



Н. СТРЕЛЬНИКОВА,
инструктор
по физической
культуре,
МДОУ – детский сад
комбинированного
вида № 6,
г. Липецк

WWW
dovosp.ru
«Дошкольное
воспитание»

В настоящее время концепция дошкольного образования направлена на развитие личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей в физической, психической и эмоциональной сферах. Согласно ФГОС, в требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования акцент переносится со знаний, умений и навыков на формирование общей культуры, а двигательная культура является ее важной составляющей.

Педагогам-практикам предлагается:

- обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей;
- сочетать принципы научной обоснованности и практической применимости;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, активное, заинтересованное участие.

В этой связи актуальной задачей физического развития является создание условий для полноценной двигательной активности ребенка дошкольного возраста.

Согласимся с утверждением Н.Н. Ефименко (программа «Театр физического развития детей дошкольного возраста»): «Нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Принуждение часто вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции».

А где может проявляться естественная активность ребенка? Конечно же, в самом главном его виде деятельности – в игре.

Нами были разработаны тематические циклы занятий по физическому развитию детей, включающие игры. Главная идея – узнать, где и когда появились популярные сейчас игры и виды спорта.

В статье дается перспективно-тематическое планирование по физическому развитию детей подготовительной к школе группы (по темам «Африка» и «Южная Америка»; планирование по остальным темам см. на странице журнала «Дошкольное воспитание» на сайте www.dovosp.ru). На «путешествие по континенту» отводится два месяца, в конце каждого проводятся игры, содержание которых отражает обычаи народов. Учебный год завершает итоговая игра-праздник «Откуда игры к нам пришли».

В играх с детьми, кроме традиционных задач (оздоровительных, образовательных, развивающих, воспитательных), решаются и сопутствующие общеразвивающие.

Задачи.

1. Формирование посредством движений пространственных, временных и энергетических представлений: длинный–короткий, тонкий–толстый, медленный–быстрый, сильный–слабый и т.д.

2. Изучение в процессе двигательной деятельности физических свойств, фактуры предметов по принципу: тяжелый–легкий, гладкий–шершавый, плотный–пористый, мягкий–твердый, мокрый–сухой и т.д.

3. Ознакомление с назначением различных типов предметов и формирование на этой основе элементов «орудийной» логики (для чего и как применяется тот или иной предмет).

4. Расширение и активизация словарного запаса детей: ловить, бросать, катать, набивать, футболить, висеть, забрасывать, лезть, прыгивать, опускаться.

5. Развитие посредством двигательных заданий, игр и эстафет математических представлений, а также психических процессов: логики, памяти, внимания, наблюдательности.

6. Воспитание личностных качеств: честности, смелости, сострадания, настойчивости, справедливости, целенаправленности.

7. Формирование эстетических и этических норм: воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, с педагогом, взрослым.

8. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе игры, выработка эмоциональных реакций на те или иные двигательные игровые ситуации.

Познавательная беседа к играм

Воспитатель выясняет, знают ли дети, что такое Олимпийские игры. Рассказывает, что на церемонии открытия Олимпийских игр лучшими атлетами Земли на стадион вносится белый олимпийский флаг, на котором изображены пять соединенных колец разного цвета. Это символ дружбы между спортсменами всего мира, независимо от их цвета кожи и языка.

Педагог спрашивает, что такое глобус и географическая карта, для чего люди их делают и как они могут помочь представить себе любую страну. Предлагает детям с помощью глобуса и карты побывать в разных частях света, чтобы узнать о странах и народах. Спрашивает, какие виды спорта известны воспитанникам.

Обсуждается, каким цветом на глобусе и карте обозначают природные зоны. (Коричневый – горы, зеленый – леса, синий – вода и т.д.)

Воспитатель рассказывает, что люди живут в разных природных условиях – в горной местности, в степи, около рек и озер и т.д. Просит

детей подумать, у каких народов могли появиться, например, *горные виды спорта (зимние, водные и др.)*.

На свете много островов,
Так много, что не счесть.
А вот больших материков
Мы насчитали шесть:
Африка, Америка (Северная и Южная),
Австралия, Евразия
И Антарктида вьюжная.

Воспитатель. Отправляясь в путешествие, мы находим на глобусе ту часть света и страну, которая нам нужна, потом разворачиваем карту и узнаем, какие там природные условия, а уже потом приступаем к играм и упражнениям. А еще мы узнаем про мировые океаны. Их четыре:

Индийский – самый соленый в мире,
Океан Атлантический славен сельдями,
Северный Ледовитый – все время «спит»
подо льдами.

А Тихий, конечно же, вовсе не тихий,
А бурный, глубокий и очень великий.

Вы готовы к путешествиям, чтобы узнать, где и как возникли виды спорта, которые потом стали популярными во всем мире? (Да!) Тогда в путь!



Сентябрь

Физическая культура

Ходьба: по канату, по бревну, по кубикам, по мешочкам, с перешагиванием через предметы.

ОРУ с канатом.

ОВД: ползание на высоких четвереньках по наклонной доске с переходом на другой пролет шведской стенки; перебрасывание мячей друг другу разными способами; лазанье по шведской стенке разными способами; ползание по-пластунски; ползание на низких и высоких четвереньках по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; прыжки с разбега; подпрыгивание до предмета.

Комплекс 1. *Степ-данс со степ-платформой.*

Подвижные игры: «Ловишка с лентами», «Чья команда больше забросит мячей в корзину», «Лягушки и цапли», «Караси и щука».

Здоровье

Закаливание, массаж активных жизненных точек, дыхательные упражнения; упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия; психогимнастика; артикуляционные движения; пальчиковая гимнастика.

Игра «В поисках острова Чунга-Чанга».

Октябрь

Физическая культура

Ходьба разными способами; бег с подскоками, перестроение; ходьба по ребристой доске. ОРУ с гимнастической палкой.

ОВД: ходьба по кирпичикам; ползание на низких и средних четвереньках по гимнастической скамейке; упражнение на равновесие; челночный бег; метание на дальность через веревку, натянутую на высоте 1,5 м; перебрасывание мячей друг другу разными способами; перетягивание каната.

Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Пустое место», «Попади – сбей кеглю», «10 передач».

Комплекс 2. *Степ-данс со степ-платформой.*

Здоровье

Закаливание, массаж активных жизненных точек, дыхательные упражнения; упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия; психогимнастика; артикуля-

ционные движения; пальчиковая гимнастика.
Игра «Африканские воины»

Беседа к игре

Воспитатель. Сегодня мы познакомимся с жителями Африки. Еще этот континент называют «черный материк». И вот почему: у многих народов, которые живут там, темный цвет кожи, и они принадлежат к негроидной расе. Темные курчавые волосы и кожа защищают этих людей от вредного влияния жаркого солнца. Как вы думаете, нужна ли им теплая одежда? (Нет.) Конечно, потому что в Африке все время жарко. Селятся люди в основном возле крупных рек, многие народы живут племенами. У каждого племени свои обычаи и ритуалы. Отмечая праздники, они раскрашивают свои лица красками, которые получают из растений. Племя подчиняется вождю. Вождь – это самый опытный, мудрый и сильный мужчина, который отвечает за все. Если, например, нет воды, то вождь должен найти место, где она есть, а иначе людям грозит гибель. Вождь должен быть справедливым, ведь именно к нему обращаются члены племени, чтобы он помог им разрешить любые вопросы. Еще в племени есть *шаман* – это человек, который может излечить людей от болезней, наколдовать дождь или, наоборот, засуху. Так считает все племя.

Обязанности в племени строго распределены: мужчины охотятся и собирают плоды с высоких деревьев. Женщины и дети строят жилье, выращивают злаки, собирают корни трав, семена, яйца птиц; кроме того, женщины должны поддерживать огонь. В диких племенах нет спичек, огонь добывают, когда трут две палочки друг о друга. Вот так. Если прошел дождь, то костер может погаснуть и придется снова заниматься этой трудной работой. Женщины, которые следят за костром, не дают ему погаснуть ни днем, ни ночью. Они должны постоянно подкладывать туда дрова. Вот так и живут эти люди, которые никогда не видели ни машин, ни самолетов, ни поездов; незнакомы с шампунем, мылом, зубной пастой; никог-

да не ели мороженого, конфет, не пили лимонада. Они любят себя украшать кольцами, браслетами, бусами (не такими, какие продаются у нас в магазинах, а сделанными из перьев птиц, клыков животных, разноцветных камней).

В какие же видах спорта талантливы жители Африки? Это бег на длинные дистанции. Африканские спортсмены готовы к таким испытаниям лучше других, ведь охотникам приходилось всегда много и быстро бегать за дичью, чтобы добыть пропитание для племени. Вот почему сейчас на соревнованиях легкоатлетов мира часто побеждают представители Африки. Да и в прыжках в длину, в метании копья, в беге с барьерами на пьедестале почета мы часто видим чернокожих спортсменов, потому что, чтобы выжить в Африке, необходимы умения высоко прыгать, метко бросать оружие в цель.

Игра «Африканские воины»

Задачи. Развивать координацию движений, мелкую моторику, воображение, психофизические качества – силу, быстроту, прыгучесть, ловкость, равновесие, творческие способности. Совершенствовать технику ходьбы и бега с преодолением препятствий, лазанья по шведской стенке, владения палкой, броска на дальность, прыжков через натянутую резинку разными способами. Расширять представления о народах Африки, их быте, укладе жизни, ритуалах племен. Воспитывать чувство коллективизма, сопереживания, настойчивости, целеустремленности.

Материалы и оборудование.

- Шведские стенки с двумя пролетами, горки с рейками, лесенки, доски с крючками, канаты свободные (по 2 шт.);
- гимнастические скамейки, кубы (по 4 шт.);
- кирпичики-кочки, цилиндрики-бананы (по 10 шт.);
- палки гимнастические, набедренные повязки двух цветов, воланы для наконечников копий (по количеству участников);
- мячи большие (20 шт.), резинка галантерейная, магнитофон.

Оформление зала создает представление о джунглях: много зелени на шведской стенке, по периметру площадки натянуты шнуры, на которых подвешены зеленые ленточки, между горками положена ребристая доска, посередине площадки стоят четыре скамейки, по одному краю площадки выложена дорожка из кирпичиков, по другому краю – кубы с натянутой между ними резинкой.

Дети объединены в две команды.

Содержание игры

Инструктор. Мы продолжаем наше путешествие по жаркому континенту – Африке!

Сегодня мы узнаем о жизни тех, кто его населяет, – о диких племенах, которые еще сохранились в непроходимых джунглях и африканской саванне (степь). Аборигены живут племенами. И в нашей игре есть племена – Красное и Синее. (У членов команд красные и синие полосы на щеках и на лбу.) В каждом племени есть свой вождь. Обычно это самый мудрый человек в племени, который отличился в боях, на охоте, в состязаниях. Его выбирают всем племенем и безоговорочно подчиняются ему. Его слово – закон для всех.

В нашей игре вождя одного племени зовут Зоркий Глаз, другого – Острый Коготь. И вот вожди этих племен собрали своих соплеменников на Ритуальной поляне. Называется она так потому, что на ней совершается ритуал посвящения в воины и защитники, дается клятва-обещание, воинская присяга.

(Представители племен усаживаются по-турецки в две шеренги напротив друг друга. Педагоги располагаются посередине каждой шеренги – это вожди. Далее следует ритуал посвящения: заранее подготовленный ребенок исполняет африканский ритуальный танец с бубном. Каждому воину вручается боевое копье – палка и индивидуальный амулет – большая пуговица на нитке.)

Инструктор. Воины, путь вам предстоит долгий и нелегкий, нужно будет преодолеть одну из самых больших рек в мире – Нил, миновать заболоченные места, переправиться

через ущелье, на вашем пути встанут могучие баобобы и поваленные ветром пальмы. Только тогда вы сможете выбраться на тропу, которая ведет к месту состязаний. В джунглях, как вы знаете, очень много диких животных, которые могут напасть на вас, поэтому, как хорошим охотникам, вам нужно слиться с природой, превратиться в крепкие корни, упругие ветки, сильный ствол, быть тише воды, ниже травы и научиться подражать голосам разных птиц и животных.

(Дети строятся для выполнения комплекса ОРУ с палкой; звучит музыка.)

Комплекс ОРУ с палкой (боевое копье)

1. «Крепкие корни»

И.п. – сидя по-турецки, палка в руках за спиной.

1 – поворот туловища вправо.

2 – и.п.

3 – то же влево. Амплитуду с каждым разом увеличивать.

4 – и.п.

(Повторить 8 раз.)

2. «Упругие ветки»

И.п. – сидя по-турецки, палка в прямых руках над головой.

1 – наклон туловища вправо, коснуться пола правым концом палки.

2 – и.п.

3 – то же влево.

4 – и.п.

(Повторить 8 раз.)

3. «Сильный ствол»

И.п. – сидя по-турецки, палка на шее сзади.

1–2 – наклон вперед до касания пола лбом.

3–4 – и.п.

(Повторить 8 раз.)

4. «Шелест листвы»

И.п. – стоя, палка впереди в прямых руках.

Повороты вправо и влево.

5. «Страус»

И.п. – стоя, палка за спиной локтевым захватом.

1 – поднять правую ногу, согнутую в колене.

2–3 – держать ногу.

4 – и.п.
5–7 – то же левой ногой.
8 – и.п.

(Повторить по 2 раза.)

6. «В дозоре»

И.п. – стоя, ноги врозь, палка за головой, хват руками за ее концы.

1 – наклон туловища вперед, руки с палкой вперед.

2 – поворот головы вправо.

3 – поворот головы влево.

4 – и.п.

(Повторить 4 раза.)

7. «Проверка упругости веток»

И.п. – сидя, согнутые ноги на палке, хват руками за концы палки.

1 – выпрямить ноги.

2–3 – удержать положение, не отпуская рук.

4 – и.п.

(Повторить 4 раза.)

8. «Перелезем через ветки»

И.п. – сидя, ноги вместе, палка впереди в прямых руках.

1 – согнуть правую ногу и перенести ее через палку.

2 – и.п.

3–4 – то же левой ногой.

(Повторить 8 раз.)

9. «Сильные ноги»

И.п. – сидя, согнув ноги, ступни упираются в палку, хват руками за концы палки.

1–2 – поднять палку с пола, выпрямить ноги.

3–4 – и.п.

(Повторить 8 раз.)

10. «Сильные руки»

И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу.

1 – рывком поднять палку на грудь, присесть.

2 – встать, палку вверх.

3 – держать палку.

4 – и.п.

(Повторить 4 раза.)

11. «Спрятались за дерево»

И.п. – стоя, правая рука на верхнем конце палки, стоящей вертикально.

1–4 – обойти палку вокруг (влево) с перехватом палки за спиной левой рукой.

5–8 – то же вправо.

9–10 – и.п.

(Повторить по два раза.)

12. «Прыжки через ручеек»

Палка лежит на полу.

Прыжки на двух ногах через палку вперед и боком.

(По 20 прыжков.)

Инструктор. Вот наши воины вышли на тропу, которая ведет на поляну состязаний. Племена во главе со своими вождями начинают движение с копьем в правой руке.

• **Первое препятствие – «Болото».** Ходьба по «кочкам» (кубикам), опираясь палкой о пол.

• **Второе препятствие – «Река Нил».** На середине зала стоят две скамейки («лодки»). Нужно проверить, нет ли в них течи.

Упражнение «Осмотр лодок». В колонне по одному поточным методом дети выполняют ползание на низких и средних четвереньках вокруг скамеек.

Упражнение «Ремонт лодок». В позе на средних четвереньках участники передвигаются сначала по правому борту лодок, а после разворота – по левому, придерживаются за скамейку левой рукой, а правой имитируют движения мастеровых: «конопчат щели, замазывают смолой дыры». Теперь лодки в порядке, можно переплывать.

Упражнение «Поплыли». Дети занимают положение сидя верхом на скамейках, сохраняя дистанцию. Выполняют различные гребковые движения «веслами»: одновременно двумя руками на себя, палка в двух руках; одним веслом попеременное движение на себя, затем от себя.

Упражнение «Осторожно, камни». По команде инструктора «Камни!» все дружно поднимают руки и ноги вверх, удерживая некоторое время равновесие на скамейке.

• **Третье препятствие «Глубокий каньон».** Две горки с рейками соединены положенной на них сверху широкой доской, по которой можно перейти на другую сторону ущелья.

Дети по очереди друг за другом преодолевают препятствие.

- **Четвертое препятствие «Завал пальмовых деревьев».** Дети перелезают через бревно, конец которого лежит на полу, а другой поднят на высоту 1 м. Под другим бревном, опущенным до 50 см от пола, проползают на животе.

- **Пятое препятствие «С ветки на ветку».** Передвижение по рейке шведской стенки с одного пролета на другой с переносом «бананов» из одной корзины в другую (корзины стоят на полу по разные стороны стенки).

Инструктор. Ветки слегка расступились, перед воинами открылась поляна состязаний. Нам нужно настроиться на боевой лад – сконцентрировать внимание. Для этого мы должны сделать несколько упражнений.

Упражнение «Острые копыта». Племена строятся шеренгами друг напротив друга, копье острым наконечником ставят на ладонь одной руки, придерживая другой. Убирая руку, участник должен сохранить равновесие копыта на ладони, переступая в сторону его падения.

Упражнение «Смена караула». Быстро добежать до стоящего напротив партнера и успеть подхватить его падающую палку. Партнер делает то же самое (пытается схватить палку другого). Палка ставится одним концом на пол, слегка придерживается сверху, затем отпускается. (Палку держать в правой руке, бег выполнять, чуть сместившись вправо, во избежание лобового удара.)

Состязания

«Метание копыта». Участники (по одному от каждой команды) бросают копье через веревку, натянутую на высоте 1,5 м от пола, на дальность.

«Ловкие обезьянки». Поперек площадки стоят две скамейки на расстоянии, равном длине лестницы. На них кладут две лестницы,

перед скамейкой и за ней ставят большие кубы, на которые одним концом положена ребристая доска (другой конец на полу). Соревнование проводится в форме эстафеты. Племена выстраиваются в колонны. По команде ведущего первые участники начинают движение по ребристой доске, переходя на куб. Далее двигаются по рейкам лестницы на четвереньках до противоположного куба, переходят на него и по ребристой доске спускаются на пол. Как только предыдущий участник коснулся пола, движение начинает следующий.

«Передача кокосов». Команды встают цепочкой в затылок друг другу по длине площадки. На полу лежат 10 мячей. По сигналу ведущего участники броском передают мячи на другую сторону цепочки. Выигрывает та команда, которая первой справится с заданием.

«Единоборство». Перетягивание каната (лианы). Соревнуется вся команда поочередно (по 5 человек).

«Построение ритуального круга». Обозначить круг, взявшись за конец своей палки и конец палки рядом стоящего. Бег по кругу с подскоками под аккомпанемент бубна.

«Не урони оружие». Команды делятся на пары. Участники делают из палок «носилки»; на них кладут поперек еще одну палку. Дети, идя по кругу, несут носилки, стараясь не уронить палку.

Команды строятся в шеренги напротив друг друга, инструктор объявляет результаты состязаний.

Инструктор. Вот и закончилось наше путешествие по Африке. Нас ждут новые приключения!

(Окончание следует.)

