

## Наталья Владимировна Васина,

воспитатель высшей квалификационной категории, МДОУ ЦРР — детский сад № 11, г. Протвино

# НА ФИЗКУЛЬТУРУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

*Правильно организованное обучение ведёт за собой развитие...*

Л.С. Выготский.

«О

... пять физкультура?» К сожалению, этот детский вопрос можно услышать всё чаще. Что же делать? Улучшение физического воспитания в дошкольном учреждении возможно только при использовании инновационных здоровьесберегающих технологий, а так же нетрадиционных методов и приёмов педагогического процесса.

В современных условиях развития подрастающего поколения особенно остро стоит проблема укрепления здоровья и физического развития детей. По мнению многих учёных, традиционные занятия по физическому воспитанию не отвечают современным требованиям. Можно отметить, что даже в дошкольном учреждении не все дети любят физическую культуру, и такое отношение у них сохраняется и в школе. Поэтому, главное условие эффективного воздействия физической культуры — доставить детям максимум удовольствия от движений. А для того, чтобы все физкультурные занятия были направлены на оздоровление и полноценное развитие ребёнка, необходимо пересмотреть традиционные подходы к их проведению. Необходимо вносить на занятиях игровые, сюжетные методы и приёмы; элементы ролевой игры; использовать более свободную организацию детей; менять позицию взрослого. В связи с новыми Федеральными Государственными Требованиями необходимо учитывать и принцип интеграции образовательных областей — это ин-

*Главное условие эффективного воздействия физической культуры — доставить детям максимум удовольствия от движений*

теграция видов детской деятельности. Применение разнообразных педагогических и психологических методов и приёмов даёт возможность детям проявить свои творческие способности, а интеграция видов деятельности делает физкультурные занятия более интересными и привлекательными.

Исходя из вышесказанного, представляем сюжетное интегрированное физкультурное занятие «Мир цирка». В занятии использованы элементы новейшей здоровьеразвивающей технологии доктора медицинских наук Н.Н. Нежкиной «Психофизическая тренировка» — динамические упражнения аэробного характера, направленные на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовку мышц к дальнейшим физическим нагрузкам; статические упражнения, направленные на развитие гибкости, умения произвольно регулировать мышечный тонус; сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации, направленный на восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, формирование желаемого уровня самочувствия и настроения с помощью мысленных образов.

В этом занятии используются методы педагогического воздействия:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- игровой метод — ролевая игра;
- метод равномерной тренировки;
- метод статической нагрузки;
- соревновательный метод;
- сюжетный метод — приём вхождения в образ.

А также методы психологического воздействия: внушение в стадии расслабления — релаксация; приём эмоционального воздействия — музыка, стихи, яркие краски разметки и оборудования.

Также на занятии применяется стандартное и нестандартное оборудование, самостоятельно изготовленное из бросового материала:

- «*Ладошки*» для аэробики — палочки с ладошками из линолеума, обклеенные яркой плёнкой. Фото 1
- «*Гантели*» для ОРУ — пластмассовые бутылки из-под кефира, наполненные песком, весом 250 – 300 г. Фото 2
- «*Кольца*» для упражнений с мячом — обручи, скреплённые между собой. Фото 3
- «*Доска — самокат*» для эстафеты. Фото 4

Благодаря интеграции образовательных областей, на занятии решаются следующие задачи:

Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



В области «Здоровье» создаются условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие детей, укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития.

В области «Безопасность» формируются навыки безопасного поведения в играх, эстафетах, при пользовании спортивным оборудованием.

Области «Социализация» и «Познание» позволяют активизировать мышление детей, закрепить знания об окружающем мире, познакомиться с профессиями артистов цирка, а также создать педагогические ситуации, в которых дети принимают решение.

«Труд» — участие в уборке инвентаря, оказание помощи друг другу.

«Коммуникация» — формирование навыков общения друг с другом и педагогом, проговаривание действий и упражнений.

«Музыка» — развитие артистических способностей, выполнение упражнений, игр и эстафет под музыку.

В данном нетрадиционном занятии большое внимание уделяется речи педагога, потому что именно речь помогает детям получить массу познавательной информации, формирующей жизненную позицию, интеллект и личностные качества.

Таким образом интеграция видов деятельности, применение новых здоровьесберегающих технологий, разнообразие методов и приёмов, использование нестандартного спортивного оборудования и музыкального оформления, несомненно, способствуют повышению двигательной активности, поддержанию интереса, а самое главное, создают условия для полноценного физического и психического развития дошкольников. Желаем всем педагогам успехов в работе и новых творческих побед!

## Мир цирка

### Конспект сюжетного занятия по физической культуре в подготовительной к школе группе

Цели:

- укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития;
- создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие детей.

*Задачи:*

*Оздоровительные:*

- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укреплять структуру мышц опорно-двигательного аппарата.

*Образовательные:*

- закрепить выполнение броска (приём «двумя руками от груди») и ловли мяча;
- совершенствовать умения детей произвольно регулировать мышечный тонус.

*Развивающие:*

- развивать у детей физические качества — гибкость, координацию, ловкость, быстроту;
- формировать учебно-важные качества — произвольность, самоорганизацию.

*Инвентарь и оборудование:*

По количеству детей.

*Стандартное:*

- резиновые мячи диаметром 20 см.
- игрушка — лошадка на палочке для эстафеты — 2 шт.
- туристические коврики для статических упражнений и релаксации;

*Нестандартное:*

- «Ладшки» — палочки с цветными ладошками из линолеума для аэробики;
- «Гантели» с песком весом 300 г из пластмассовых бутылок из-под кефира;
- «Кольца» — обручи, скреплённые между собой;
- «Доска-самокат» — для эстафеты.
- музыкальное сопровождение каждой части занятия.

В занятии используются элементы новейшей здоровьеразвивающей программы доктора медицинских наук Н.Н. Нежиной «Психофизическая тренировка» — циклические динамические упражнения аэробного характера, статические упражнения, релаксация.



### Ход занятия

Речь физкультурного руководителя	Содержание движений
<p><b>1. Приветствие</b>                      — Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу пригласить вас, а, впрочем... угадайте сами:                      В этом круглом доме                      Никого нет, кроме                      Медведей дрессированных,                      Силачей и клоунов,                      Праздник ждёт там всех ребят,                      Побывать в нём каждый рад!                      — Я приглашаю вас в цирк на репетицию цирковых артистов, где вы попробуете стать жонглёрами, силачами, клоунами и гимнастами</p>	<p>Дети входят в спортивный зал под музыку</p>
<p>Итак, каждое цирковое представление начинается Парад-Алле, когда все артисты выходят на арену.                      Возьмите цветные ладошки, становитесь на звёздочки, кому, где нравится.</p>	<p>Каждый ребёнок берёт по две ладошки.                      Распределяются по местам</p>
<p><b>2. Парад-Алле</b>                      — Закончилась репетиция Парада-Алле.</p>	<p>Дети выполняют комплекс аэробики (см. Приложение)</p>
<p><b>3. Жонглёры</b>                      — Кто первым начинает репетировать? Отгадайте                      Летают тарелки,                      И кольца летают,                      А кто из вас знает                      И кто угадает,                      Кто же предметы летать заставляет?                      — Сейчас начинают репетировать жонглёры. Они тренируют своё внимание, точность движений в жонглировании мячами.                      — Вам надо рассчитывать на первый — второй. Итак, жонглёры с первыми номерами берут мячи и становятся напротив вторых в шеренгу</p>	



<p>1-е упражнение. Жонглёрам надо перебрасывать мяч в руки партнёру от груди. Начали. 2-е упражнение. Теперь жонглёры должны выполнить броски мяча с ударом о пол. Тем же способом — от груди</p>	<p>Дети перебрасывают мяч в паре друг другу от груди</p>
<p>А теперь усложним задание нашим жонглёрам. 3-е упражнение. Передать мяч нужно через кольцо тем же приёмом. 4-е упражнение. Теперь жонглёры должны выполнить броски мяча с ударом о пол под обручем. Тем же способом — от груди. — Я вижу, жонглёры хорошо тренируются, стараются правильно бросать мяч, точно попадать в кольцо, не теряя его. — Упавший мяч можно поднять, обжав товарищей сзади. — Репетиция жонглёров закончилась</p>	<p>Дети перебрасывают мяч в паре через обруч, который держат воспитатель и физкультурный руководитель. Перебрасывание мяча в «Кольца», под «Кольца» с ударом о пол от груди</p>
<p>Первые номера убирают мячи в корзину. Вторые номера занимают исходное положение</p>	<p>Уборка инвентаря. Перестроение в шеренгу</p>
<p><b>4. Силачи</b> <b>ОРУ с гантелями с песком</b> Гнут подковы в калачи, На арене... (силачи)  — Чтобы у силачей были крепкие плечи и сильные руки, они тренируются с гантелями. Теперь мы — силачи. Берите в руки гантели и перестраивайтесь в 4 колонны</p>	<p>Из шеренги дети по 4 человека перестраиваются в 4 колонны. В руках «Гантели». Звучит музыка</p>
<p>Физкультурный руководитель комментирует выполнение детьми упражнений</p>	<p>Дети выполняют комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. <b>1.</b> И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 — согнуть руки в локтях, 2 — выпрямить руки вниз. Повторить 6 раз. <b>2.</b> И.П. — то же. 1 — согнуть руки в локтях, 2 — выпрямить руки вверх, 3 — согнуть руки в локтях, 4 — И.П. Повторить 6 раз. <b>3.</b> И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, 2 — разогнуть руки в стороны. Повторить 6 раз. <b>4.</b> И.П. — стоя, ноги чуть шире плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, левая рука над головой. 2 — И.П. 3 — наклон к левой ноге, правая рука над головой. 4 — И.П. Повторить 6 раз. <b>5.</b> И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.. 1 — выпад в правую сторону, руки перед собой, 2 — И.П. 3 — выпад в левую сторону, руки перед собой. 4 — И.П. Повторить 6 раз</p>
<p>По окончании комплекса: — Вы стали настоящими силачами. У вас сильные руки, расправленные плечи. Силачи готовы к представлению</p>	<p>Лёгкий бег с перестроением в круг и уборкой гантелей. Перестроение в шеренгу</p>

<p><b>5. Клоуны</b>  <b>Встречная эстафета</b>          — А сейчас мы побываем на репетиции других артистов цирка. На арену выбегают, Всех смеяться заставляют. Яркий красочный наряд, Веселят они ребят! (Клоуны)          — Настала очередь клоунов. Чтобы их репетиция прошла веселее, нам надо разделиться на 4 команды. Каждая команда занимает места у разметки</p>	<p>Дети по выбору распределяются на 4 команды. Построение для эстафеты типа «Челнок». Команды выстраиваются в шеренги на противоположных краях площадки. Каждый следующий игрок начинает выполнение задания от места, где закончил действия игрок из противоположной команды</p>
<p>— Сначала клоуны покатаются на лошадаках</p>	<p>1. Имитация езды на лошадях с игрушкой «Лошадь на палочке». Доскакать до противоположной команды, передать лошадь, встать в конец колонны.</p>
<p>— А теперь весёлые клоуны решили покататься на доске</p>	<p>2. Передвижение на 4-колёсной «Доске — самокате». Дети садятся на колени, отталкиваясь руками от пола, должны доехать до противоположной команды, подняться с доски, встать в конец колонны</p>
<p>— Вот как клоуны развеселили зрителей и доставили своей игрой всем огромное удовольствие.          — Закончилась репетиция клоунов. Отгадайте, какие артисты будут репетировать сейчас?</p>	
<p><b>6. Гимнасты</b>  <b>Статические упражнения</b>          И шпагат, и колесо,          Прыгнуть ловко, высоко          Может он хоть сотни раз,          Потому, что он... (гимнаст).          — Наступила очередь тренировки гимнастов. Возьмите, пожалуйста, коврики и положите их на звёздочки, там, где нравится. Самая главная задача гимнастов — это быть гибким, владеть своим телом. Сейчас вы — гимнасты, вы будете развивать свою гибкость</p>	<p>Дети берут туристические коврики, встают на них</p>
<p>— «Растягивание вверх». Это упражнение сделает тело стройным и красивым</p>	<p>И.П. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох — поднять руки вверх. Дыхание свободное, руки напряжены. Вдох — подняться на носки, дыхание свободное. Выдох — вернуться в исходное положение</p>
<p>— «К центру». С помощью этого упражнения позвоночник станет более гибким, а лицо красивым</p>	<p>И.П. — сидя на коленях, спина прямая. Вдох — выдох. Медленно положить голову на колени, руки расслаблены. Дыхание свободное. На очередном выдохе медленно распрямить спину, затем поднять голову. Сесть прямо</p>
<p>— «Угол». Благодаря этому упражнению мышцы живота станут сильными</p>	<p>И.П. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз. На вдохе поднять прямые ноги, носочки вытянуты вверх. Дыхание свободное. На очередном выдохе вернуться в И.П.</p>
<p>— «Назад». Это упражнение поможет укрепить мышцы спины, рук, ног</p>	<p>И.П. — лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. На вдохе оторвать руки, плечи и ноги от пола и потянуться, держа спину прямой. Голову не поднимать выше ног. Дыхание свободное, на очередном выдохе вернуться в И.П.</p>



<p><b>6. Релаксация</b>                  — Вот и закончилась репетиция в цирке. Цирк гасит огни. Опустела арена. Жонглёры, гимнасты, силачи и клоуны, отработав свои номера, легли отдыхать. Устраивайтесь удобнее, лёжа на спине, руки и ноги расслаблены, голову можно немного наклонить, глаза закрыть, чтобы яркий свет не мешал вам расслабиться. Музыка стала звучать тише, как бы растворяясь в нём. Всё вокруг стало тихо и спокойно. Успокоились тигры в клетках, отдыхают лошади. Отдыхаешь и ты. Ты доволен собой. Ты хорошо тренировался. Ты справился со всеми трудностями. Ты добился успехов. Вокруг тишина, покой, красота. Приятная волна расслабления сверху вниз прошла по вашим щекам, шее, плечам, рукам и ногам. Всё тело стало лёгким, как воздушный шарик, уносящий нас в добрый мир. Мир чудес. Мир ярких красок. Мир приключений. В мир цирка</p>	<p>Дети лежат на ковриках на спине. Глаза закрыты. Звучит спокойная музыка</p>
<p>— И вот, наступает новый день. Распахиваются двери цирка. Цирк вновь зажигает огни! Артисты готовы к предстоящему выступлению. А сейчас мы постепенно вернёмся в наш любимый зал. Вы чувствуете себя легко и свободно. У вас много сил и энергии. Откройте глаза. Пошевелитесь. Потянитесь. Мы побывали в цирке не во сне, а наяву!</p>	<p>Музыка меняется на более быструю. Дети убрали коврики и перестроились в шеренгу</p>
<p><b>7. Подведение итогов занятия</b>  <b>Самооценка самочувствия и настроения</b>                  — Вот и закончилось наше занятие.                  — Вам понравилась репетиция в цирке?                  — У вас хорошее настроение?                  — Вы не устали?                  — Вы хорошо себя чувствуете?                  — И мне наше занятие понравилось и настроение у меня прекрасное. Вы отлично справились со всеми заданиями, хорошо потренировались, у вас всё получилось. Молодцы!</p>	

## Приложение

### ПАРАД-АЛЛЕ

#### Комплекс динамических упражнений аэробного характера

##### 1. «Приставной шаг»

И.П. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью.

1. Шаг правой ногой в сторону, круговое вращение двумя руками.
2. Приставить левую ногу.
3. Шаг правой ногой в сторону, круговое вращение двумя руками.
4. Приставить левую ногу.
- 5–6. Подняться на носки, потянуться вверх двумя руками.
- 7–8. Вернуться в И.П.
- 9–16. Повторить упражнения № 1–8 в левую сторону.

##### 2. «Открытое приседание»

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1. Присесть, разведя колени в стороны.
2. Поставить правую ногу на носок, обе руки вытянуть в левую сторону.
3. Присесть, разведя колени в стороны.
4. Поставить левую ногу на носок, обе руки вытянуть в правую сторону.

### 3. «Вокруг себя»

Шаги вокруг себя, руки согнуты в локтях.

### 4. Повторить «Открытый шаг».

### 5. Повторить «Вокруг себя».

### 6. «Чередование рук»

И.П. — шаги на месте.

1. Правая рука на плечо.
2. Левая рука на плечо.
3. Поднять вверх правую руку.
4. Поднять вверх левую руку.
5. Опустить на плечо правую руку.
6. Опустить на плечо левую руку.
7. Опустить вниз правую руку.
8. Опустить вниз левую руку.

### 7. «Пружинка»

И.П. — стоя, ноги вместе, руки подняты вверх.

1. Присесть, разведя руки в стороны.
2. Подняться на носки, хлопнуть в ладоши.
3. Присесть, разведя руки в стороны.
4. Подняться на носки, хлопнуть в ладоши.

### 8. Повторение «Приставной шаг»

### 9. «Выпад»

И.П. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях.

1. Выпад на левую ногу, руки выпрямить в левую сторону.
2. И.П.
3. Выпад в правую сторону, руки выпрямить в правую сторону.
4. И.П.

**10. «Лыжник»**

И.П. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1. Приседание.
2. Выпрямиться, правая рука выпрямлена вперёд, левая отведена назад.
3. Приседание.
4. Левая рука вперёд, правая отведена назад.

**11. Повторение «Пружинка».**

**12. Повторение «Приставной шаг».**

**13. «Открытый шаг»**

И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Присесть.
2. Поставить правую ногу на носок, левой рукой сделать круг.
3. Присесть.
4. Поставить левую ногу на носок, правой рукой сделать круг.
5. Присесть.
6. Поставить правую ногу на носок, круги двумя руками.
7. Присесть.
8. Поставить левую ногу на носок, опустить руки вниз.

**14. Повторение «Пружинка».**

**15. Повторение «Вокруг себя».**

**16. Прыжки** на двух ногах, руки вверху, хлопки в ладоши.

17. Перестроение в круг в колонне по одному. Восстановление дыхания.