что ..... (*поиграли*).

Много нас собралось вместе,

Было очень ..... (*интересно*).

Игры вам мы показали

Эти игры вы ..... (*узнали*).

Есть кто первый раз видали

Быстро рученьки подняли

Будем чаще в них..... (*играть*).

В своей работе ... применять

Давайте, научим своих детей играть в подвижные дворовые игры– пусть их детство станет счастливее и интереснее!

Чем дальше в будущее смотрим,

Тем больше прошлым дорожим,

И в старом красоту находим.

Хоть новому принадлежим.

Литература:

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР. - М.: физкультура и спорт,1985.

2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игра и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

3. Кочетков М.Н., Уличные и дворовые игры. – М.: ВКТ, 2009.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

5. Якуб С.К. Вспомним забытые игры - М.: Детская литература, 1988.

## БОЧЧЕ

*Макаренко Мария Евгеньевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 15 «Теремок»;  
Стуре Евгения Николаевна,  
воспитатель, МДОУ д/с №12 «Ромашка»,  
Угличский муниципальный район*

Цель: знакомство с организацией и проведением спортивной игры «Бочче» как эффективной практикой в процессе летней физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Задачи:

- дать представления об игре «Бочче», ее влиянии на физическое и психическое развитие дошкольников;
- обучить участников навыкам, составляющим основу игры.

Метание по цели, пожалуй, одна из самых древних и известных игр человечеству. Это упражнение очень полезно для детей, ведь оно помогает развить координацию движений, а еще укрепить мышцы ног, рук и корпуса.

Бочче (боче, боча, петанк) одна из множества игр на площадке или зале, основной задачей которых является бросок тяжелого шара с целью, попасть как можно ближе к какому-либо предмету, или к шарам оппонента. Игра «Бочче» является основой различных игр, таких как боулинг (кегельбан), кёрлинг (на льду) и ряда других.

История российского бочче начинается с 1991 года, когда петербуржец Станислав Иванов впервые посетил чемпионат мира во французском городе Гап (Gap) по приглашению международной Федерации бочче и привез оттуда в Санкт-Петербург первые комплекты шаров.

За три года Станислав Иванов научил играть своих друзей, затем было принято решение о поездке на чемпионат Европы.

Официальный дебют российских спортсменов на международных соревнованиях состоялся на чемпионате Европы в 1994 году в Загребе (Хорватия).

*Показ картинок первых игр*

*Правила:*

1. Для игры бочче потребуются металлические шары, диаметром 90 – 110 мм, весом 900 – 1200 гр., деревянный шарик (диаметр 40 мм.) и ровная грунтовая площадка 26,5х3 м.

*Показ картинок инвентаря*

2. Составы команд и количество шаров:

Один на один: у каждого игрока – четыре шара,

Двое против двоих: у игроков – три шара,

Трое против троих: у игроков – по два шара,

Четыре на четыре: у игроков – по два шара.

3. Один из основных принципов игры состоит в том, чтобы подкатить свой шар к буту настолько близко, насколько это возможно. В свою очередь, соперник старается подкатить свой шар ближе к буту, чем ваш шар. Также возможно выбить шар соперника навесным ударом.

4. Начало игры – по жребию. В дальнейшем начинает команда, которая выиграла предыдущий раунд. Для начала игры, необходимо рукой, с линии вбросить бут в игровую зону. (Если после двух попыток, бут не попал в игровую зону, команда соперника имеет право рукой положить бут в любой точке игровой зоны.)

5. После вбрасывания бута, начинается игра шарами. Шар считается поданным правильно, если:

- шар не вышел за границы площадки или
- остановился не ближе двух метров от игровой зоны.

Шары, выбывшие за границу площадки, исключаются из игры. Катание шаров и выбивание производится с линии.

6. Когда у команд закончились все шары, производится подсчет очков. Выигрывает раунд и зарабатывает очки та команда, чей шар ближе находится к



буту. Очко засчитывается за каждый шар, находящийся ближе к буту, чем ближайший шар команды соперника. Выигравшая раунд команда, получает право начать следующий круг.

Игра идет до тринадцати очков.

В детском саду металлические тяжелые мячи заменяются на теннисные.

Количество игроков может быть любое.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗ- КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

*Маркова Елена Юрьевна,  
старший воспитатель,  
МДОУ № 99 г. Рыбинск;  
Арсеньева Любовь Юрьевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 29 г. Рыбинск*

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах возрождения культуры детской подвижной игры, как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Задачи:

- систематизировать знания по приоритетному направлению детской деятельности;
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения.

Материал:

4 дорожки «сороконожки», 2 кубика - с цифрами, с разноцветными кружками, разметка для игрового поля, плоскостные фигуры рыб разного размера, удочки с магнитами, игровое поле с разметкой (круги с цветными узора-

ми), стаканчики с цветными узорами, устройство для переноски стаканчиков (круглая резинка со шнурами), шапочки - мышки, лягушки, лисички.

Вводная часть.

Добрый день, уважаемые коллеги! Один из игровых приёмов, который использует педагог в своей работе – это предложить детям совершить сказочное путешествие.

И нельзя без сказки нам прожить друзья

Ведь со сказкой проще верить в чудеса.

Ведь со сказкой легче, отыскать нам путь.

В маленькое сердце, дверцу распахнуть.

Тысячи лет сказки у всех народов мира являлись наиболее доступной и эффективной формой передачи опыта поколениям, формирования определенных ценностей и картины мира людей.

Мы отправимся в увлекательные путешествие по русской народной сказке "Теремок". Здесь нас ждут игры, загадки, весёлые стихи, упражнения на смекалку и сообразительность.

На развилке три дорожки,

На распутье знак стоит.

Призадумались немножко –

Выбрать путь нам предстоит.

Каждый из вас должен выбрать для себя направление, по которому он продолжит своё путешествие.

На площадке стоит указатель с тремя направлениями.

Основная часть.

1-й ведущий:

Слева вдалеке избушка.

Мышка там живет Норушка.

Хочет с нами поиграть.

Просит в домике прибрать.

Зерна в кучки разгрести,

По амбарам разнести.

Мы познакомим вас с игрой «Мышкины запасы». Для этой игры необходимо разделить на 2 команды. Игроки в командах находят себе пару. Каждая пара, используя устройство для переноса предметов, захватываем им стаканчик и ставит его на игровое поле, соотнося рисунок, который изображён на стаканчике, с таким же рисунком на игровом поле.

При потере стаканчика, необходимо захватить его снова и продолжить движение. Поставив предмет, игроки возвращаются обратно, передав устройство для переноса следующей паре. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок.

### **Игра «Мышкины запасы».**

Цель: закрепление знаний основных цветов, умения соотносить изображение с образцом, развитие мелко моторики и скорости реакции.

Материал: игровое поле с разметкой (круги с цветными узорами), стаканчики с цветными узорами, устройство для переноски стаканчиков (круглая резинка со шнурами) 2 шт.

Игроки делятся на 2 команды. В командах участники игры находят себе пару. Каждая пара, используя устройство для переноса предметов, захватываем им стаканчик и ставит его на игровое поле, соотнося рисунок, который изображён на стаканчике, с таким же рисунком на игровом поле.

Правила: при потере стаканчика, необходимо захватить его снова и продолжить движение. Поставив предмет, игроки возвращаются обратно, передав устройство для переноса следующей паре.

Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок.

2-й ведущий:

Если прямо мы пойдем,

То в болото попадем.

В нем живет одна лягушка –

Пучеглазая Квакушка.

С ней подружки-многоножки,

Быстрые сороконожки.  
Нам помочь они уж рады,  
Проведут через преграду.  
По зеленым по дорожкам  
Вдаль бегут сороконожки.  
Кубик брошен - не зевай!  
Смело к финишу шагай!

Мы представляем вашему вниманию игровое оборудование **«Весёлая сороконожка»** - вариантов для обыгрывания данного пособия несколько.

1 вариант. В этом случае цель игры – развитие быстроты реакции на звуковой сигнал и ориентировка в пространстве.

Дорожки раскладываем в разных сторонах площадки. Игроки делятся на 4 команды. Каждый игрок в команде занимает место на своей дорожке – сороконожке. Под энергичную музыку дети передвигаются по всей площадке. Музыка останавливается, и игроки занимают свои места на дорожках. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Правила: во время движения не сталкиваться с участниками игры, использовать для бега все пространство.

2 вариант – это игра малой подвижности, её цель – развитие быстроты реакции.

Оборудование: 4 дорожки и кубик с цифрами.

Содержание: выбираются 4 игрока и водящий. Игроки занимают стартовое положение перед дорожками. Каждая дорожка имеет свой порядковый номер 1- 4. Водящий бросает кубик с цифрами, выпавшее число – это номер сороконожки. Игрок, стоящий у данного номера, продвигается на шаг вперёд. Игра повторяется до тех пор, пока один из игроков не дойдёт до конца дорожки. Побеждает тот участник, который быстрее всех прошёл сороконожку.

3-й ведущий:

Справа в норке ждет лисичка,  
Рыжехвостая сестричка.

Путь подскажет без труда.  
Но случилась с ней беда!  
Нужно деток накормить,  
В пруду рыбы наловить.  
Рыбки плавают по дну,  
Не поймать ей не одну!  
Помогите ей, ребята!  
Ждет вас верная награда!  
Нужно рыбы наловить,  
Лисят вкусно накормить.

### **Игра – аттракцион «Весёлая рыбалка».**

Цель: развитие координации движений рук, волевых качеств – терпения, усидчивости, настойчивости, закрепление отдельных математических знаний у детей в игровой форме, понятий «большой - маленький», воспитание интереса к окружающему миру.

Материал: игровое поле – полотно голубого цвета с утяжелителями по краям. Комплект рыб разного размера, содержания. Удочки для рыбалки. Удочки и рыбки могут быть или с магнитами, или с крючками и петлями.

Содержание:

Вариант 1. Участники игры делятся на две команды. Каждая команда занимает место вокруг своего водоёма. За определённое время игроки при помощи удочек должны выловить как можно больше рыбы.

Вариант 2. Участники игры делятся на две команды. Каждая команда выстраивается напротив своего игрового поля. Удочки для игроков находятся у «водоёмов». По сигналу, первые участники бегут к «водоёму», берут удочку, и стараются с её помощью поймать рыбу. Как только игроку удаётся поймать, он оставляет удочку у «водоёма» и с уловом, бегом возвращаются обратно, передаёт эстафету следующему участнику.

Индивидуальные задания:

- выловить «большую - маленькую» рыбу;

– выловить рыбу по наибольшему цифровому значению;

1-й ведущий: Уважаемые коллеги, сегодня каждый из вас совершил путешествие в сказочный мир, познакомился с новым игровым оборудованием и вариантами его использования.

Очень любят сказки взрослые и дети.

На вопросы сказки нам дают ответы.

Дарят нам надежду, веру и тепло.

На душе от сказок уютно и светло.

Встречи ждём со сказкой

С нетерпением снова,

Новых ждём историй и героев новых.

С ними игры новые впереди нас ждут,

Путешествия новые снова нас найдут.

## ГОРОДКИ В ДЕТСКОМ САДУ

*Николаева Татьяна Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ №5 «Радуга» г. Тутаев,*

*Рубец Ольга Леонидовна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ №11 «Колокольчик» г. Тутаев*

*Камиловская Татьяна Алексеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ №8 «Колосок», п. Фоминское*

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе. Еще в Лаврентьевской летописи, в которой говорится о лесных славянских племенах (радимичах, вятичах, северянах), упоминается о том, что в дни языческих праздников

народ сходил на игрища. Действительно, сегодня уже никто не сомневается, что народная подвижная игра и связанные с ней традиции игрового фольклора – это наша историческая память.

Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. «Городки» – старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Эта игра вошла в нашу историю как часть национальной культуры.

Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки, воспитатель или тренер. Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.

Дети бросают биты только по сигналу воспитателя (тренера). Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 метров. Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет спортсменов выполняющих или собирающихся выполнить бросок. Необходимо формировать навыки правильного поведения детей на городошной площадке, строго соблюдать дисциплину.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по

прямой траектории в цель. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается.

Правила игры в городки для детей значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2-3 партий подряд. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую команду нужно включать по 3-4 ребенка. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 4,5 м от передней (лицевой) линии «города» проводится черта, за которой начинается кон. Между «городом» и коном на расстоянии 2-2,5 м от «города» — полукон. В двух метрах от «города» устанавливается улавливатель для бит (граница, черта), которую задевать битой нельзя. На передней (лицевой) линии «города» устанавливаются фигуры. Перед началом игры участникам (командам) предоставляется пятиминутная разминка. При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке. После окончания разминки судья и участники выстраиваются на задней линии «города» лицом к зрителям. Место между командами занимает судья.

Судья представляет участников игры. Участники приветствуют друг друга. Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты. Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется перед игрой. Очередность выхода игроков устанавливает капитан. В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.

Все фигуры начинают выбивать с полукона. Если выбит хотя бы один городок или задет битой, остальные городки ставятся вертикально.

После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу, меняются «городами». Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».



Если городок после удара покатился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покатился обратно. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» в любом направлении. Городки, выкатившиеся за пределы «города» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми. Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым.

Если два городка сталкиваются в «городе» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение. Партия считается выигранной той командой, которая выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии; выбила одинаковым количеством бит большее количество городков. При равном количестве партия считается ничейной.

#### Практическая часть

Участникам мастер-класса предлагается сначала выбить битой фигуры из подручного (бросового, природного материала: банки, бруски и др.). Данное упражнение можно использовать для разнообразия семейного отдыха, во время похода в лес и т.д.

Далее предлагается из перечня городошных фигур выбрать по желанию любую, самостоятельно построить ее и выбить за три попытки (6 бит) с расстояния 4,5 метров.

#### Литература:

1. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999.
3. Здоровье своими руками / Авт.-сост. Н.Ф. Сорока, ОА Переседа, М.В. Чичко. М., 2001.

## ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

*Смирнова Ирина Геннадьевна,  
воспитатель по физической культуре,  
МДОУ детский сад № 1 Ручеёк» г. Углич*

Стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развивать подвижность мышц тела, суставов. Не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните, пожалуйста) улыбка (улыбнитесь) любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость и уверенность в себе.

Стретчинг для детей – занятие, которое включает упражнения на растяжку определённых мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Уникальность игрового стретчинга состоит в том, что именно через игру идёт влияние на детский организм; активизируются его защитные силы, у детей вырабатывается способность управлять своим телом, психической и эмоциональной сферой, активно развиваются творческие задатки.

Формируется правильная осанка, исправляются её нарушения, происходит профилактика деформаций позвоночника, развивается координация движений. Эластичность мышц, у детей воспитываются такие качества как выносливость и усердие. Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, и даже можно сказать, театральной форме.

Используются различные тематические и сюжетно-ролевые игры, в которых все задания и ситуации взаимосвязаны. Присутствие, а вернее перевопло-

щение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий ещё больше интересуют детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны. А их медленный темп даёт ребёнку прочувствовать всё своё тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.

Как происходит занятия игрового стретчинга? Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет. Каждое занятие происходит с разыгрывания сказки. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:

Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.

Основной этап. Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идёт включение упражнений игрового стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе.

Завершающий этап. Проводится специальная игра для восстановления дыхания. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.

Сейчас я хочу представить вашему вниманию фрагмент основного этапа.

Воспитатель: Живёт в лесу один невоспитанный мышонок. Он никому не говорил вежливых слов: доброе утро, здравствуйте, спокойной ночи. Рассердился на него все звери в лесу – не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошёл он к своей маме (ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола) и спросил:

- Как мне помириться со всеми зверями в лесу?

Мама ответила:

-Тебе нужно быть со всеми вежливыми.

Мышонок решил исправиться. Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!»

Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой.

Упражнение «Зайчик»: И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1 -передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на ноги. 2 -вернуться в и.п.

Обрадовался мышонок и побежал дальше.

Упражнение «Бег»: И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Поочередно сгибание ног в колене, пытаясь достать пятками ягодич.

Навстречу ему змейка ползёт, и с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и высоко подняла голову.

Упражнение «Змея»: И.п.: лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд. 1 -на выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2 –в и.п.

Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы с кем-нибудь поздороваться.

Упражнение «Бег» (смотри выше)

Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: «Доброе утро!» Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым.

Упражнение «Птица»: И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- сложить руки в замок за спиной, вдох; 2- на выдохе в и.п.

А мышонок всё бегал и бегал по лесу и всем кричал: «Доброе утро!» Так устал, что споткнулся и покатился по дорожке как орешек.

Упражнения «Орешек»: И.п. лежа на животе руки вверх на полу ладонями вниз. 1 - перевернуться на спину. 2- и.п.

Едва в воду не упал. Сидит у воды и смотрит, как рыбки плавают.

Упражнение «Рыбка»: И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1- вытянуть ноги, напрячь мышцы ягодич, вдох; 2- на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Отдохнул, оглянулся по сторонам и видит лягушек. Они пригласили его поиграть.

Упражнение «Лягушка»: И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1- согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3- удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх. 4- и.п.

Но мышонку некогда играть – ещё не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: под кустом лисичка спит.

Упражнение «Лисичка»: И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1- сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа); 2- потянуться вверх и. п.

«Доброе утро!» – громко кричит ей мышонок.

«Уже вечер наступил», - отвечает лисичка. «Добрый вечер, мышонок!» И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

Мастер-класс хочу, закончит высказыванием Индийских йогов:

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет».

Литература:

Назарова А.Г. Игровой стретчинг. СПб. «Типография ОФТ». 2010.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУСФЕР BOSU ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

*Смирнова Юлия Александровна,  
инструктор по физической культуре  
МДОУ детский сад № 20 «Умка» г. Углич*

Цель: формирование и расширение представлений педагогов о методах развития координационных способностей, посредством упражнений на полусферах BOSU.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с методическими приемами развития ловкости и видами упражнений, используемых для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

2. Создать условия для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов.

3. Вызвать положительные эмоции и желание применить полученные знания и умения в своей работе.

I. Подготовительная часть. Приветствие участников мастер-класса, построение, рассказ краткого содержания по теме.

Bosu полусфера - специальный тренажер для занятий фитнесом. Это пластиковая платформа. На ней расположен резиновый купол - полусфера. Название BOSU переводится как «обеими сторонами вверх», хоть пружинящую надувную, хоть плоское основание. Выполнение упражнений на полусферах способствует развитию у детей чувства равновесия. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет постоянно изменяющейся площади опоры, её положения в пространстве, в работу включаются практически все группы мышц, производится более дифференцированная их работа и более четкая выработка координации движений. Упражнения данного характера стимулируют процессы развития произвольной регуляции движений и направлены на:

- стимулирование работы вестибулярного аппарата;
- формирование вестибуломоторной, зрительномоторной, проприоцептивной координаций;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование межполушарного взаимодействия;
- развитие ловкости, точности движений, вестибулярной устойчивости;
- формирование способности ориентироваться в пространстве.

II. Основная часть. Демонстрация упражнений на развитие координационных способностей при помощи полусфер.

Первое, что необходимо сделать - научить детей вставать на полусферу и сходить с нее, шагая прямо. Затем нужно освоить шаги в стороны и назад.

#### Упражнения на полусфере, стоящей на основании

1 упр. И.п.- стойка лицом к полусфере, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на верхушку полусферы; 2- левую ногу приставить к правой; 3- шаг правой ногой вперед с полусферы на пол; 4- левую ногу приставить к правой; 5-8 то же движение в обратном направлении. Счет 1-8 повторить, начиная шаг с левой ноги. Усложнить задание можно, добавив движение руками. Упражнение выполняется в среднем темпе.

2 упр. И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки вверх. 1- шаг правой ногой вправо на пол, руки в стороны; 2- левую ногу приставить к правой; 3- шаг левой ногой на верхушку полусферы, руки вверх; 4- приставить правую ногу к левой; 5-8 – то же, начиная с левой ноги влево.

3 упр. И.п.- то же. 1-8 поворот вокруг себя на 360 градусов в правую сторону; 9-16 то же, поворачиваясь в левую сторону. Поворот выполнять переступанием, сохраняя правильное положение тела и равновесие.

Ведущий: Комплекс упражнений лучше составлять в игровой форме. Комплекс дарит позитивное настроение, ведь нужно на полусфере удержать равновесие и не упасть.

4 упр. «Морские волны» И.п.– встать на полусферу двумя ногами. Качаемся на куполе, перенося вес тела на носки и пятки.

5 упр. «Цапля» И.п.- стойка на верхушке полусферы, руки на пояс. 1- стойка на правой ноге, левую прижать к голени опорной; 2-7 зафиксировать позу; 8- и.п.; 9-16 то же, стоя на левой ноге.

6 упр. «Чайка» И.п. – встать в основной стойке на полшага сзади от полусферы. 1 – встать правой ногой на подушку, 2 – руки в стороны, левую ногу назад, 3 – левую ногу поставить на пол, 4 – И.п. «Чайка» легко превращается в «Трясогузку», если отведенной назад ногой выполнять покачивающиеся движения вверх и низ по 10 раз каждой ногой.

Когда уверенности у детей в своих силах прибавится и удерживать равновесие им станет проще, тогда уже можно будет добавлять любые упражнения, состоящие из простейших поз и движений, доступных детям.

Подвижная игра с использованием полусферы «Гонка мячей по кругу»

Участники стоят на полусферах, расположенных по кругу, в руках у 2-х человек мячи. По сигналу участники начинают передавать друг другу мячи, стараясь удержаться на полусфере и не выронить мяч. Интереснее, когда передают мячи разные по весу и размеру. Это способствует развитию дифференцированной координации движений, реализуются модально – специфические факторы, особенно тактильный, зрительный, пространственный, вестибулярный.

Заключительная часть. Таким образом, выполнение упражнений на полусферах, является эффективным методом развития вестибулярного аппарата, формирования чувства равновесия, а также правильной осанки и профилактики плоскостопия. Целесообразно комбинирование данного метода с элементами дыхательной гимнастики.

## **КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Соколова Светлана Владимировна,  
инструктор по физической культуре,  
Шубина Наталья Борисовна, воспитатель,  
МДОУ детский сад № 2,  
Любимский муниципальный район*

Ведущий: В настоящее время большинство детей и родителей ведут малоподвижный образ жизни. Как вы думаете, с чем это связано?

Предполагаемые ответы: длительное проведение за компьютером, снижение популярности подвижных игр, популярность гаджетов.

Именно поэтому необходимо развивать интерес к занятиям по физической культуре, искать новые средства. Одним из таких средств в нашем детском



саду стала координационная лестница - отличный тренажер для повышения скорости и ловкости передвижения ног, координации движения, баланса, ритмичности и других качеств.

Лестница состоит из строп и гибких пластиковых поперечных регулируемых перекладин, абсолютно плоских по отношению к земле. Для дошкольников для выполнения беговых, прыжковых упражнений и ходьбы размер ячейки равен 37×37. Для ползания и метания размер ячейки равен 40×40 и более. Количество ячеек в лестнице не более - 10.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить:

- вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов);
- мобильность (компактная, легкая);
- доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста);
- безопасность;
- простота в использовании.

Автор: Процесс освоения упражнений на лестнице мы проводим в 3 этапа, от простого к сложному: разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов; совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп, далее используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

Автор: Комплексы упражнений на координационной лестнице включают ходьбу (приставные шаги), бег и прыжки. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе, а затем постепенно темп ускоряется.

При выполнении упражнений дети учатся соблюдать дистанцию, стараться не наступать на планки лестницы, прямо держать спину, не торопиться.

Внимание! Приглашаем всех желающих активно провести время.

Перед началом тренировки сделаем разминку.

1 упражнение. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки за спиной. 1 - руки в стороны, ладони вниз; 2 - руки скрестно, пальцы сжать в кулак; 3 - руки в стороны, пальцы разжать; 4 - и. п. выполнить 2 раза.

2 упражнение. И.п.: ноги в стороны, руки на поясе. 1 - поворот вправо - руки в стороны, ладони в потолок; 2 - и. п.; 3 - наклон вперед; 4 - и. п.; то же в левую сторону выполнить 2 раза.

3 упражнение. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 - правую ногу на носок перед собой; 2 - правую ногу согнуть в колене перед собой; 3 - правую ногу на носок перед собой; 4 - и. п.; то же левой ногой выполнить 2 раза.

(Участники мастер-класса выполняют упражнения.).

Молодцы! Разминка прошла замечательно!

Продолжаем тренировку:

1 упражнение "Внутри - наружу" (показ упражнения).

Встали перед лесенкой.

И. п.: стойка в начале дорожки: ноги вместе, руки на поясе.

1 - шаг правой ногой в первую ячейку.

2 - шаг левой ногой в первую ячейку.

3 - правая нога устанавливается справа от следующей ячейки.

4 - левая нога устанавливается слева от следующей ячейки.

Цикл повторяется.

Упражнение повторяется с левой ноги.



2 упражнение "Вбегаем - выбегаем" бегом (показ упражнения).

И. п.: стойка стоя правым боком к лестнице: ноги вместе, руки свободно.

1 - правая нога в первую ячейку.

2 - левая нога в первую ячейку.

3 - правая нога напротив второй ячейки вне лестницы.

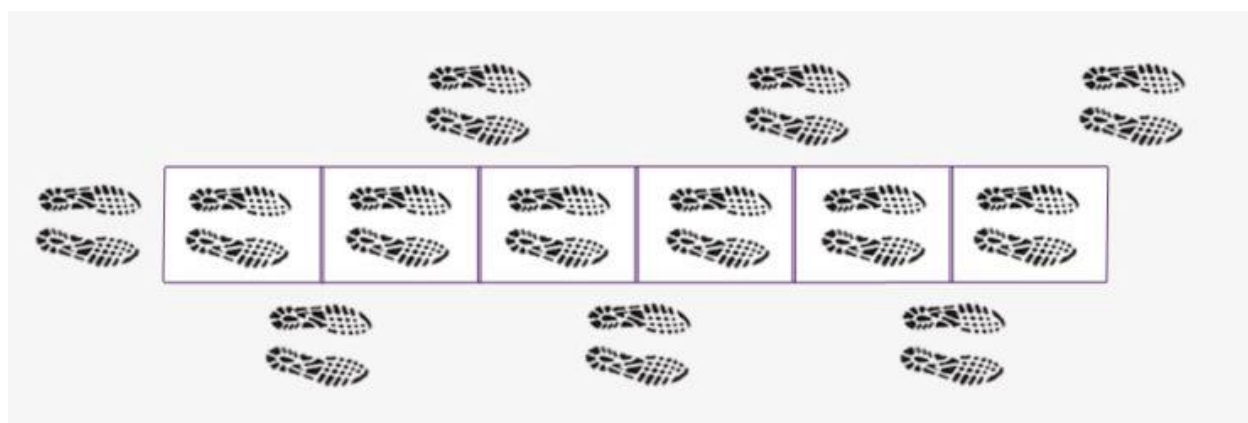
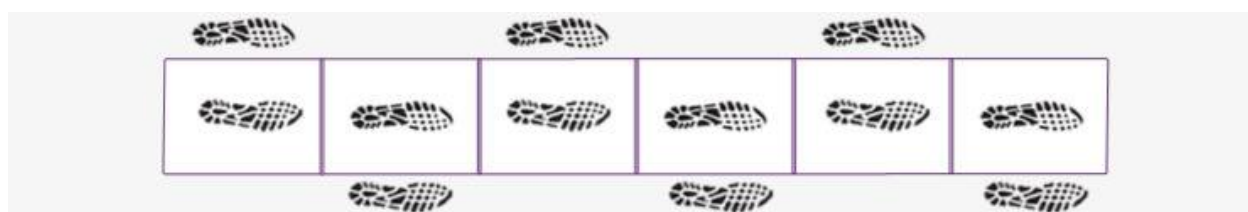
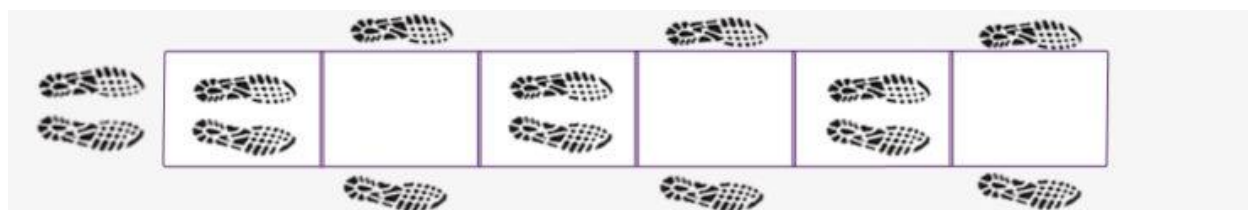
4 - левая нога напротив второй ячейки вне лестницы.

Цикл повторяется.



(Участники выполняют задания по предложенным карточкам).

Координационная лестница является удивительным тренажером, который может использоваться в кружковой и самостоятельной деятельности детей. Для этого мы используем карточки. Предлагаем попробовать выполнить упражнения, опираясь на данные карточки.



А сейчас предлагаем исполнить финальный танец «Танго»

И.п. Стойка слева от лестницы лицом к ней: ноги вместе, руки свободно.

1 - левая нога скрестно в первую ячейку.

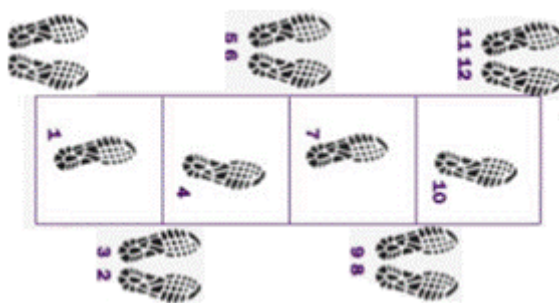
2 - правая нога справа между первой и второй ячейкой вне лестницы.

3 - левая нога приставляется к правой.

4 - правая нога скрестно в третью ячейку.

5 - левая нога слева между третьей и четвертой ячейкой вне лестницы.

6 - правая нога приставляется к левой



(Участники повторяют упражнения за ведущим под музыку).

В заключении хочется отметить, что область применения лестницы достаточно обширна. Координационная лестница является ценным тренажером для физического воспитания подрастающего поколения. В результате использования данного тренажера у детей улучшаются координационные способности; развивается скорость, сила и прыгучесть, тренируется вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве.

Литература:

1. Лях, В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 169 с.

2. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. 21 с.

## **ПОДВИЖНЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ «VAУТОУ», КАК ОДНО ИЗ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ МЛАД- ШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Татевосян Татьяна Юрьевна,  
инструктор по физической культуре,  
Калачева Елена Сергеевна,  
воспитатель,  
Воронова Наталья Алексеевна,  
учитель – логопед,  
МБДОУ д/с № 1 «Солнышко» п. Некрасовское*

Давайте разберемся в чем преимущества тренажеров «VAУ TOУ» перед многими современными развивающими игровыми пособиями:

1. Простота исполнения (в сфере дошкольного образования слишком много сложных технологий, а дети любят простые игры).
2. Динамичность (движение – естественное состояние здорового ребенка).
3. Социальность (важно, чтобы дети увлекались не только современными гаджетами, но и умели играть со сверстниками и своими родителями).
4. Износостойкость (все материалы, которые входят в игровые наборы «VAУ TOУ», выдерживают частую санитарную обработку и не становятся от этого хуже).
5. Экологичность и безопасность (материалы, из которых изготовлено пособие, не вредят детскому здоровью).

Младшая группа

### **Игра «Волшебные карманы».**

Цель: учить детей сортировать фигуры по названному признаку.

Ход игры: Перед детьми или ребенком на полотне лежат фигуры и несколько мешочков-кармашков.

Задание: «Мы должны собрать фигуры в волшебные карманы, каждый карман любит свой цвет, но треугольники не могут в них попасть, так как они заколдованы».

Как вариант: «Пусть в синем кармане у нас будут жить желтые фигуры, кроме треугольника, а в желтом кармане — синие фигуры, кроме квадрата и т. д.». Уровень сложности зависит от ребенка.

#### **Дидактическая игра «Угадай на ощупь».**

Цель: учить детей определять фигуру по тактильным ощущениям.

Ход игры: все дети становятся в круг. Воспитатель объясняет, что сейчас каждому нужно будет угадать, какая фигура находится в мешке. Ребенок называет фигуру.

Средняя группа.

#### **Игровое упражнение «Поменяйтесь».**

Цель: воспитывать внимательность, умение быстро реагировать.

Ход игры: сначала все дети делятся на три команды. Первая команда — круги, вторая — квадраты, третья — треугольники. Каждая команда образует три круга. Круги — внутренний круг, квадраты — средний, треугольники — внешний. Воспитатель, инструктор по физической культуре становится в центре внутреннего круга. Он называет одну из фигур, а задача детей этой группы — поменяться местами, занять место др.

#### **Дидактическая игра «Геометрическая полянка».**

Цель: научить детей раскладывать фигуры на группы, закрепить названия геометрических фигур.

Ход игры: Ведущий предлагает детям собрать разбросанные по «полянке» фигуры в коробочки или мешочки — сначала по цвету, затем по форме, а после по размеру. Можно на скорость.

#### **Дидактическая игра «Продолжи».**

Цель: научить детей выбирать фигуры по трем описаниям — цвету, форме, размеру.

Ход игры: Воспитатель выкладывает на игровое поле фигуру. Задача следующего играющего — положить рядом другую фигуру, такую же по цвету (форме, размеру). Свой выбор дети должны пояснить словами. Игра продолжается, пока у обеих команд не закончатся фигуры.

Как видите, предложенные игры достаточно просты и увлекательны, но при этом помогают решить целый ряд образовательных задач, а также полностью удовлетворяют потребность младших дошкольников в движении. Важным положительным моментом в использовании игровых напольных тренажеров является обучение детей в игровой форме. Хорошая игра увлекает и становится для ребёнка интересной и познавательной. Находясь на игровом поле VAY TOY, дети попадают в центр игрового пространства. Игра вокруг них!

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ ЛЕСТНИЦ В КАЧЕСТВЕ ДОСТУПНОГО И МОБИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

*Шонина Татьяна Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 32»;  
Терпугова Мария Владимировна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 222»;  
Попова Наталия Николаевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 211»  
г. Ярославль*

Цель: демонстрация способов использования координационных лестниц в работе с детьми дошкольного возраста при организации соревнований на свежем воздухе.

Задачи:

1. Представить виды координационных лестниц, а также возможные варианты их использования, как один из видов мобильного спортивного оборудования в детском саду.

2. Познакомить с играми на координационных лестницах с элементами соревнований.

3. Совершенствовать практические умения и навыки педагогов, необходимых в работе с детьми при использовании координационных лестниц.

4. Мотивировать педагогов к использованию координационных лестниц в работе с детьми дошкольного возраста при организации двигательной деятельности на свежем воздухе.

Оборудование: веревочные координационные лестницы (две штуки), пластиковые координационные дорожки (две штуки), 12 красных и 12 зелёных мячей малого диаметра, резиновые кольца, разметочные фишки, два мяча, эстафетные палочки.

План проведения мастер-класса.

Для организации эстафет участников мастер-класса необходимо разделить на две команды.

Эстафеты с использованием координационных лестниц:

1. «Самый ловкий».

Первые участники команд выполняют упражнение «перебежки», далее перешагивают через координационную дорожку, выставленную, как препятствие, выполняют касание рукой разметочной фишки, возвращаются обратно, перешагивая пластиковую дорожку, затем выполняют прыжки – «классики» на координационной лестнице, передают эстафетную палочку следующему игроку в команде. Побеждает команда, первая выполнившая упражнения.

2. «Крокодилы».

Первые участники занимают положение в упоре лежа, стоя на руках в первой ячейке координационной лестницы. Необходимо перемещаться в таком положении, переступая руками по ячейкам координационной лестницы до разметочной фишки, у фишки нужно прыгнуть, выполнить хлопок над головой,



вернуться к команде, выполняя бег спиной вперёд на координационной лестнице. Побеждает команда, первая выполнившая упражнения.

### 3. «Пингвины».

Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки, коснуться мячом фишки и возвратиться обратно, выполняя бросок мяча (вверх с хлопком или бросок вниз о землю), двигаясь по координационной лестнице. Передать мяч следующему участнику команды. Побеждает команда, первая выполнившая упражнения.

Подвижные игры:

#### 1. «Смена мячей».

Две координационные лестницы расположены по двум сторонам площадки. У игроков по два мяча. Красный мяч они кладут в любую из лестниц так, чтобы в каждой ячейке был один мяч. Зеленые мячи держат в руках. По сигналу игроки начинают двигаться по площадке с перекладыванием или перебрасыванием мяча из руки в руку. На сигнал «смена мячей» игроки бегут к ячейкам с красными мячами, стоят в ячейку, кладут зеленый мяч, красный поднимают вверх. Побеждает тот, кто первый поднял красный мяч вверх.

Усложнение: все красные мячи лежат на лестнице с одной стороны площадки, по сигналу «смена мячей» игроки бегут к ячейкам лестницы с красными мячами, зелёный мяч кладут, красный переносят в ячейку лестницы, расположенной напротив, куда встают и поднимают красный мяч вверх.

#### 2 «Кто быстрее? (с кольцом)».

Две координационные пластиковые дорожки расположены на расстоянии 5-6 метров параллельно друг другу. Посередине на равном расстоянии от дорожек лежат резиновые кольца. В игре принимает участие две команды. Игроки команд встают в ячейки лестниц спиной к игрокам противоположной команды. По сигналу игроки разворачиваются бегут к кольцу, берут его и возвращаются обратно в ячейки лестницы. Побеждает та команда, в которой колец оказалось большее количество.

#### 3. «Встречные перебежки».

Две группы игроков с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки на «лесенках» в шеренги. У каждой группы игроков на руках резинки – красные, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Красные!» - игроки с красными резинками бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. После касания бегущий возвращается на свое место и поднимает руку вверх. Побеждает тот игрок, кто вернулся первым.

Усложнение. Игроки работают в паре. По сигналу «жёлтые» - игрок с жёлтой резинкой бежит на противоположную сторону, занимает место в ячейке игрока с красной резинкой на руке, а тот бежит на место игрока, занимает освободившуюся ячейку на против. Чья пара выполнит задание быстрее, та побеждает. (Если ведущий даёт сигнал «красные», то первыми начинают движение игроки с красными резинками).

## **СТРЕТЧИНГ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ПРИМЕНЕНИЕМ АНТИСТРЕСС-ИГРУШЕК**

*Эркан Евгения Сергеевна,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад №130»,  
г. Ярославль*

Мастер-класс по стретчингу и функциональному тренингу с применением антистресс-игрушек направлен на ознакомление кадрового состава ДОУ с новейшим нестандартным оборудованием для физической культуры. Целью мастер-класса является апробация новейших трендовых разработок с возможностью использования их в процессе физического воспитания в ДОУ на постоянной основе. Во время проведения мастер-класса будет представлен комплекс упражнений для развития основных физических качеств детей с использованием современных антистресс-игрушек, таких как поп-ит, сквиш и снейперс, а также специальный комплекс для фитнес-зарядки.

Данная методика проведения занятий с детьми поможет существенно разнообразить учебный процесс по физической культуре в ДОУ, а также повысить у детей уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Цель: обеспечить развитие основных двигательных качеств детей в летний период средствами фитнеса при использовании инновационного оборудования.

Задачи:

Образовательные: познакомить контингент занимающихся с возможностями применения средств фитнеса для детей вне спортивного зала;

Оздоровительные: повысить общий уровень физического развития занимающихся;

Воспитательные: сформировать потребность к систематическим физическим нагрузкам.

Коррекционные: обеспечить гармоничное физическое развитие детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Антистресс-игрушка - это инструмент саморегуляции, который помогает сосредоточиться, снять излишнее напряжение и повысить концентрацию внимания. Изначально антистресс-игрушки имели узконаправленную область применения, использовались для нейроотличных людей с неврологическими расстройствами. В связи с этим, а также с развитием информационных технологий, данные игрушки получили широкое распространение и стали предметом изучения специалистов в различных областях: физиологии, психологии, педагогике и в том числе в физической культуре.

Характеристика инвентаря:

– поп-ит (с англ. pop it – «лопни это») – кнопочная игрушка, представляющая собой резиновую или силиконовую игрушку с полусферами для нажатия, при котором издаётся щёлкающий звук. Эти полусферы получили название «пупырок» по аналогии с пузырьчатой упаковкой, в которой похожие полусферы можно лопать со звуком. Сама игрушка в России известна также как «вечная пупырка». Поп-ит часто сравнивают с другой игрушкой – симпл-

димплом, который, в отличие от поп-ита, имеет меньшее количество пузыриков и пластиковый корпус;

– сквиш – это мягкая и приятная на ощупь игрушка. В продаже есть сквиши самых разных форм: в виде фруктов, тортиков, животных, придуманных персонажей и так далее. Сквиши приятно мять в руках, из-за чего их еще называют игрушками-антистресс. Сжатие в руках сквиша помогает снять напряжение, избавиться от стресса. После надавливания сквиши сразу же возвращают первоначальную форму;

– снаперсы – это игрушки-эспандеры с двумя присосками внутри. Как только вы сжимаете игрушку, присоски склеиваются с характерным щелчком. Нажимаете с другой стороны – расклеиваются с другим звуком.

Основными задачами использования антистресс-игрушек в процессе физического воспитания являются задачи разнообразия тренировочного процесса с помощью игрушек, которые имеются практически у каждого ребенка, задача улучшения эмоционального фона детей, а также повышение их работоспособности.

Игрушки могут быть использованы в процессе занятий в качестве вспомогательного инвентаря при выполнении распространенных упражнений из комплексов общей физической подготовки и растяжки (стретчинга). При использовании антистресс-игрушек во время работы над развитием силы и выносливости увеличивается продолжительность выполнения упражнений, так как игрушка выступает искусственно созданным элементом для переключения внимания.

Игрушки можно применять как на занятиях, так и во время прогулки на воздухе, устраивать эстафеты и пассивные игры.

Задания для эстафеты с одинаковыми поп-итами могут быть следующие:

1. Прыжки на двух ногах до игрушки, полностью нажать все полусферы, вернуть назад бегом и передать эстафету;
2. Добежать до поп-ита и нажать определенное количество полусфер того цвета, который скажет инструктор, вернуться обратно;

3. Эстафета в парах: галопом правым боком в парах добраться до игрушки, по очереди закрыть все полусферы, перевернуть игрушку. После переворота игрушки вступает следующая пара и др.

Примерами упражнений для стретчинга могут стать:

1. Дети разделены на пары, сидя ноги врозь, напротив друг друга, игрушка, между ними на равно удаленном расстоянии располагается игрушка, задача ребенка дотянуться до поп-ита и первым нажать на «полусферу» определенного цвета;

2. В положении «червячка» (лежа на животе, оттолкнуться от пола и прогнуться в спине), поп-ит лежит на бедрах. Ребенку необходимо повернуться и нажать полусферу, повторить в другую сторону;

3. Игра в поп-ит, лежа в «бабочке» и др.

Упражнения можно придумывать самые разнообразные, но обязательно ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности контингента.

Детям с ОВЗ следует давать облегченную версию таких же заданий, как для нормотипичных, активно привлекать в игры и развивать их физические качества.

## ПРОГРАММА

регионального слёта инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций Ярославской области  
в 2023 году

«ДЕТСКИЙ САД ЛЕТОМ: ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ»

10:30-11:00	Встреча муниципальных команд Ярославской области
11:00 -11:30	Открытие слёта. Приветственное слово <ul style="list-style-type: none"> <li>– Дружкова Ольга Анатольевна, заместитель Главы Администрации Угличского района</li> <li>– Щербак Александр Павлович, к.п.н., доцент, руководитель РМО инструкторов по ФК ДОО ЯО</li> </ul>
	Переключка команд «Педагоги Угличского муниципального района – Педагоги муниципальных районов»
	Утро начинается с зарядки: дружеский флэшмоб или утренний старт к творчеству»
11:30-13:00	Работа интерактивных площадок (мастер-классы): идеи для реализации физкультурно–оздоровительной работы с дошкольниками в летний период(5 маршрутов)
13:00-13:30	Подведение итогов слёта. Награждение и выдача сертификатов участников слёта. Закрытие слёта. Фотографирование.
13:30-14:00	Обед

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ

Маршрут движения 1 группы участников Слёта  
(жёлтые таблички)

Интерактивные площадки	Название мастер- класса	Ведущие мастер-классов (МР)
Площадка игрового оборудования	Координационная лестница как средство развития координационных способностей у детей	Любимский МР
Площадка игрового пространства	Игры нашего двора	г. Кострома
Площадка движения: спортивные игры	Городки в детском саду	г. Тутаев

Площадка движения: детский фитнес	Фитнес - аэробика	г. Ярославль (Ленин- ский район)
Площадка развитие	Использование полу- сфер BOSU для разви- тия координационных способностей у детей 6- 7 лет	г. Углич
Площадка оздоровление	Использование игрового оборудования в работе с детьми при организации физкультурно- оздоровительной среды в летний период	г. Рыбинск

Маршрут движения 2 группы участников Слёта  
(зелёные таблички)

Интерактивные пло- щадки	Название мастер- класса	Ведущие мастер- клас- сов (МР)
Площадка игрового оборудования	Использование коорди- национных лестниц в качестве доступного и мобильного спортивно- го оборудования при проведении соревнова- ний на свежем воздухе	г. Ярославль (Дзержинский р-н)
Площадка игрового пространства	Выходи играть во двор	г. Переславль - Залес- ский
Площадка движения: спортивные игры	Приёмы ознакомления детей с элементами спортивных игр: футбол	г. Яро- славль(Дзержинский р- н)
Площадка движения: детский фитнес	Скиппинг как эффек- тивный способ повыше- ния двигательной ак- тивности детей	г. Углич
Площадка развитие	Крестики - нолики	Ярославский МР
Площадка оздоровление	Стретчинг и функцио- нальный тренинг с при- менением антистресс - игрушек	г. Яро- славль(Дзержинский р- н)

Маршрут движения 3 группы участников Слёта  
(розовые таблички)

Интерактивные площадки	Название мастер- класса	Ведущие мастер-классов (МР)
Площадка игрового оборудования	Игромания	г. Кострома
Площадка игрового пространства	Игры нашего двора	г. Ярославль
Площадка движения: спортивные игры	Игры-эстафеты с элементами баскетбола	г. Ярославль
Площадка движения: детский фитнес	Zumbakids	Ярославский МР
Площадка развитие	Тимбилдинг как средство формирования детского коллектива	г. Углич
Площадка оздоровление	Нестандартное оборудование для игр и развития движений у детей	г. Углич

Маршрут движения 4 группы участников Слёта  
(голубые таблички)

Интерактивные площадки	Название мастер- класса	Ведущие мастер-классов (МР)
Площадка движения: детский фитнес	Zumbakids	Ярославский МР
Площадка игрового оборудования	Подвижные развивающие игры VAYTOY как одно из средств разностороннего развития младших дошкольников	Некрасовский МР
Площадка игрового пространства	Мы- любим бегать, прыгать и играть, свежим воздухом дышать	Тутаевский МР
Площадка движения: спортивные игры	Приемы ознакомления детей с элементами спортивных игр: гандбола	г. Ярославль (Дзержинский р-н)
Площадка развитие	Игры, которые объединяют	г. Ярославль
Площадка оздоровление	Подвижные игры с координационной лестницей	Некрасовский МР



Маршрут движения 5 группы участников Слёта  
(оранжевые таблички)

Интерактивные площадки	Название мастер- класса	Ведущие мастер-классов (МР)
Площадка игрового оборудования	Весёлые или спортивные игры как средство повышения активности детей	г. Переславль - Залесский
Площадка игрового пространства	Дворовая игра «Резиночка»	г. Ярославль (Дзержинский р-н)
Площадка движения: спортивные игры	Бочче	г. Углич
Площадка развитие	Игры нашего двора из бабушкиного сундука	г. Рыбинск
Площадка движения: детский фитнес	Использование полу-сфер BOSU для развития координационных способностей у детей 6-7 лет	г. Углич
Площадка оздоровление	Игровой стретчинг как один из элементов здоровьесберегающей технологии	г. Углич