**Игровой подход к развитию двигательных навыков.**

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая об­щую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкрет­ную цель.

 **Утренняя гимнастика**должна создавать у детей хорошее на­строение и поднимать мышечный тонус. Она проводится без при­нуждения.

Если помещение небольшое, то гимнастику

можно про­водить в два захода (с детьми,

 которые приходят раньше, и с теми,

кто подходит лишь ко времени завтрака).

Рекомендуем широко использовать музыкальное сопровожде­ние (пианино, грамзаписи, магнитофонное сопровождение со спе­циально подобранной музыкой). Поднять интерес к гимнастике по­может использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров).

 Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных на­выков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Важно предусмотреть содержание двигательного ре­жима в течение последующего времени:

* оздоровительный бег с комплексом упражнений;
* занятия на полосе препятствий, если гимнастика проводится на воздухе и с применением тренажеров в физкультурном зале;
* в форме двух-трех подвижных игр;
* танцевально-ритмические упражнения.

 Необходимо учесть, что если в течение дня детям предстоит серьезная умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может но­сить развлекательный характер; если же в этот день должно со­стояться занятие спортивной секции, то утренняя гимнастика вы­полняет роль небольшого подготовительного занятия.

 На **физкультурных занятиях**дети осваивают различные дви­жения, спортивные упражнения. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность.

 Так, например, на занятиях *для самых маленьких* главное — доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки. *В среднем дошкольном возрасте* основное внимание воспита­тель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой необходимой фи­зической подготовки в целом, и на освоение приемов

элементарной страховки.

*В старшем возрасте*, уделяя большое внимание физической подготовке воспитанников, педагогу необходимо создать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

 Длительность занятий составляет 20—30 мин и зависит от ха­рактера нагрузок,

содержания материала, настроения и самочув­ствия детей.

 Формы работы с детьми различны. Например, разучивание но­вых сложных движений, требующих страховки, проводится инди­видуально, а более легких — по подгруппам. Во фронтальное за­нятие включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

 Кроме проведения классических занятий, возможны следую­щие **варианты физкультурных занятий:**

**Игровые занятия,**построенные на основе народных подвиж­ных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов (такие занятия несколько схожи с бытующими в практике детских садов спортивными досугами).

**Занятия-тренировки**по обучению «школе мяча», спортив­ным играм, элементам легкой атлетики.

**Прогулки-походы:**длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Такое занятие позволяет детям не только укре­пить свое здоровье, так как ходьба и бег универсальные ви­ды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Воспитате­ли должны заранее намечать маршрут,

используя компасы, учи­тывать природные ориентиры. Протяженность маршрута до 4—5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый — самый короткий: от 200—300 м для детей среднего возраста, до 500—600 м для старших детей. Постепенно рассто­яние увеличивается. После освоения одного маршрута переходят на другой, более длинный. Дойдя до намеченной цели, можно дать детям отдохнуть, расслабиться. Здесь мы не рекомендуем прово­дить интенсивные подвижные игры, так как детям надо сохранить силы для возвращения. У ребят могут быть с собой рюкзачки, питье, какие-то любимые игрушки или вещи.

**Сюжетно-игровые занятия.**В них всегда есть замысел, интересный для детей. Если малышам понятны игровые приемы («Попрыгали, как мячики»; «Идем на носочках, как мышки»), то более старшие любят не только игровой образ, но и длительный сюжет. Например: «Поход в зоопарк» — на таком занятии дети
имитируют движения животных; «Пожарные на учениях» — осо­бое внимание уделяется быстроте движений, развитию скорост­ных качеств, а значит, любое движение (лазанье по гимнастиче­ской лесенке, пробегание по скамейке и т. д.) должно быть знакомо детям.

 **Занятия на спортивных комплексах и тренажерах**поз­воляют детям выполнять их любимые движения: вращения, кача­ния, лазанье. Основная цель этих занятий — научить детей поль­зоваться тренажерами, развивать их самостоятельность. Другая цель — повышение плотности физкультурных занятий. Дети, умеющие работать

на тренажерах, не нуждаются в страховке, что позволяет

 сделать эти снаряды частью игровой зоны группы или включать их как элемент в физкультурное занятие.

Мелкие тре­нажеры типа балансира, ручного эспандера,

ролика хорошо ис­пользовать в общеразвивающих упражнениях.

Понятно, что спо­соб организации детей на таких занятиях зависит и от количества тренажеров.

  **Занятия, построенные на танцевальном материале,**про­­водятся музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц.­ Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обу­­чению детей музыкально-ритмическим движениям и танцам. На­­копленный детьми на подобных занятиях двигательный опыт ис­­пользуется затем воспитателем для проведения гимнастики или ­музыкальных разминок на воздушных ваннах, в физкультурных­ паузах,

спортивных досугах. Структура занятий такова: сначала­ используются разные виды ходьбы и бег под музыку с включе­­нием элементов танцевальных движений, затем — музыкально-­ритмическая разминка, народные или современные танцы, музы­­кально-подвижные игры и хороводы. Музыкальный руководитель­ показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и вы­­полняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фоно­­грамму. Между структурными частями занятия проводятся рас­­слабляющие упражнения под классическую музыку.

**Самостоятельные занятия.**Дети приучаются к организатор­­ским действиям, так как им поочередно поручают провести раз­­минку, бег, организовать игры. Смысл их в том, чтобы научить ­не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной­ последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь за­­мечать ошибки и исправлять их.

 **Занятия серии «Забочусь о своем здоровье»**

можно про­­водить три-четыре раза в месяц. На этих занятиях дети учатся­ приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению ­закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной­ медицинской помощи, знакомятся с правилами гигиены жилища,­ ухода за одеждой, постелью. Отдельные фрагменты занятия про­­водят не только педагоги,

но и медицинские работники каждые два месяца.

**Занятия-зачеты.**Это итоговые занятия. Их роль заключается в по­­мощи детей воспитателю при квалифицированной оценке уровня­ развития сверстников. На занятиях-зачетах присутствуют медра­­ботники и старший воспитатель. Целесообразно заранее соста­­вить протоколы оценки физических качеств и физической подго­­товленности. Занятия проводятся в виде соревнований или­ спартакиад. Возможно, что дети среднего дошкольного возраста ­показывают свои успехи знакомому литературному герою, скажем ­доктору Айболиту.

**Гимнастика после сна**(или воздушные ванны в движении) под­нимает настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает про­филактику нарушений осанки

и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того, как

они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

В ос­нове подбора содержания такой гимнастики лежит учет имеюще­гося у детей

двигательного опыта и характера предыдущей дея­тельности. Например, если в этот день дети занимались спортивной под­готовкой, то гимнастика проводится в игровой форме. Как и ут­ренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна со­стоит из нескольких частей.

Ходьбу проводим сначала в медленном темпе, используя уп­ражнения для профилактики плоскостопия, затем предлагаем бег, но он значительно короче по длительности (нельзя давать боль­шие нагрузки сразу после пробуждения, кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее органи­зовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражне­ний). Для детей, просыпающихся раньше или позднее других, а также любящих заниматься самостоятельно, готовим комплекс уп­ражнений для выполнения в группе.

В содержание воздушных ванн в движении рекомендуем включать:

* подвижные игры, хороводные игры с пением;
* комплекс профилактической гимнастики;
* спортивный ералаш с имеющимся оборудованием;
* комплекс ритмической гимнастики.

После дневной гимнастики, согласно рекомендациям врача, проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельным процеду­рам. Здесь можно обратиться к методике сухого и влажного об­тирания и обширного умывания. Последнее довольно просто.

Ре­бенок должен:

-открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев

 до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;

-намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;

-намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три»;

-намочить обе ладошки и умыть лицо;

-ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Понятно, что эта методика больше подходит детям старшего дошкольного возраста, но мытье рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет слу­жить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоро­вому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Мы убеждены, что работа детского сада по внедрению раз­личных вариантов физкультурно-оздоровительных мероприятий органически входит во всю его многоплановую жизнь.

Важно не заорганизовывать детей, решать вопросы психологического благо­получия, здоровья детей через связь с другими видами деятель­ности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им.



Подготовила: инструктор по физической культуре С.Л.Булгакова