

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ
УРАЛЬСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Светлана Шарманова

"МОРСКОЕ ЦАРСТВО".

**ПРИМЕНЕНИЕ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ОСНОВЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Челябинск 1996

ББК 74.100.54
УДК 372 + 796.412
Ш - 26

**Допущено Государственным комитетом
Российской Федерации по физической культуре
и туризму в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений
физической культуры**

Шарманова С.Б. "Морское царство". Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А.И.Федорова. - Челябинск: УралГАФК, 1996. - 89 с.

В работе рассматривается методика применения сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Представлены общеразвивающие упражнения различной направленности, упражнения и этюды психогимнастики, подвижные игры, танцы, рекомендуемые к использованию в сюжетных занятиях "Морское царство", комплексы утренней гимнастики, примерная схема распределения учебного материала в процессе занятий, сценарий физкультурного праздника "В гостях у Морского Царя".

Учебное пособие предназначено для инструкторов физического воспитания, методистов, воспитателей детских дошкольных учреждений, учителей физической культуры начальной школы, тренеров, работающих с юными спортсменами, а также для студентов институтов физической культуры.

Р е ц е н з е н т ы :

заслуженный работник физической культуры РФ,
доктор педагогических наук, профессор В.А.Булкин,
доктор биологических наук, профессор А.П.Исаев,
кандидат психологических наук, профессор О.А.Сиротин.

Компьютерный дизайн - А.И.Федоров
Пособие издано на средства автора.

© УралГАФК, 1996

© Шарманова С.Б., Федоров А.И., 1996

*С глубоким уважением и благодарностью
профессору В.А.Рогозкину и сотрудникам
Научно-исследовательского института
физической культуры, Санкт-Петербург*

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия важное место занимает физическое воспитание. В процессе сложного взаимодействия человека с окружающей средой (биологической и социальной) двигательная активность играет огромную роль, являясь одним из важнейших пограничных биологических звеньев, связывающих различные вегетативные и психические функции в организме человека (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987).

В ряде исследований экспериментально показано, что двигательная активность стимулирует нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышает жизнеспособность развивающегося организма, способствует формированию высокой степени приспособляемости функциональных систем организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды (Змановский Ю.Ф., 1983; Сухарев А.Г., 1991). Особенно важно подчеркнуть, что развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата - движения способствуют развитию и всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка (Кольцова М.М., 1978).

Таким образом, сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности,

гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

В то же время, анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

Так, например, по данным наблюдений Л.Д.Биленькой и др. (1986) у большинства детей детских дошкольных учреждений двигательная активность ниже рекомендуемого уровня. Значительное количество детей дошкольного возраста (от 50 до 80% в разных возрастных группах) имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья (Богина Т.Л. и др., 1994; Шорин Г.А. и др., 1994). Исследованиями Е.А.Пимоновой (1990) установлено, что занятия в объеме программы по физической культуре направлены, главным образом, на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств. У многих детей 4-7 лет выявлен низкий уровень физического развития и физической подготовленности (Новохатько В.Н., 1984; Демьяненко Ю.В., 1986; Шарманова С.Б., 1995). По мнению А.Б.Лагутина (1994), работа по единой, жестко регламентированной "Программе воспитания и обучения в детском саду" неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя индивидуальные особенности развития. Сложившаяся к настоящему времени система дошкольного физического воспитания не позволяет в условиях дошкольного учреждения полноценно подготовить ребенка к обучению в школе (Соболева Н.Ю., 1993).

К числу основных направлений оптимизации системы физического воспитания можно отнести изменение содержательного смысла программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, а также создание организационно-методических подходов (традиционных и нетрадиционных), обеспечивающих улучшение результатов у воспитуемых в их оздоровлении, воспитании и образовании (Кравчук А.И., 1990; Глазырина Л.Д., 1992).

В связи с вышеизложенным, совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста является актуальным.

1. ПРИМЕНЕНИЕ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сюжетное занятие является одной из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, *"Туристический поход"*, *"Лесная поляна"* и др.). Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Идея сюжетного занятия в принципе не нова. Однако к недостаткам многих сюжетных занятий, в том числе опубликованным в литературе, можно отнести низкую моторную плотность, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств, недостаточную физическую нагрузку, не обеспечивающую тренирующего эффекта.

При разработке программы сюжетных занятий, мы попытались сохранить их характерные черты, но, в то же время, избежать отмеченных выше недостатков. Разработанная нами программа сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики предназначена для проведения занятий по физической культуре с детьми старших и подготовительных групп (возраст 5-7 лет), 2-3 раза в неделю, с продолжительностью занятий 30-35 минут. Занятия по данной программе могут также проводиться в форме секционной работы по физической культуре, допол-

нительно к обязательным занятиям по типовой "Программе физического воспитания в детском саду".

Программа сюжетных занятий направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач в программе используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры, можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15-16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Изучение возрастной динамики развития силы показало, что в период с 4 до 7 лет происходит значительное увеличение мышечной массы и, соответственно, увеличиваются сократительные способности, сила и работоспособность мышц, поэтому, согласно рекомендациям Л.Кечеджиевой и др. (1985), упражнения для мышц плечевого пояса и тазобедренных суставов ребенок 5-7-летнего возраста может выполнять ежедневно от 20 до 30 раз, а для мышц туловища - от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз. Большой объем выполняемой работы вызывает большие сдвиги в обмене веществ, в работе функциональных систем организма, расширяя механизмы адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды, способствует повышению общей работоспособности.

После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий, они выполняются под музыку, поточным способом, по методике ритмической гимнастики. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков. Для успешного освоения комплекса ритмической гимнастики желательно каждое упражнение (или группу упражнений) выполнять под свой музыкальный отрывок - у ребенка будут возникать определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и он будет быстрее запоминать порядок выполнения движений.

Применение серийно-поточного способа выполнения общеразвивающих упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект. Следует учитывать, что физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций, в соответствии с научными выводами академика Н.М.Амосова, профессора В.К.Бальсевича и других ученых не дают достаточного эффекта (Амосов Н.М., 1989; Бальсевич В.К., 1990; Панкратьев Е.И., 1993 и др.). Тренирующий эффект (адаптация к физической нагрузке) занятий физическими упражнениями у детей 5-7 лет обеспечивается при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 ударов в минуту (Осокина Т.И., 1986).

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями (например, познавательной игрой-занятием М.Сигимовой *"Загадки Морского Царя"*).

В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать картинки, стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету (например, при выполнении упражнения *"Я на солнышке лежу"* предложить детям всем вместе спеть песенку из мультфильма *"Как львенок и черепаха пели песню"*). Можно предложить детям выполнить дома или в группе рисунки, тематически связанные с сюжетом занятия (нарисовать море, рыбку, чайку, кораблик и т.п.), прочитать рассказы, сказки соответствующего сюжетного содержания (например, сказку Г.Х.Андерсона *"Русалочка"*). Подобные домашние задания, наряду с двигательными (например, выполнить дома то или иное упражнение комплекса), помогут

привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их в успехах своего ребенка.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления и некоторых этюдов психогимнастики, рекомендуется использовать специальную музыку для релаксации в сочетании с естественными природными звуками, тематически связанную с сюжетом (например, музыкальные композиции "*Океан*", "*Песнь кита*", "*Морские сны*", "*Путь дельфина*", "*Благоговение*", "*Морские мелодии*" и др.). Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей. Результаты научных исследований (Вотякова О.И., 1995) свидетельствуют о необходимости применения элементов психорегуляции в процессе оздоровительной тренировки, особенно на начальном этапе занятий, так как это ускоряет адаптацию организма занимающихся к физическим нагрузкам.

Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, пение китов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, почувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

Первый комплекс сюжетных занятий "*Морское царство*" логически завершается физкультурным праздником "*В гостях у Морского Царя*". Целесообразно оформить спортивный зал (площадку) в соответствии с сюжетом, используя любые доступные пособия и материалы (аквариум, ракушки, водоросли, рисунки и т.п.), изменив привычную обстановку на сказочный и призрачный мир "подводного царства".

Разработанный нами комплекс сюжетных занятий был апробирован на базе детского сада N 350 г. Челябинска при проведении занятий по физической культуре. Большую помощь в апробации и внедрении сюжетных занятий оказали заведующая детским садом Л.И.Копасова, инструктор физического воспитания

Н.А.Лапина, музыкальный работник А.С.Назарова и студентки УралГАФК О.С.Комарова, Т.А.Алябьева, Е.В.Денисова, Н.Н.Иванова.

Сравнительный педагогический эксперимент показал, что использование сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики дает преимущества по сравнению с традиционной программой по физическому воспитанию, так как способствует формированию у детей интереса к физической культуре и спорту, а также укреплению здоровья (заболеваемость снизилась в среднем на 19%), формированию навыка правильной осанки и статистически достоверному ($p < 0,05$) улучшению показателей физической подготовленности дошкольников. В частности, значительно улучшились результаты в челночном беге 3 x 10 м, прыжке в длину с места, а также упражнениях, характеризующих уровень развития гибкости и силы мышц туловища. Таким образом, применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики может быть рекомендовано как эффективная форма физического воспитания детей дошкольного возраста.

Излагаемый ниже учебно-методический материал может быть использован при подготовке и проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья.

Предлагаемая программа занятий предназначена, прежде всего, для детей старших и подготовительных групп дошкольных учреждений (возраст 5-7 лет), но, при соответствующей коррекции нагрузки, те или иные упражнения могут быть использованы в различных формах физического воспитания как детей средней группы (возраст 4-5 лет), так и учащихся 1-2 классов общеобразовательной школы (возраст 7-8 лет).

Местом проведения сюжетных занятий комплекса "*Морское царство*" является спортивный зал, но при необходимости в качестве места проведения занятий можно использовать и спортивную площадку (например, занятий, построенных на применении подвижных игр или включающих круговую тренировку "*Матросы на корабле в шторм*").

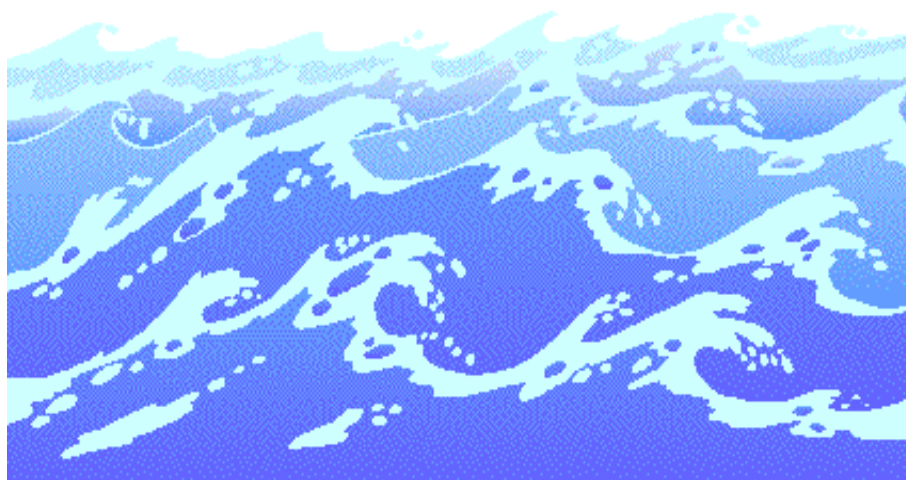
В настоящее время сюжетные занятия комплекса "*Морское царство*" внедрены в практику работы по физическому воспитанию дошкольных учреждений г. Челябинска и г. Чебаркуля, Дворца творчества учащейся молодежи (секция

ритмической гимнастики) и медико-педагогического центра школы N 44 г. Челябинска (занятия ЛФК). Опрос инструкторов физического воспитания показал, что предлагаемая методика успешно используется ими в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, не вызывает каких-либо затруднений при ее освоении и дает большие возможности для педагогического творчества.

Мы надеемся, что сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики найдут свое применение и в процессе спортивной тренировки на этапах начальной подготовки в видах спорта, где наблюдается ранняя специализация и начало занятий в спортивной секции совпадает с периодом дошкольного возраста.

Мы надеемся также, что предлагаемый нами учебно-методический материал заинтересует родителей дошкольников и послужит основой для проведения совместных занятий физической культурой в семье.

Желаем Вам творческих успехов!



2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ "МОРСКОЕ ЦАРСТВО"

Задачи комплекса: постепенная адаптация ребенка к физическим нагрузкам; воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений; формирование мышечно-двигательных предпосылок навыка правильной осанки; развитие силы и силовой выносливости мышц, участвующих в удержании позвоночного столба; увеличение подвижности суставов и эластичности мышц и связок; предупреждение плоскостопия; закрепление и совершенствование навыков основных движений; воспитание двигательных качеств; развитие психоэмоциональной сферы; формирование навыка произвольного расслабления; снятие психического напряжения; воспитание терпения, целеустремленности, настойчивости.

Особенности комплекса: большинство упражнений комплекса выполняется в положениях разгрузки позвоночного столба (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.); большая часть упражнений симметричны, некоторые из них носят корригирующий характер; так как комплекс является вводным и предусматривает постепенное увеличение нагрузки, широко используются упражнения на формирование навыка произвольного расслабления, дыхательные упражнения, игры малой и средней подвижности; в подготовительной и заключительной частях занятий значительное место отводится этюдам психогимнастики М.И.Чистяковой (1990); с целью совершенствования навыков основных движений и развития двигательных качеств применяются подвижные игры, а также круговая тренировка "*Матросы на корабле в шторм*".

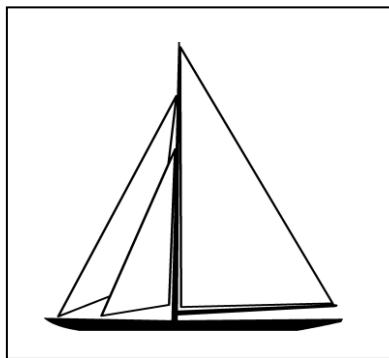
Рекомендации: предлагаемая схема распределения учебного материала в процессе занятий не является обязательной и может быть изменена по желанию преподавателя в соответствии со степенью подготовленности детей и успешностью освоения ими упражнений комплекса; рекомендуемая дозировка упражнений комплекса, в зависимости от степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей, от 4-6 до 12-16 повторений.

Самое первое занятие в учебном году является вводным. На этом занятии преподаватель знакомится с детьми, объясняет в доступной форме цель и задачи занятий, напоминает детям правила поведения в спортивном зале, основные гигиенические требования. Рекомендуется использовать несложные по структуре упражнения, не требующие значительных усилий, вызывающие интерес детей и эмоциональный подъем (подвижные игры, танцевальные соединения, этюды психогимнастики и т.п.).

Предварительное тестирование физической подготовленности начинают с третьего-четвертого занятий. После подготовительной части дети выполняют 1-2 контрольных упражнения, затем проводятся основная и заключительная части занятия. В качестве двигательных тестов целесообразно применять контрольные упражнения, рекомендуемые научно-методической литературой и широко используемые в практике дошкольного физического воспитания (Кенеман А.В. и др., 1978; Новохатько В.Н., 1984; Осокина Т.И., 1986; Демьяненко Ю.В., 1987; Сиротин О.А. и др., 1994).

3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ К СЮЖЕТНЫМ ЗАНЯТИЯМ "МОРСКОЕ ЦАРСТВО"

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



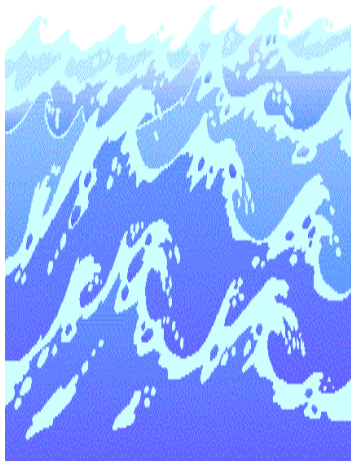
1. “Парус”

И.п. - о.с.

1 - обычный вдох

2-4 - продолжительный выдох через рот
("ветер надувает парус")

2. *“Волны шипят”*



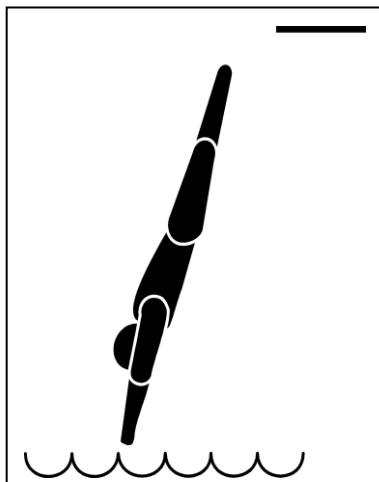
И.п. - сед на пятках, руки внизу

1-2 - волнообразное движение руками вперед-вверх, обычный вдох

3-4 - волнообразное движение руками вниз, выдох через рот со звуком

"ш-ш-ш"

То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки



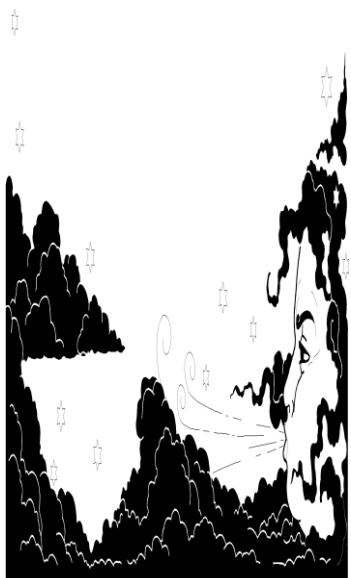
3. *“Ныряние” **

И.п. - о.с., руки вверх

1 - резкий выдох ртом, одновременно быстро присесть и закрыть нос пальцами (нырнули под воду)

2-3 - держать (постепенно увеличивать время задержки)

4 - и.п.



4. *“Запах моря” **

И.п. - стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслабить, глаза закрыть. После выдоха медленно вытягивать воздух, пытаюсь уловить мельчайшие ароматы природы.

Ребенок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но всем телом, воздух проникает через кожу.

Выполнять в медленном темпе.



5. "Каракатица" *

И.п. - о.с.

1-2 - обычный вдох через нос

3-6 - плавные покачивания туловища в стороны, задержав дыхание ("концентрация энергии")

7 - резкий выдох, быстро упор присев ("выброс энергии")

8 - и.п.

Примечание: дозировка упражнений дыхательной гимнастики не превышает 4 повторений; упражнение "Ныряние" выполняется 1 раз, время задержки на выдохе постепенно увеличивается;

* - отмеченные упражнения дыхательной гимнастики выбраны в соответствии с сюжетом из книги М.Л.Лазарева (1993).

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

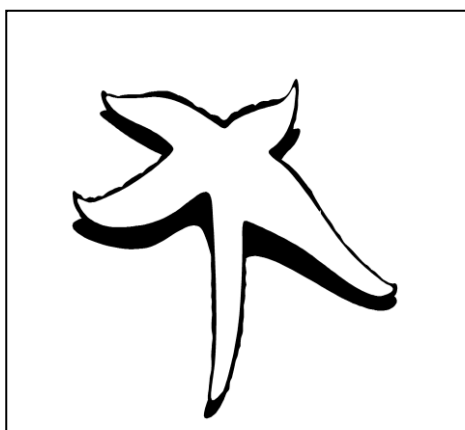


1. "Рыбка"

И.п. - лежа на животе, руки вверх

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2 - и.п.



2. "Морская звезда"

И.п. - лежа на животе, руки вверх

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2 - руки и ноги в стороны

3 - руки и ноги вместе

4 - и.п.



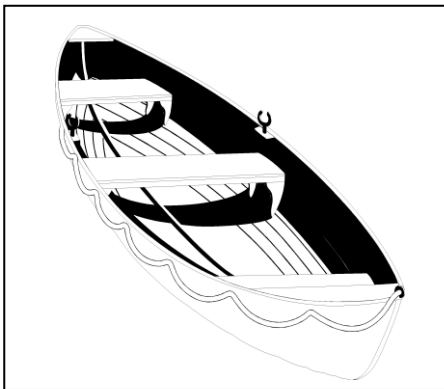
3. *“Кораблик”*

И.п. - лежа на животе, руки сзади,
пальцы переплетены

1 - поднять голову, верхнюю часть
туловища, руки

2-7 - держать

8 - и.п.



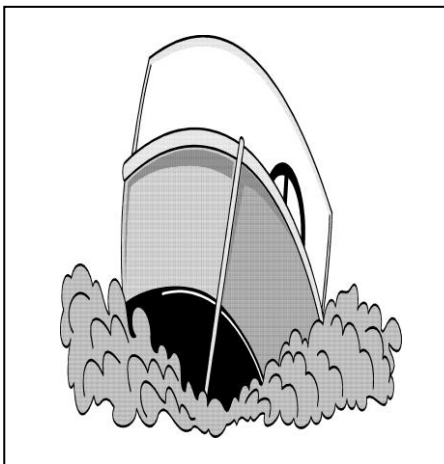
4. *“Лодочка”*

И.п. - лежа на животе, руки вверху

1 - поднять голову, верхнюю часть
туловища, руки, ноги

2-3 - держать

4 - и.п.



5. *“Лодочка качается на волнах”*

И.п. - лежа на животе, руки вверху

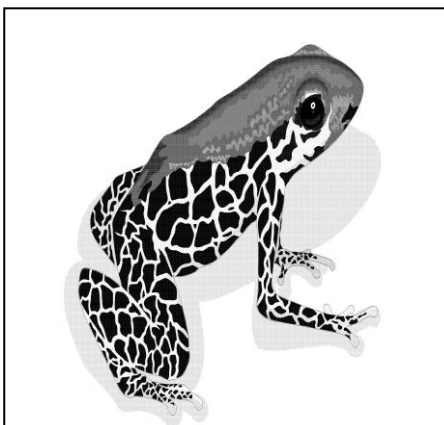
1 - поднять голову, верхнюю часть
туловища, руки

2 - перекатом вперед поднять ноги

3 - перекатом назад поднять руки

4-7 - перекаты вперед-назад

8 - и.п.



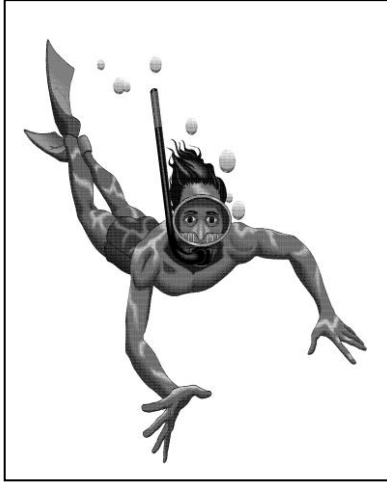
6. *“Плавание брассом”*

И.п. - лежа на животе, руки вверху

1 - поднять голову, верхнюю часть
туловища, руки

2-7 - движения руками, имитируя
плавание брассом

8 - и.п.



7. " Ныряльщики за жемчугом "

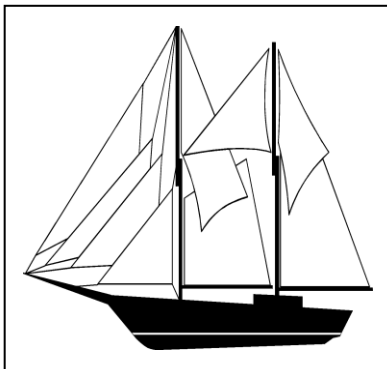
И.п. - лежа на животе, руки вверху

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз

8 - и.п.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА



1. " Катamarан "

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять

1-8 - имитировать педалирование ногами



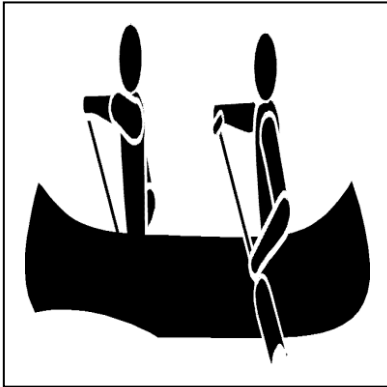
2. " Русалочка "

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны

1-2 - сесть на пр.бедро, пр.руку дугой вниз-влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же в другую сторону



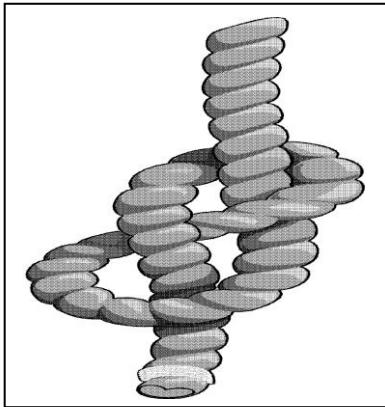
3. *"Гребля"*

И.п. - сидя согнув ноги, руки

в упоре сзади

1-2 - не отрывая стопы, сгибая руки,
лечь на спину

3-4 - выпрямляя руки, и.п.

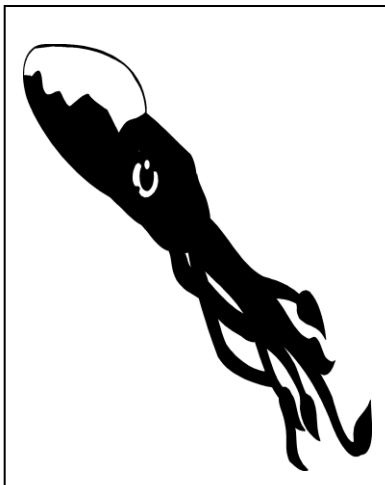


4. *"Матрос взбирается по реям"*

И.п. - лежа на спине, руки к плечам

1-3 - сесть, имитируя движения руками
как при лазании по канату

4 - и.п.



5. *"Кальмар"*

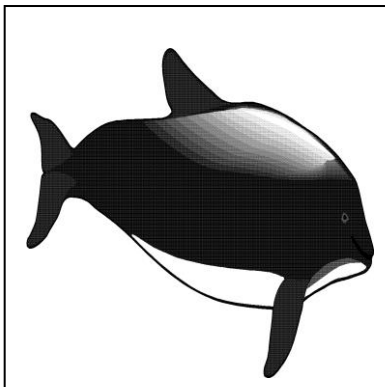
И.п. - сидя, руки в упоре сзади

1 - согнуть ноги вперед,
не касаясь стопами пола

2 - разгибая колени,
ноги в стороны-вверх

3 - ноги вместе

4 - и.п.



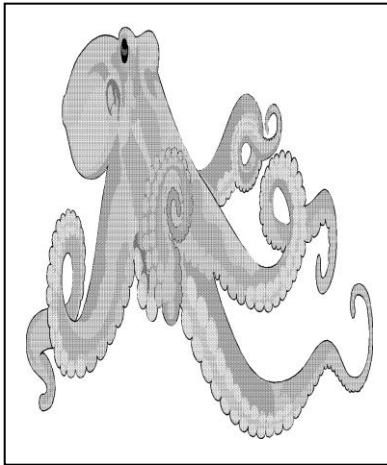
6. *"Кит пускает фонтан"*

И.п. - лежа на спине, руки к плечам

1 - сесть, руки вверх

2-3 - потрясти расслабленно кистями

4 - и.п.



7. "Осьминог"

И.п. - лежа на спине, руки внизу

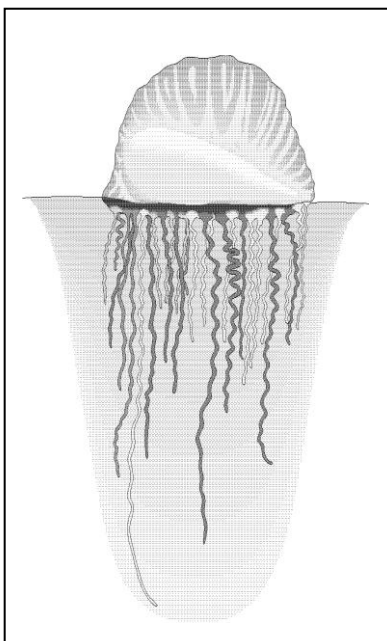
ладонями вниз

1-2 - поднять ноги, таз

3-4 - согнуть ноги, касаясь коленями
пола за головой

5-6 - держать

7-8 - и.п.



8. "Медуза"

И.п. - лежа на спине, ноги врозь,

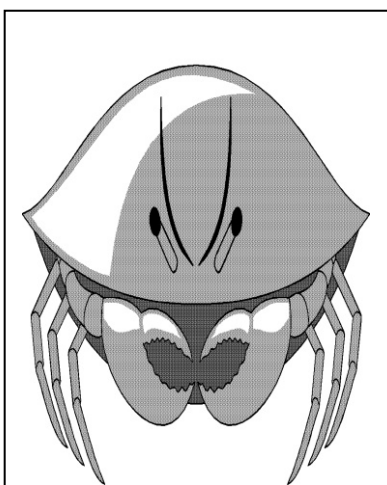
руки вверх-в стороны

1 - группировка лежа, ноги согнуть
к груди и обхватить их руками, голову
поднять ("когда начинается шторм,
медузы сжимаются в комочек
и опускаются на дно")

2-3 - держать

4 - и.п. ("когда шторм прекращается,
медузы всплывают на поверхность")

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



1. "Краб"

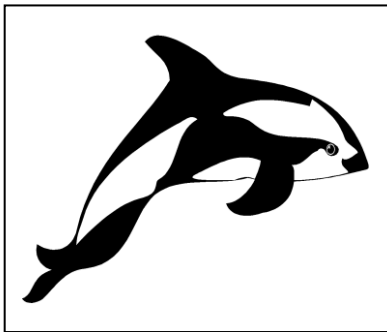
И.п. - сидя согнув ноги, руки сзади
в упоре

1 - поднять таз

2-7 - продвижение вперед, опираясь
на конечности

8 - и.п.

1-8 - то же, продвигаясь назад



2. "Дельфин"

И.п. - лежа на спине, руки вверх

1-2 - перекал на пр.бок, прогнуться

3-4 - и.п.

5-8 - то же влево



3. "Пловец"

И.п. - стоя ноги вместе, руки вверх,

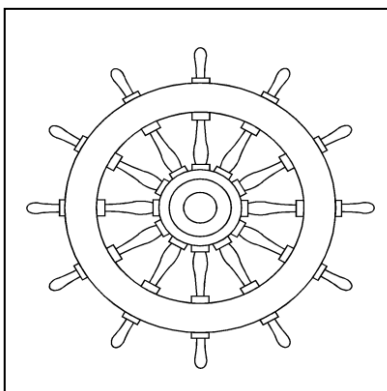
небольшой наклон вперед прогнувшись

1-8 - поочередные круговые движения

руками вперед, имитируя плавание

кролем на груди

1-8 - то же назад



4. "У штурвала"

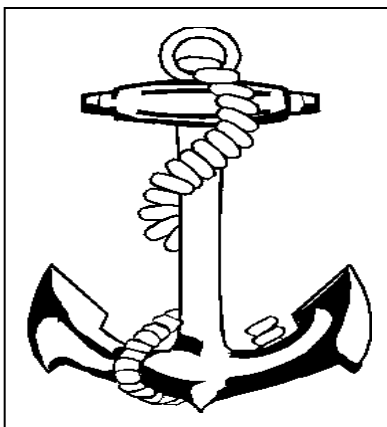
И.п. - стоя ноги врозь, руки перед

грудью, локти вниз

("держим штурвал")

1-2 - наклон вправо

3-4 - то же влево



5. "Поднять якорь"

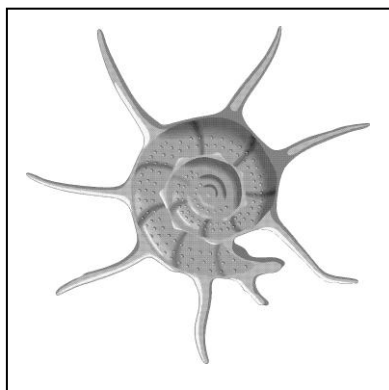
И.п. - стоя ноги врозь, руки на пояс

1-2 - наклон вперед, коснуться

руками пола

3-4 - и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



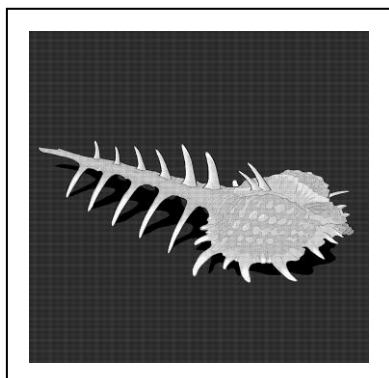
1. "Кораллы"

И.п. - сидя по-турецки, руки сзади,
пальцы переплетены

1 - наклон вперед, руки назад-вверх

2-3 - держать

4 - и.п.



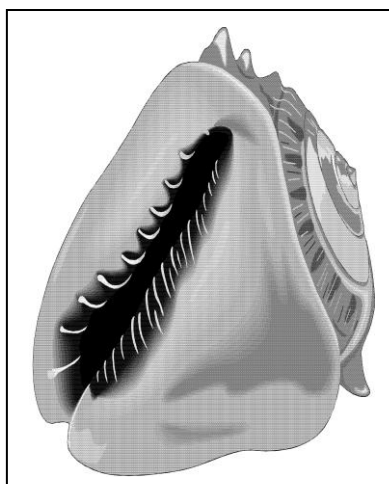
И.п. - то же, руки за головой

1-4 - пружинящие отведения локтей
назад

5 - отводя локти назад, наклон вперед

6-7 - держать

8 - и.п.



И.п. - сидя, руки в упоре сзади

1 - наклон вперед, обхватить стопы
руками

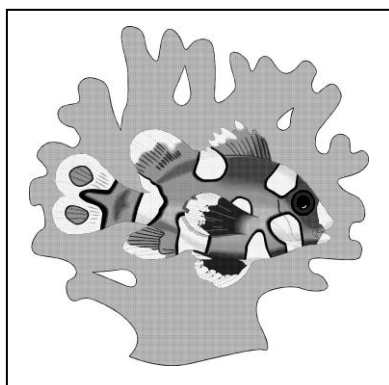
2-3 - держать

4 - и.п.

5 - упор лежа сзади

6-7 - держать

8 - и.п.



И.п. - сидя ноги врозь, руки на пояс

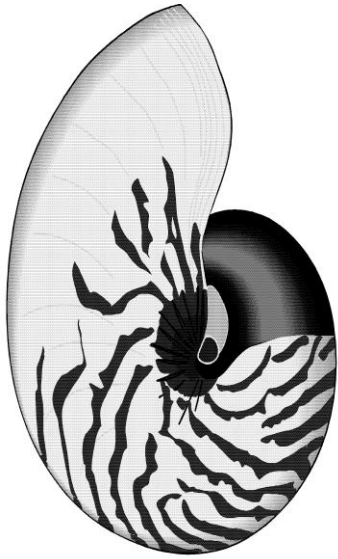
1 - наклон вправо, обхватить руками
пр. стопу

2-3 - держать

4 - и.п.

5-8 - то же влево





2. "Ракушка"

И.п. - сед на пятках, наклонившись вперед, руки на пояс, локти вперед

1-2 - выпрямляясь, наклон назад, локти отвести назад

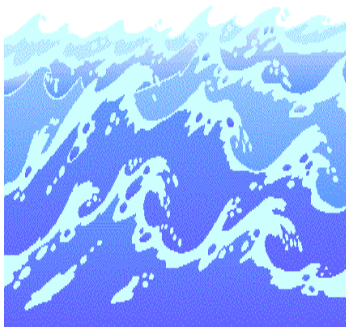
3-4 - и.п.

То же, увеличивая амплитуду

движений, вставая на колени

и опускаясь на пятки;

то же, руки за головой



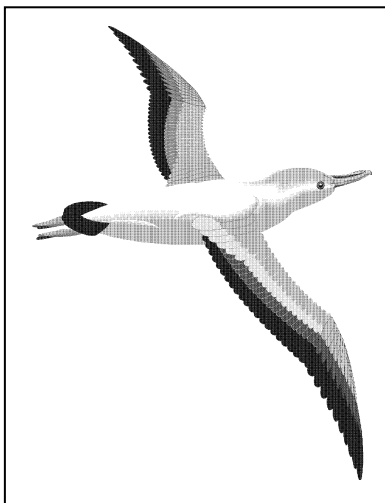
3. "Морская волна"

И.п. - сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести

1-8 - волнообразные движения кистями и предплечьями,

не разъединяя пальцы рук

1-8 - то же в другую сторону



4. "Альбатрос"

И.п. - сидя ноги врозь, руки в стороны

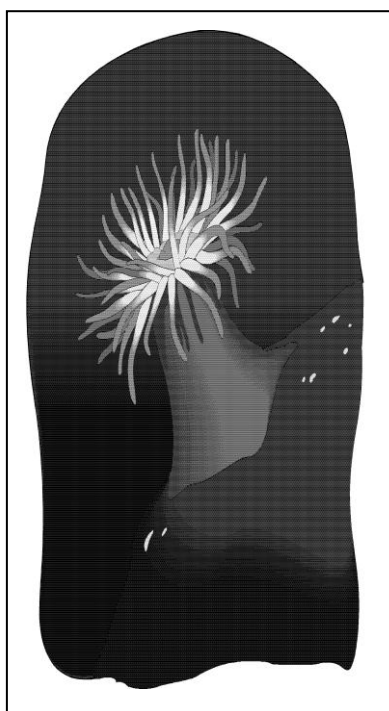
1-2 - глубокий наклон вперед до касания грудью пола,

кисти касаются пальцев ног

3-6 - держать

7-8 - и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ



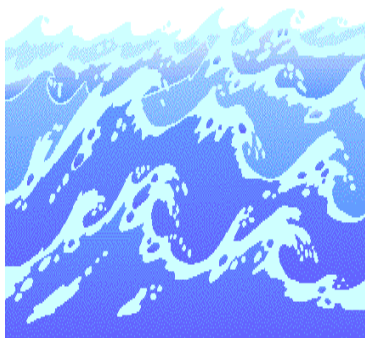
1. "Водоросли" *

И.п. - стоя на коленях, руки внизу
1-8 - покачивания туловищем вперед-назад, в стороны, имитируя качающиеся под водой водоросли, в медленном темпе, при этом дыхание предельно экономичное, неглубокое (как бы стирая грань между вдохом и выдохом), в полном соответствии с характером движений, стараясь соединить дыхание и плавное движение в единый процесс



2. "Медуза на берегу" *

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны, глаза закрыты, мышцы максимально расслаблены ("размягчение"), дыхание медленное



3. "Колыбельная волн"

И.п. - лежа на спине, руки внизу, мышцы максимально расслаблены, глаза закрыты; слушать шум моря, пытаться согласовать дыхание с плеском волн



4. "Я на солнышке лежу"

И.п. - лежа на животе с опорой на предплечья

1 - согнуть пр. назад

2 - разгибая пр., одновременно согнуть лев.

3-4 - то же с др. ноги



5. "Маяк"

И.п. - сед на пятках, руки на коленях, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены

1-4 - широко открыть глаза, смотреть прямо, мысленно посылая лучи света вперед

5-8 - и.п., расслабить мышцы лица и глаз

Примечание: * - отмеченные упражнения на расслабление выбраны в соответствии с сюжетом из книги М.Л.Лазарева (1993).

4. УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЯХ "МОРСКОЕ ЦАРСТВО"

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. В сюжетных занятиях "Морское царство" применяются упражнения и этюды

психогимнастики, разработанные М.И.Чистяковой (1990) и предназначенные для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Методика основана на обучении элементам техники выразительных движений, использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств, формировании навыков в саморасслаблении. Овладение выразительными движениями помогает детям преодолеть барьеры в общении, способствует развитию лучшего понимания себя и других, создает возможности самовыражения. Упражнения на расслабление способствуют коррекции эмоциональной сферы, снятию психического напряжения, улучшают координацию движений.

Детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и понимать чувства других людей, у них изживаются невротические проявления (неуверенность, страх), вырабатываются положительные черты характера (смелость, доброта и т.п.).

Упражнения и этюды психогимнастики могут быть использованы в различных частях занятия. Упражнения на овладение навыками выразительных движений целесообразно применять в подготовительной части, упражнения на расслабление - в основной части, если существует необходимость снизить нагрузку, и в заключительной части занятия.

ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ И РАДОСТИ

"Игры в воде"



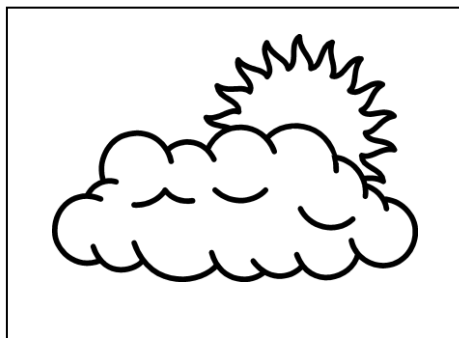
Лето. Дети на море. Вот они веселой гурьбой бегут к морю и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... Но один мальчик, посмотрите, поплыл на более глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под

водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой. Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг на друга руками, а можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить из воды и растянуться на теплом песке. Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка.

ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА С ФИКСАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ НА ДЫХАНИИ

1. "Солнышко и тучка"

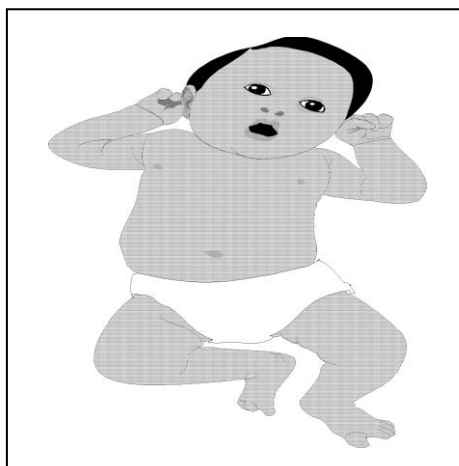
(напряжение и расслабление мышц туловища)



Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

2. "В уши попала вода"

(на расслабление мышц шеи)



В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

3. "Лицо загорает"

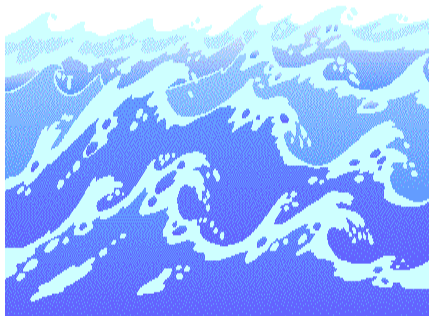
(напряжение и расслабление мышц лица)



Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно

энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

4. "Отдых. Сон на берегу моря"



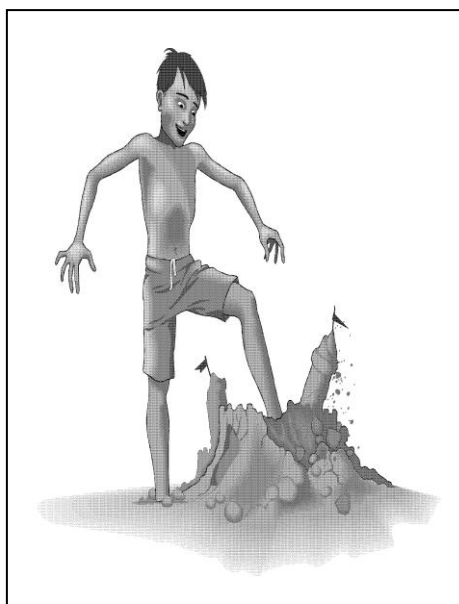
Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков).

Пауза. Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет музыка и т.д.). Пауза. Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка. С окончанием музыки дети открывают глаза, тихо встают и подходят к ведущему.

5. "Игра с песком"

(напряжение и расслабление мышц рук)



Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

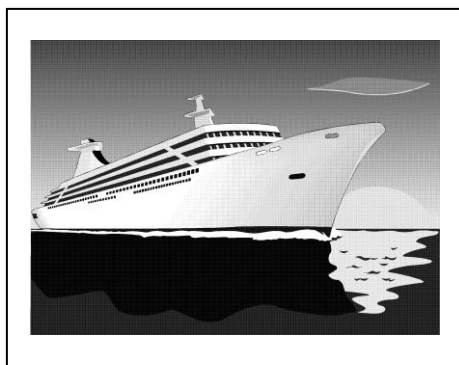
6. "На берегу моря"



Дети играют на берегу моря (этюд "Игра с камушками"). Плещутся в воде (этюд "Игры в воде"). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

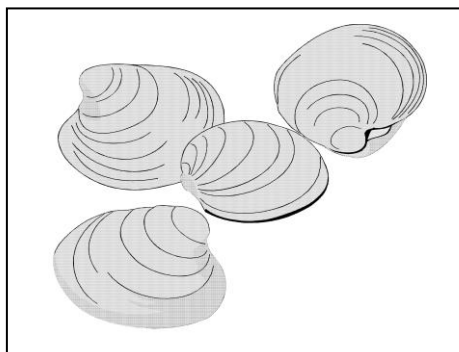
ЭТЮДЫ НА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ЖЕСТА

1. "Теплоход"



От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожаящие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: "До свидания! До встречи!"

2. "Игра с камушками"



Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, приседая или нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и рассматривают найденные камешки, показывая друг другу наиболее красивые или необычные. Дети начинают играть с камешками: то подбрасывают их вверх и ловят, поочередно и вместе, ладонью и тыльной стороной кисти, то кидают вдаль (кто дальше кинет).

ЭТЮДЫ НА ОТОБРАЖЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

"Капитан"



Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури.

Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Капитан доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

ИГРЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИЙ

"Два рыбака"



На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыбы, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа

опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было как у задаваки, насмешливое.

Примечание: все упражнения, этюды и игры психогимнастики выбраны в соответствии с сюжетом занятий из книги М.И.Чистяковой (1990).

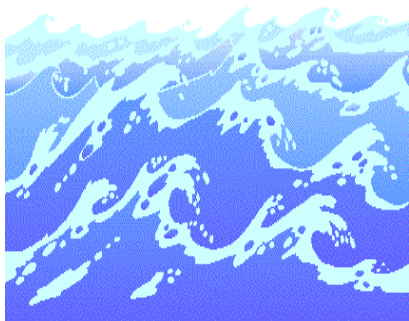
5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЯХ "МОРСКОЕ ЦАРСТВО"

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность организуется на основе определенного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях непрерывно изменяющейся ситуации.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазанье и т.д.). В подвижной игре закрепляются двигательные навыки, развиваются двигательные и психические качества. Правильно организованные подвижные игры способствуют укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Исключительно важное значение игровая деятельность приобретает в связи с особенностями психического развития детей дошкольного возраста. Именно в игре впервые возникает символика, замещение одних предметов другими. Игровые замещения - исходный пункт для овладения другими формами замещения (замещения реальных предметов их изображениями, моделями и, в конечном итоге, символами), что стимулирует развитие мышления, воображения, творческих способностей.

1. "Море волнуется"



Игра направлена на развитие внимания, быстроты, ловкости.

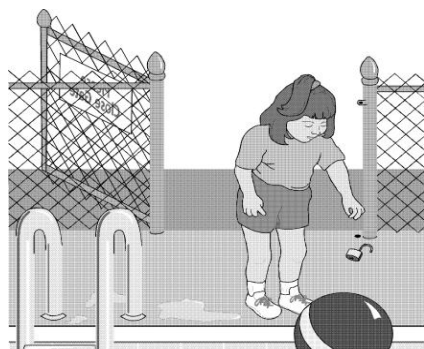
Вариант 1. Играющие сидят на стульях, поставленных в круг по периметру. Преподаватель - капитан, он присваивает каждому играющему название какого-либо предмета из корабельной

обстановки. Затем он начинает двигаться по площадке и рассказывать о

плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания. Названные игроки встают. Когда названы все игроки, капитан говорит: "Море волнуется!". Дети начинают двигаться и бегать по площадке, изображая волны. Команда капитана "Море утихни!" служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Занимать места можно только по сигналу, разрешается садиться на любой свободный стул. Капитан старается занять чье-либо место. Оставшиеся без места выходят из игры.

Вариант 2. Игра проводится аналогично, оставшийся без места становится капитаном.

2. "Мяч на волнах"



Игра направлена на развитие ловкости, быстроты, внимания.

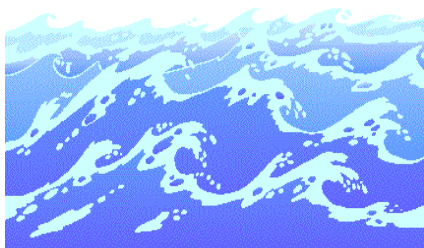
Вариант 1. Дети стоят лицом в круг с интервалом 0,5 м. Первый ребенок держит мяч двумя руками над головой. По сигналу (свисток, хлопок и т.д.) он передает мяч второму ребенку сверху, над головой. Второй ребенок передает мяч третьему наклонившись вперед внизу над стопами. Третий передает мяч сверху над головой и т.п. Мяч перемещается по кругу, оказываясь то вверху, то внизу ("качается на волнах"). Отмечают детей, выполняющих передачу мяча быстро и безошибочно. Можно играть с выбыванием: совершившие ошибку при передаче мяча выходят из игры. В конце отмечают 5-6 оставшихся в кругу как лучших игроков.

Вариант 2. Игра проводится аналогично, но с использованием 2-4 мячей.

Вариант 3. Игра проводится аналогично, но по дополнительному сигналу дети меняют направление передачи мяча (мяч перемещается в противоположном направлении).

Вариант 4. Дети делятся на две команды и строятся в шеренги друг напротив друга с интервалом 0,5 м. По сигналу дети начинают передавать мяч в шеренгах так же, как стоя в кругу. Выигрывает команда, не совершившая ошибок и закончившая передавать мяч первой.

3. "Волны качаются"



Игра направлена на развитие воображения, двигательной памяти.

Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

*"Волны качаются - раз, волны качаются - два,
Волны качаются - три, на месте фигура замри!"*

После слова "Замри !" дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить, что первый раз - это поза в положении стоя, затем - сидя на полу, стоя на коленях и т.д.). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.

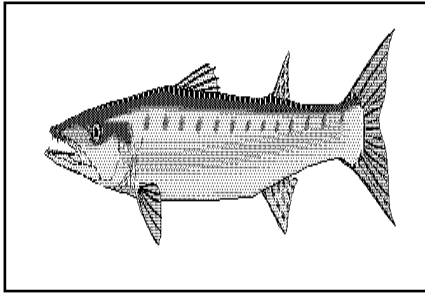
4. "Рыбаки"



Игра направлена на развитие внимания, ловкости, двигательной памяти, творческих способностей.

Играющие становятся в круг - они "рыбаки". Водящий показывает движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами и т.п. Игроки, повторяющие движения неправильно, выходят из игры. Отмечают лучших, оставшихся в кругу.

5. "Караси и щука"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости.

Вариант 1. Выбирают водящего - "щуку". Остальных детей делят на две подгруппы: одна из них образует круг - "камешки", другая - "караси", которые "плавают" внутри круга. "Щука" находится за кругом. По сигналу преподавателя "Щука!" водящий вбегает в круг и старается поймать "карасей". "Караси" прячутся за камешки - приседая за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. "Щука" ловит тех "карасей", которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных. Выбирают нового водящего. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Вариант 2. Игра проводится аналогично, но выбирают двух водящих.

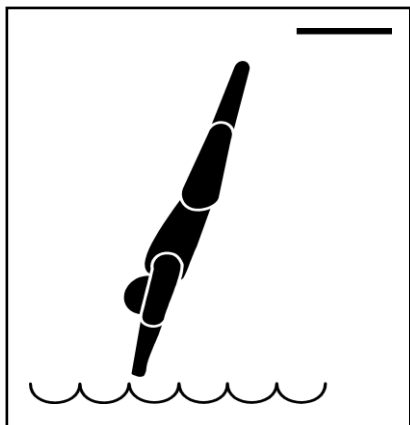
6. "Водяной"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости.

Обозначают круг - это "озеро". Выбирается водящий - "водяной". Играющие бегают вокруг "озера". Водящий бежит по кругу и ловит играющих, которые близко подходят к "берегу" (при этом "водяной" не должен выходить за линию круга). Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.

7. "Спрыгни в воду"



Игра направлена на закрепление навыка приземления, развитие быстроты, ловкости, пространственной ориентации.

Перед началом игры необходимо выполнить несколько подводящих упражнений для уточнения навыка правильного приземления:

1. И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс
 - 1 - подняться на носки
 - 2 - и.п.
2. И.п. - то же
 - 1 - полуприсед
 - 2 - и.п.
3. И.п. - то же
 - 1 - подняться на носки
 - 2 - опускаясь на пятки, полуприсед
4. И.п. - то же
 - 1 - полуприсед
 - 2 - прыжок вверх выпрямившись
 - 3 - приземляясь перекатом с носков на стопу, полуприсед
 - 4 - и.п.

Вариант 1. Дети стоят на скамейках. Площадка - море. Преподаватель предлагает детям спрыгнуть в воду и поплавать. По команде "Быстро в воду!" дети спрыгивают на пол и бегают по площадке. По сигналу "Большие волны, быстро из воды!" дети влезают на скамейки на свободные, близко расположенные места. Отмечают детей, которые прыгают по сигналу, мягко приземляясь и быстро влезают на скамейку по сигналу "Быстро из воды!".

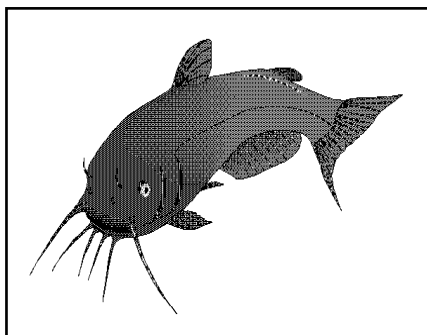
Можно проводить игру с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, отходят в сторону и вновь повторяют подводящие упражнения, пропуская одну игру.

Вариант 2. Выбирают водящего - "акулу". Начало игры проводится аналогично. По сигналу "Акула! Быстро из воды!" водящий старается поймать (дотронуться рукой) тех детей, которые не успели влезть на скамейки. Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового водящего. Игра повторяется 3-4 раза. Отмечают лучшего водящего и лучших игроков.

Вариант 3. Игра проводится аналогично варианту 1, но с делением детей на две команды. Каждая команда располагается на своей скамейке. Побеждает команда, быстрее занявшая свою скамейку по команде "Быстро из воды!".

Вариант 4. Игра проводится аналогично варианту 3, но по сигналу "Быстро из воды!" команды должны поменяться скамейками. Для повышения эффективности игры для воспитания быстроты реакции вместо сигнала "Быстро из воды!" можно использовать свисток или хлопок.

8. "Усатый сом"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Вариант 1. На двух противоположных сторонах зала (площадки) линиями обозначают "берег". Выбирается водящий - "сом". Остальные дети, взявшись за руки образуют круг - "озеро", в центре которого находится водящий. Дети, закрыв глаза, идут по кругу. Преподаватель произносит слова:

Дети, дети, не зевайте!

Сом усами шевелит,

Все на берег, он не спит!

По сигналу "Все на берег..." дети открывают глаза и бегут к берегу, а водящий старается осалить кого-либо из них. Осаленный становится водящим.

Вариант 2. Игра проводится аналогично, но водящий старается осалить как можно больше игроков. Игра повторяется 2-3 раза, затем выбирают нового водящего. Дети подсчитывают, какой "сом" поймал больше игроков.

9. "Рыбаки и сеть"



Игра направлена на закрепление навыка лазанья, развитие ловкости.

Посередине зала стоит гимнастическая скамейка. Дети свободно бегают по одной половине зала. Преподаватель говорит: "Рыбаки закинули сеть, но юркие рыбки не боятся рыбаков!". Дети подбегают к скамейке, пролезают под ней и оказываются в безопасном месте. Преподаватель говорит: "Ни с чем ушли рыбаки, не поймали они ни одной рыбки". Игра повторяется 3-4 раза.

10. "Удочка"



Игра направлена на закрепление навыка отталкивания в прыжках, развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.

Перед началом игры рекомендуется выполнить несколько подводящих упражнений:

1. И.п. - о.с.

1 - полуприсед

2 - прыжок вверх выпрямившись

3 - приземляясь перекатом с носков на стопу, полуприсед

4 - и.п.

2. И.п. - то же

1 - полуприсед

2 - прыжок вверх согнув ноги назад

3 - приземляясь перекатом с носков на стопу, полуприсед

4 - и.п.

3. И.п. - то же

1 - полуприсед

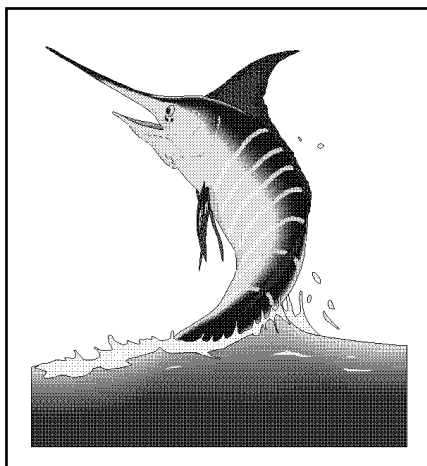
2 - прыжок вверх согнув ноги вперед, подтянув колени к груди

3 - приземляясь перекатом с носков на стопу, полуприсед

4 - и.п.

Дети стоят лицом в круг ("рыбки"), преподаватель - в центре круга ("рыбак"), держа в руке шнур, на конце которого привязан мешочек с песком ("удочка"). Преподаватель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Пойманные выходят из игры и повторяют подводящие упражнения, концентрируя внимание на энергичном отталкивании двумя ногами и подтягивании ног к груди. Отмечают игроков, оставшихся в кругу.

11. "Рыбаки и рыбки"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости.

Вариант 1. Дети становятся парами один за другим на расстоянии 3-4 шагов. Один из детей - "рыбак", а другой - "рыбка". По сигналу "рыбки" убегают от "рыбаков", которые догоняют каждый свою пару. Затем они меняются местами. Игра повторяется 3-4 раза.

Вариант 2. В центре зала обозначается круг - это "сеть". В центре круга стоят трое детей - "рыбаков", остальные игроки - "рыбки". "Рыбки" бегают по

всему залу и вбегают в круг. "Рыбаки" ловят их. Ловить "рыбок" можно только в кругу. "Рыбки" должны забегать в круг - "сеть" и выбегать из него, чтобы "рыбаки" их не поймали. Кто поймает больше "рыбок", тот лучший "рыбак".

Вариант 3. Выбирают 4-5 водящих - "рыбаков", остальные дети - "рыбки". "Рыбаки" и "рыбки" встают друг напротив друга на расстоянии 2 м.

- *Что вы вяжете?* - спрашивают "рыбки".

- *Невод.* - отвечают "рыбаки".

- *Что вы будете ловить?* - спрашивают "рыбки".

- *Рыбу.* - отвечают "рыбаки".

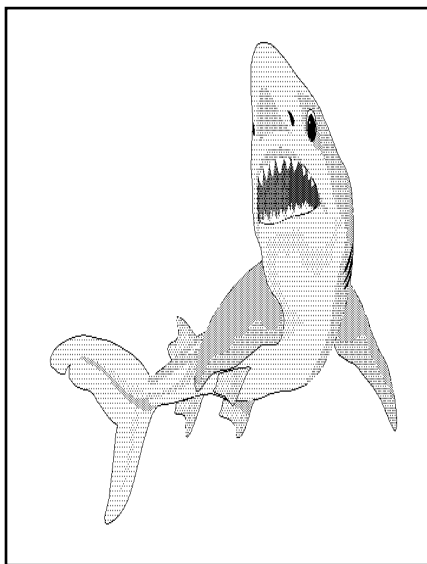
- *Какую?* - спрашивают "рыбки".

- *Щуку.* - отвечают "рыбаки".

- *Ловите!* - говорят "рыбки" и разбегаются по площадке (залу).

Каждый "рыбак" старается поймать хотя бы одну "рыбку"(ловить "рыбок" можно только в пределах "морья"). Затем игра повторяется, но называется другая рыба, например, камбала. Отмечают лучшего "рыбака".

12. "Рыбки и акула"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости.

Вариант 1. Выбирают водящего - "акулу". Остальные дети - "рыбки". По сигналу "Акула!" дети разбегаются по площадке, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 3-5 "рыбок", выбирается новый водящий. Игра повторяется 3-4 раза.

Вариант 2. Игра проводится аналогично, но "рыбки" стараются спрятаться от "акулы", "опуститься на дно". Нельзя ловить того, кто успел присесть и коснуться руками пола. "Рыбки" не должны находиться в положении приседа больше 5 счетов, иначе они выходят из игры.

Вариант 3. Игра проводится аналогично, но "рыбки" стараются спрятаться от "акулы" в "домики", разложенные в разных углах зала обручи (в одном обруче могут находиться не более двух "рыбок"). Нельзя ловить того, кто успел встать в обруч. "Рыбки" не должны стоять в обруче больше 5 счетов, иначе они выходят из игры. "Акула" не должна стоять возле обруча и ждать, когда пройдут 5 секунд.

Вариант 4. Обозначают две линии на расстоянии 15 м одна от другой. По считалке выбирается водящий - "акула". Остальные дети делятся на две команды и становятся лицом к друг другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время водящий пытается осалить (задеть рукой) перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков (например, пять).

13. "Цунами"

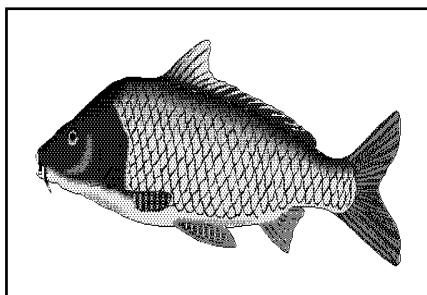


Игра направлена на закрепление навыка лазанья, развития быстроты, ловкости.

Дети свободно бегают по залу. По сигналу "Цунами!" дети быстро влезают на гимнастическую стенку. По сигналу "На море штиль" дети слезают вниз и бегают по залу ("плавают"). Отмечают детей, быстрее влезавших на гимнастическую стенку.

Можно играть с выбыванием: 1-2 оставшихся последними детей отходят в сторону и выполняют какое-нибудь упражнение, например, приседания, в течение одной игры ("они попали в плен к Морскому Царю и он заставляет их работать, прежде чем отпустит обратно").

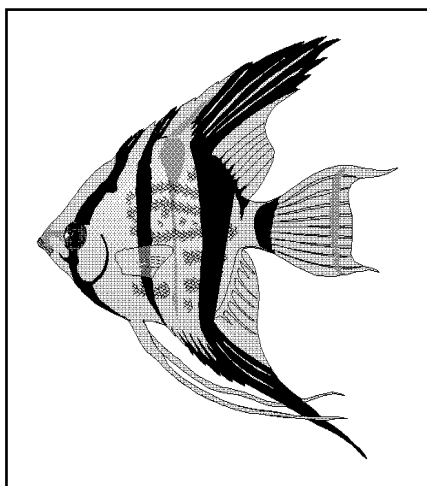
14. "Караси и карпы"



Игра направлена на развитие быстроты, ловкости.

На двух противоположных сторонах зала (площадки) обозначают линии. Дети делятся на две равные команды ("караси" и "карпы") и выстраиваются за линиями в шеренги лицо к центру. По сигналу команды начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет равным 2-3 м, преподаватель громко дает одну из команд: "Караси!" или "Карпы!". Игроки названной команды убегают на свое место, а игроки другой - ловят их. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

15. "Невод"

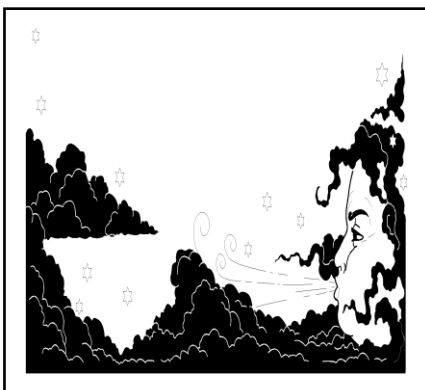


Игра направлена на развитие быстроты, ловкости, выносливости.

Вариант 1. Играющие выбирают "рыбу", на голову ей надевают венки и помещают в центр хоровода изображающего "невод". На расстоянии 1,5-2 м от хоровода устанавливают 4 ориентира (например, украшенных лентами шеста). "Рыба", пробравшись сквозь "невод" (под руками играющих, не разрывая круга), бежит к одному из шестов, а игроки догоняют ее. Если "рыбу" догнали, она встает в хоровод, а "рыбой" становится тот, кто ее догнал.

Вариант 2. Назначают 2 водящих - "невод". Остальные дети "рыбки". Водящие берутся за руки и ловят других детей, стараясь окружить их и сцепить руки. Пойманные дети присоединяются к водящим, образуя "цепочку". После того, как поймано 5-6 детей, выбирают новых водящих и игра повторяется.

16. "Прилив и отлив"



Игра направлена на закрепление навыка лазанья, развитие ловкости, быстроты.

По сигналу "Отлив" дети свободно перемещаются по залу - "собирают дары моря, оставленные волнами: то присели за красивой ракушкой, то наклонились за необычным камешком, то помогли молодому дельфиненку попасть обратно в море - отнесли его к воде". По сигналу "Прилив" дети быстро влезают на гимнастическую стенку. Отмечают первых 3 детей, влезших на гимнастическую стенку быстрее остальных. Игра повторяется 3-4 раза.

17. "Пираты и матросы" или "морская эстафета"

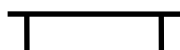
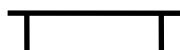
Игра направлена на развитие ловкости, быстроты, чувства товарищества, решительности, настойчивости.

Дети делятся на две равные команды - "пиратов" и "матросов" и строятся в две колонны у линии старта.

"По скользкому трапу" (эстафета 1)

Бег до гимнастической скамейки; проползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках; бег до кегли, огибая ее; бег, передать эстафету следующему в команде (дотронуться до плеча) и встать в конец колонны.

"Пираты"

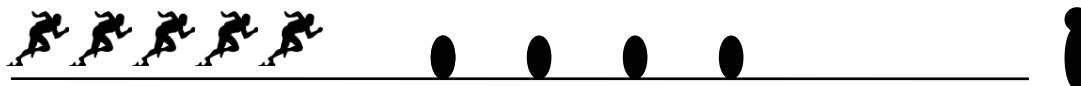


"Матросы"

“Между подводными рифами” (эстафета 2)

Бег "змейкой" между кеглями, огибая финишную кеглю; возвращаясь, обычный бег, передать эстафету следующему в команде (дотронуться до плеча) и встать в конец колонны.

“Пираты”



“Матросы”

“Спускаясь в трюм” (эстафета 3)

Бег, проползание под дугами; бег до кегли, огибая ее; возвращаясь, обычный бег, передать эстафету следующему в команде (дотронуться до плеча) и встать в конец колонны.

“Пираты”

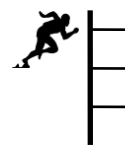
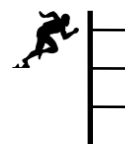


“Матросы”

“По мачтам и реям” (эстафета 4)

Бег, лазанье по гимнастической стенке, возвращаться бегом, передать эстафету следующему в команде.

“ П и р а т ы ”



“ М а т р о с ы ”

“ Э с т а ф е т а к р а б о в ” (эстафета 5)

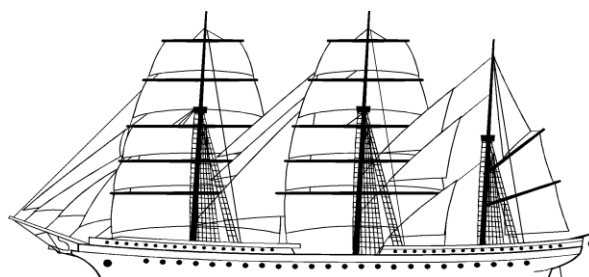
Из исходного положения сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, продвижение вперед, подняв таз, с опорой на конечности до финишной кегли, обходя ее, возвращаться бегом.

“ П и р а т ы ”



“ М а т р о с ы ”

Примечание: игры "Рыбки и акула", "Прилив и отлив", "Цунами", "Пираты и матросы", подводящие упражнения к играм "Удочка", "Спрыгни в воду" и некоторые варианты игр разработаны автором; остальные подвижные игры выбраны в соответствии с сюжетом из различных сборников, выходные данные которых приведены в списке рекомендуемой литературы.



6. ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ "МАТРОСЫ НА КОРАБЛЕ В ШТОРМ"

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой (Матвеев Л.П., 1990).

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5-10 "станций" (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой "станции" повторяется один вид движений (локального либо общего воздействия). Эффект переключения (смены деятельности) создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

В комплексы круговой тренировки включают, как правило, технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения. Весь круг проходится в отдельном занятии от 1 до 5 раз слитно или интервально, дозируется общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Круговая тренировка *"Матросы на корабле в шторм"* выполняется по типу непрерывного длительного упражнения с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости, а также укрепление мышц туловища и конечностей. В процессе выполнения упражнений круговой тренировки совершенствуются навыки основных движений (ползания, лазания, равновесия), развиваются навыки совместных взаимодействий. Упражнения в ползании, применяемые в круговой тренировке, укрепляют мышцы туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб, создают условия для формирования мышц, обеспечивающих антигравитационные реакции в вертикальном положении тела. Упражнения в ползании по гимнастической скамейке способствуют развитию функции равновесия (Вавилова Е.Н., 1983). Движения лазанья (влезания-слезания), используемые в круговой тренировке, осуществляются при помощи множества крупных мышц и укрепляют их, особенно мышцы

спины и брюшного пресса; способствуют формированию правильной осанки, увеличивают потребность организма в кислороде, усиливают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, совершенствуя таким образом физиологические функции организма. Попеременные сокращения и расслабления определенных групп мышц, характерные при выполнении движений влезания-слезания, особенно важны для детей дошкольного возраста, когда статическое напряжение наиболее утомительно. Они позволяют восстанавливать энергетические траты, вследствие чего ребенок может продолжительное время проявлять физическое усилие (Кистяковская М.Ю., 1978).

Приводимая ниже схема расположения "станций" соответствует конкретным условиям спортивного зала, где были апробированы сюжетные занятия и может варьироваться в соответствии с изменением условий. По желанию преподавателя можно ввести дополнительные "станции", либо заменить какие-либо из предложенных.

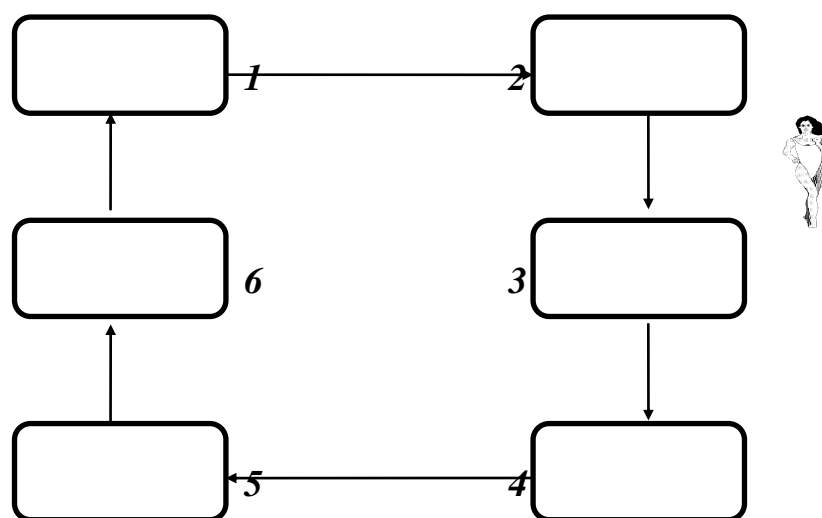
Методические рекомендации. Предлагаемый вариант круговой тренировки рекомендуется использовать в течение трех-пяти занятий. При разучивании упражнений на первом занятии выбирают "капитана" - ребенка, обладающего ловкостью, уверенностью, который по заданию преподавателя начинает прохождение "станций" по порядку, в то время как остальные дети наблюдают за ним. При прохождении детьми первого круга, необходимо следить, чтобы они правильно и до конца выполняли упражнения на всех "станциях". Если все дети успешно справляются с заданиями, увеличивают скорость прохождения "станций".

На втором занятии дети выполняют уже знакомые упражнения, поэтому, чтобы увеличить моторную плотность, необходимо до начала круговой тренировки расставить детей по "станциям", по 3-4 человека на каждой.

При проведении круговой тренировки желательно использовать музыкальное сопровождение с быстрым, четким ритмом.

Освоенный детьми комплекс упражнений круговой тренировки можно включать в утреннюю гимнастику после подготовительной части (разновидностей ходьбы, бега, 3-4 ОРУ).

СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ СТАНЦИЙ:



- 1 "станция" - гимнастическая скамейка
- 2 "станция" - гимнастическая стенка, наклонная доска
- 3 "станция" - дуги, установленные туннелем
- 4 "станция" - канат, лежащий на полу
- 5 "станция" - гимнастическая скамейка
- 6 "станция" - кегли (8-10 штук)

***"По палубе в шторм"* (1 "станция")**

Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

***"Взбираемся по реям"* (2 "станция")**

Влезть на первый пролет гимнастической стенки, приставным шагом перебраться на второй, спуститься вниз. То же самое повторить на третьем-четвертом пролетах. Затем влезть на пятый пролет, перейти на шестой, сесть на наклонную доску и по ней скатиться вниз. Преподаватель оказывает страховку при скатывании по наклонной доске.

***"Спуск в трюм"* (3 "станция")**

Проползание под дугами, составленными туннелем.

"Переход на соседнюю мачту" (4 "станция")

Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесия, не касаться пола.

"По скользкому трапу" (5 "станция")

Проползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

"Между подводными рифами" (6 "станция")

Бег "змейкой", оббегая кегли, стараясь не задевать их.

7. ТАНЦЫ И ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К СЮЖЕТНЫМ ЗАНЯТИЯМ "МОРСКОЕ ЦАРСТВО"

1. Танец "Раки" (муз. размер 2/4)



И.п. - дети стоят по кругу парами, лицом друг к другу, ноги вместе, руки в стороны, держась за руки

1-8 - 4 приставных шага в сторону, продвигаясь по кругу против часовой стрелки

1-8 - 8 шагов галопа с продвижением по кругу в этом же направлении

9-16 - повторить то же в другую сторону

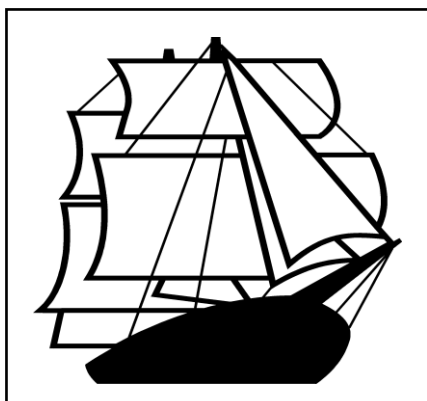
1 - прыжком на одной, другую в сторону на носок

2 - прыжком поменять положение ног

3-16 - то же самое

1-16 - положив руки на плечи друг другу, поворот на 360 переступанием чуть-чуть переваливаясь с ноги на ногу

2. Танец "На палубе корабля" * (муз. размер 2/4)



Дети распределяются на две бригады. Первая - с ведрами, вторая - со швабрами. В каждой бригаде два звена.

Все звенья строятся у боковых стен зала возле центральной стены, друг за другом.

" Уборка "

Такты 1-5. Дети с ведрами выбегают с двух сторон к центральной стене и встают в шеренгу.

Такты 6-14. Продвигаясь шеренгой вперед, делают 8 взмахов ведром слева-направо, как бы поливая палубу. Ведро держат правой рукой за ручку, левой за дно.

Такты 15-18. Повернувшись в разные стороны, убегают к боковым стенкам на свои места.

На повторение музыки так же выбегают дети второй бригады со швабрами и идут шеренгой вперед, делая движение слева-направо по полу, как бы моют палубу, затем убегают на свои места.

" Танец "

Такты 1-5. Все друг за другом выбегают к центральной стене и встают шеренгой, положив руки на плечи друг другу.

Такты 6-9. Делают шаг правой ногой вправо, левой притопывают перед правой ногой, затем с левой ноги влево (всего 8 раз).

Такты 10-13. Делают полуприсед, выставляя правую ногу вперед на пятку, затем левую ногу, затем два полных приседа с выставлением ноги в сторону на пятку. На последний такт выпрямляются и в конце топают одной ногой.

Такты 14-21. Из шеренги выбегают двое ребят и свободно пляшут.

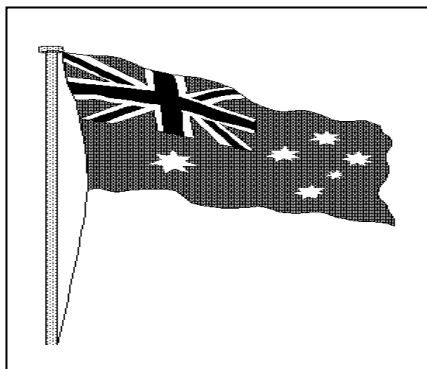
Такты 22-29. Выбегает и пляшет вторая пара. На повторение 14-21 тактов пляшет третья пара, а на повторение 22-29 тактов пляшут вприсядку все дети. С окончанием музыки останавливаются, расставив руки в стороны.

Методические указания. Пляску разучивают со всеми детьми. Солистов выбирают сами дети, когда проходит перепляс парами. Преподаватель обращает внимание на тех, кто интереснее придумал и выполнил пляску.

Примечание: * - танец "На палубе корабля" отобран в соответствии с сюжетом из книги С.И.Бекиной и др. (1983).

3. Вольные упражнения с флажками

"Веселый ветер"



В упражнениях участвуют 8 детей.

Построение: в две колонны по одному с двух сторон, боком к основному направлению, навстречу друг другу, у каждого ребенка два флажка. И.п. - о.с., флажки внизу.

1 часть

1-8 - ходьба с продвижением вперед, начиная с лев., дистанция два шага; на последний счет приставить пр.

1-2 - первая колонна поворотом на месте перестраивается в одну шеренгу лицом к основному направлению

3-4 - о.с., сохраняя положение правильной осанки

5-6 - вторая колонна поворотом на месте перестраивается в одну шеренгу лицом к основному направлению

7-8 - о.с., сохраняя положение правильной осанки

1-2 - флажки вперед

3-4 - флажки вверх

5-6 - флажки в стороны

7-8 - флажки вниз

1-8 - то же

2 часть

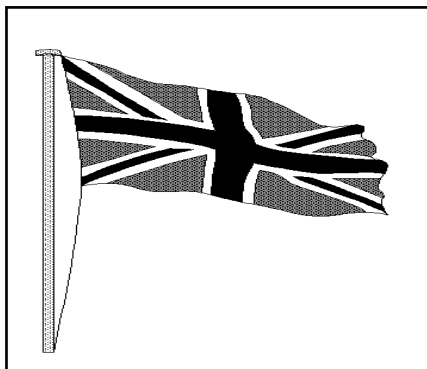
- 1-2 - флажки вверх, пр. назад на носок
- 3-4 - и.п.
- 5-8 - то же с др. ноги
- 1-8 - повторить то же
- 1 - пр. флажок вверх
- 2-3 - два рывковых движения руками назад
- 4 - пр. флажок вниз
- 5-8 - то же с лев.
- 1-2 - флажки в стороны
- 3-4 - флажки вверх
- 5-6 - два перекрестных движения флажками вверх
- 7 - флажки в стороны
- 8 - флажки вниз

3 часть

- 1-2 - пр. флажок в сторону, лев. - вперед и вверх
- 3-4 - и.п.
- 5-8 - то же, поменяв положение флажков
- 1-8 - повторить то же
- 1-3 - три перекрестных движения флажками внизу
- 4 - флажки в стороны
- 5-7 - три перекрестных движения флажками вверх
- 8 - флажки вниз
- 1-8 - то же
- 1-2 - первая шеренга поворотом на месте перестраивается
в колонну по одному
- 3-4 - о.с., сохраняя положение правильной осанки
- 5-6 - вторая шеренга поворотом на месте перестраивается
в колонну по одному
- 7-8 - о.с., сохраняя положение правильной осанки
- 1-8 - ходьба с продвижением вперед на исходные места

4. Вольные упражнения с флажками

"Бескозырка белая"



В упражнениях участвуют 8 детей.

Построение: в две колонны по одному с двух сторон, боком к основному направлению, навстречу друг другу, у каждого ребенка два флажка. И.п. - о.с., флажки внизу.

1 часть

1-8 - ходьба с продвижением вперед, начиная с лев., дистанция два шага;
на последний счет приставить пр.

1-2 - первая колонна поворотом на месте перестраивается
в одну шеренгу лицом к основному направлению

3-4 - о.с., сохраняя положение правильной осанки

5-6 - вторая колонна поворотом на месте перестраивается
в одну шеренгу лицом к основному направлению

7-8 - о.с., сохраняя положение правильной осанки

1 - пр. флажок вперед

2 - лев. флажок вперед

3 - пр. флажок вверх

4 - лев. флажок вверх

5-6 - два перекрестных движения флажками вверх

7 - флажки в стороны

8 - флажки вниз

1-8 - то же

1-16 - повторить еще раз

2 часть

1-2 - пр. в сторону на носок, флажки влево-вверх

3-4 - и.п.

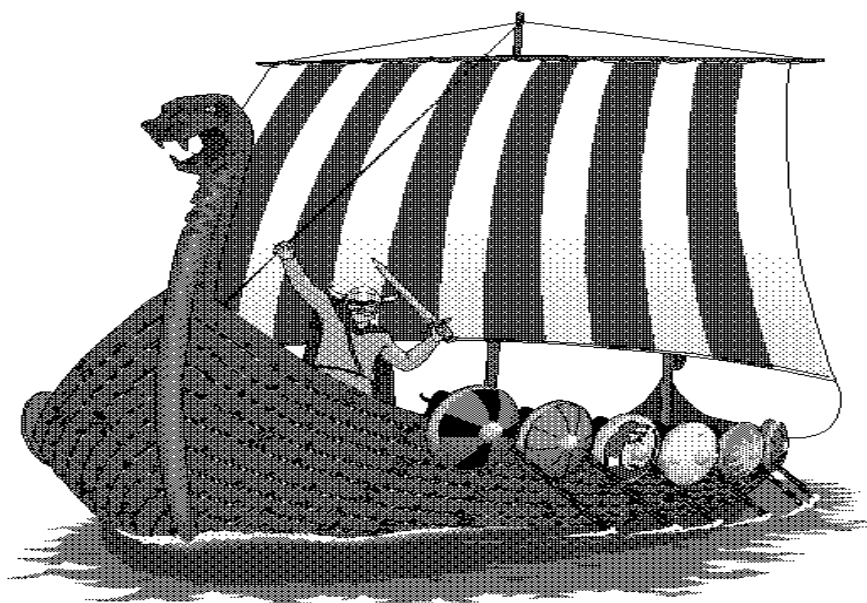
- 5-8 - то же в др. сторону
- 1-8 - повторить еще раз
- 1-2 - флажки вперед
- 3-4 - флажки вверх
- 5-6 - флажки в стороны
- 7-8 - флажки вниз
- 1-8 - повторить то же
- 1-2 - выпад пр. вперед, лев. флажок вверх, пр. флажок в сторону
- 3-4 - приставляя пр., и.п.
- 5-8 - то же с лев.
- 1-8 - то же

3 часть

- 1-2 - флажки вперед
- 3-4 - флажки в стороны
- 5-6 - флажки вверх
- 7-8 - флажки в стороны
- 1-4 - круг пр. флажком вовнутрь в лицевой плоскости
(книзу-влево-вверх-вправо)
- 5-8 - то же лев. флажком
- 1-3 - три перекрестных движения флажками внизу
- 4 - флажки в стороны
- 5-7 - три перекрестных движения руками вверх
- 8 - флажки в стороны
- 1-2 - пр. вперед на носок, флажки вверх
- 3-4 - приставляя пр., флажки в стороны
- 5-6 - лев. вперед на носок, флажки вверх
- 7-8 - приставляя лев., флажки вниз
- 1-2 - первая шеренга поворотом на месте перестраивается
в колонну по одному
- 3-4 - о.с., сохраняя положение правильной осанки

- 5-6 - вторая шеренга поворотом на месте перестраивается
в колонну по одному
- 7-8 - о.с., сохраняя положение правильной осанки
- 1-8 - ходьба с продвижением вперед на исходные места

Методические рекомендации. Вольные упражнения выполняются с "морскими" флажками и разучиваются с детьми по частям при подготовке к физкультурному празднику в течение 2 недель. Флажки создают как бы зрительные ориентиры, способствуют лучшей координации движений отдельными частями тела. Упражнения с флажками требуют в той или иной степени активной работы пальцев рук, что имеет важное значение. Необходимо с самого первого занятия добиваться сохранения интервала, дистанции в построениях, правильной осанки, точных положений различных звеньев тела (например, флажки точно вперед, а не вперед-вверх; руки прямые и т.п.) и полного согласования движений с музыкой.



8. ПРИМЕРНАЯ СХЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная в колонне по одному по кругу ("*идем на берег моря*")
- на носках ("*песок нагрелся, жжет пятки*")
- на пятках ("*острые камешки*")
- в сочетании с движениями ("*собираем камешки*"):
 - 1-4 - обычная ходьба врассыпную
 - 5-6 - присесть, коснуться руками пола
 - 7-8 - встать

Этюд "*Игра с камушками*"

Основная часть

Подвижная игра "*Мяч на волнах*" (вариант 1)

Подвижная игра "*Рыбки и акула*" (вариант 1)

ОРУ "*Парус*"

Круговая тренировка "*Матросы на корабле в шторм*" с прохождением трех кругов

Подвижная игра "*Водяной*"

Заключительная часть

Этюд "*Сон на берегу моря*"

Разновидности ходьбы:

- обычная ("*идем домой*")
- на носках, руки в стороны ("*чайки парят над волнами*")

ЗАНЯТИЕ 2

Подготовительная часть

Построение

ОРУ *"Запах моря"*

Разновидности ходьбы:

- обычная (*"идем на берег моря"*)
- ставя пятку перед носком на одну линию
(*"идем по следам, оставленным на песке"*)
- широким шагом (*"кто-то шел большими шагами"*)
- в сочетании с движениями (*"собираем камешки"*):
 - 1-4 - обычная ходьба врассыпную
 - 5-6 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола
 - 7-8 - выпрямиться

Этюд *"Игра с камушками"*

Основная часть

Подвижная игра *"Мяч на волнах"* (вариант 2)

Разучивание комплекса ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Волны шипят"*
3. *"Лодочка"*
4. *"Кальмар"*
5. *"Русалочка"*
6. *"Гребля"*
7. *"Кораллы"* (вариант 1)

Подвижная игра *"Рыбки и акула"* (вариант 2)

Круговая тренировка *"Матросы на корабле в шторм"* с прохождением четырех кругов

Заключительная часть

Этюд *"Сон на берегу моря"*

Разновидности ходьбы:

- обычная (*"идем домой"*)
- на пятках (*"острые камешки"*)
- на носках (*"песок нагрелся, жжет пятки"*)

ЗАНЯТИЕ 3

Подготовительная часть

Построение

ОРУ *"Запах моря"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- разворачивая носки в стороны и ставя пятки на одну линию
(*"идем по следам, оставленным на песке"*)
- разворачивая пятки в стороны и ставя носки на одну линию
(*"идем по следам..."*)

Этюд *"Игры в воде"*

Основная часть

Подвижная игра *"Рыбки и акула"* (вариант 3)

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Волны шипят"*
3. *"Лодочка"*
4. *"Кальмар"*
5. *"Русалочка"*
6. *"Гребля"*
7. *"Кораллы"* (варианты 1, 2)

Круговая тренировка *"Матросы на корабле в шторм"* с прохождением пяти кругов

Подвижная игра *"Рыбаки"*

Заключительная часть

Разновидности ходьбы:

- обычная
- широким и мелким шагом ("*по следам на песке*")

Этюд "*В уши попала вода*"

ЗАНЯТИЕ 4

Подготовительная часть

Построение

ОРУ "*Запах моря*"

Разновидности ходьбы:

- обычная
- приставным шагом вправо и влево ("*утрамбовываем песок*")
- высоким шагом ("*идем по воде*")

Подвижная игра "*Рыбки и акула*" (вариант 4)

Основная часть

Комплекс ОРУ "*Морское царство*":

1. "*Рыбка*"
2. "*Волны шипят*"
3. "*Лодочка качается на волнах*"
4. "*Кальмар*"
5. "*Гребля*"
6. "*Лодочка*"
7. "*Русалочка*"
8. "*Матрос взбирается по реям*"
9. "*Кораллы*" (варианты 1, 2, 3)

Подвижная игра "*Спрыгни в воду*" (вариант 1)

Подвижная игра "*Мяч на волнах*" (вариант 3)

Заключительная часть

Этюд *"Игра с песком"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- разворачивая носки в стороны и ставя пятки на одну линию, затем разворачивая пятки в стороны и ставя носки на одну линию (*"идем по следам на песке"*)

ЗАНЯТИЕ 5

Подготовительная часть

Построение.

Этюд *"Капитан"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- с элементами фигурной маршировки (*"Морской парад"*)

Разучивание танца *"Раки"*

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Волны шипят"*
4. *"Лодочка качается на волнах"*
5. *"Плавание брассом"*
6. *"Кальмар"*
7. *"Гребля"*
8. *"Русалочка"*
9. *"Матрос взбирается по реям"*
10. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)

Подвижная игра *"Спрыгни в воду"* (вариант 2)

Заключительная часть

Этюд *"Игра с песком"*

ОРУ *"Медуза на берегу"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- приставным шагом вправо и влево (*"утрамбовываем песок"*)
- высоким шагом (*"идем по воде"*)

ЗАНЯТИЕ 6

Подготовительная часть

Построение

Этюд *"Капитан"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- с элементами фигурной маршировки (*"Морской парад"*)

Закрепление танца *"Раки"*

Этюд *"Два рыбака"*

Основная часть

Подвижная игра *"Мяч на волнах"* (вариант 4)

Подвижная игра *"Спрыгни в воду"* (вариант 3)

Подвижная игра *"Цунами"*

Подвижная игра *"Удочка"* с выполнением подводящих упражнений перед началом игры

Подвижная игра *"Рыбаки и рыбки"* (вариант 1)

Заключительная часть

Этюд *"Лицо загорает"*

Подвижная игра *"Волны качаются"*

ЗАНЯТИЕ 7

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная

- на носках, руки вверх ("*тянемся к солнцу*")

Закрепление танца "*Раки*"

Основная часть

Комплекс ОРУ "*Морское царство*":

1. "*Рыбка*"

2. "*Лодочка*"

3. "*Лодочка качается на волнах*"

4. "*Волны шипят*"

5. "*Плавание брассом*"

6. "*Кальмар*"

7. "*Гребля*"

8. "*Русалочка*"

9. "*Матрос взбирается по реям*"

10. "*Медуза*"

11. "*Кораллы*" (варианты 1, 2, 3, 4)

12. "*Альбатрос*"

Подвижная игра "*Рыбаки и рыбки*" (вариант 2)

Подвижная игра "*Цунами*"

Заключительная часть

Разновидности ходьбы:

- обычная

- на носках, руки в стороны ("*чайки парят*")

Этюд "*На берегу моря*"

ЗАНЯТИЕ 8

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы и бега:

- обычная
- на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц
(*"превратились в чайк"*)
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к морю"*)
- бег на носках, руки в стороны, по сигналу быстро принять положение упор присев, затем продолжить бег (*"чайки ловят рыбу"*)
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к берегу"*)
- ходьба в полуприседе, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц
(*"чайки ходят по песку"*)
- ходьба в приседе, руки на колени
(*"чайки клюют выброшенные на песок водоросли"*)

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Лодочка качается на волнах"*
4. *"Волны шипят"*
5. *"Плавание брассом"*
6. *"Ныряльщики за жемчугом"*
7. *"Кальмар"*
8. *"Гребля"*
9. *"Осьминог"*
10. *"Русалочка"*
11. *"Матрос взбирается по реям"*
12. *"Медуза"*
13. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)

14. *"Альбатрос"*

Подвижная игра *"Спрыгни в воду"* (вариант 4)

Повторение танца *"Раки"*

Заключительная часть

ОРУ *"Медуза на берегу"*

ЗАНЯТИЕ 9

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы и бега:

- на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц
("превратились в чаек")
- бег на носках, руки в стороны *("чайки летят к морю")*
- 1-8 - бег на носках, руки в стороны
- 1-8 - поворот переступанием на носках вправо, руки в стороны
("чайки кружат над волнами")
- 1-16 - то же, но поворачиваясь в другую сторону
- бег на носках, руки в стороны, по сигналу быстро принять положение упор присев, затем продолжить бег *("чайки ловят рыбу")*
- бег на носках, руки в стороны *("чайки летят к берегу")*
- ходьба в полуприседе на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц *("чайки ходят по песку")*
- ходьба в приседе, руки на коленях
("чайки клюют водоросли, выброшенные на песок")

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Лодочка качается на волнах"*

4. *"Волны шипят"*
 5. *"Плавание брассом"*
 6. *"Ныряльщики за жемчугом"*
 7. *"Кораблик"*
 8. *"Кальмар"*
 9. *"Гребля"*
 10. *"Осьминог"*
 11. *"Русалочка"*
 12. *"Матрос взбирается по реям"*
 13. *"Медуза"*
 14. *"Кит пускает фонтан"*
 15. *"Кораллы"* (варианты 1-4)
 16. *"Альбатрос"*
 17. *"Водоросли"*
- Подвижная игра *"Невод"* (вариант 1)

Заключительная часть

Этюд *"Солнышко и тучка"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- скрестным шагом, лицом вперед (*"запутываем следы"*)

ЗАНЯТИЕ 10

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная

Разучивание элементов танца *"На палубе корабля"*

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Лодочка качается на волнах"*
4. *"Волны шипят"*
5. *"Плавание брассом"*
6. *"Ныряльщики за жемчугом"*
7. *"Кораблик"*
8. *"Кальмар"*
9. *"Гребля"*
10. *"Осьминог"*
11. *"Русалочка"*
12. *"Матрос взбирается по реям"*
13. *"Медуза"*
14. *"Кит пускает фонтан"*
15. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)
16. *"Альбатрос"*
17. *"Водоросли"*

Подвижная игра *"Прилив и отлив"*

Заключительная часть

ОРУ *"Медуза на берегу"*

Разновидности ходьбы:

- обычная
- перестраиваясь парами

ЗАНЯТИЕ 11

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная

- в полуприседе, обняв себя руками за плечи

("солнышко спряталось за тучку и мы замерзли")

- на носках, руки в стороны, ладонями вверх

("солнышко вышло из-за тучки, подставляем ладошки солнышку")

Разновидности бега:

- обычный *("бежим к морю")*

- сгибая ноги вперед *("бежим по мелкой воде")*

- обычный врассыпную *("бегаем по нагретому песку пляжа")*

Разучивание танца *"На палубе корабля"*

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*

2. *"Лодочка"*

3. *"Лодочка качается на волнах"*

4. *"Волны шипят"*

5. *"Плавание брассом"*

6. *"Ныряльщики за жемчугом"*

7. *"Кораблик"*

8. *"Кальмар"*

9. *"Гребля"*

10. *"Осьминог"*

11. *"Русалочка"*

12. *"Матрос взбирается по реям"*

13. *"Медуза"*

14. *"Кит пускает фонтан"*

15. **"Кораллы"** (варианты 1, 2, 3, 4)

16. **"Альбатрос"**

17. **"Водоросли"**

Подвижная игра **"Рыбаки и сеть"**

Заключительная часть

Разновидности ходьбы:

- обычная

- высоким шагом (**"идем по воде"**)

ЗАНЯТИЕ 12

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы в сочетании с движениями:

- обычная

- на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц

(**"чайки летят"**)

- врасыпную, произвольно приседая и наклоняясь

(**"собираем красивые камешки"**)

Закрепление танца **"На палубе корабля"**

Основная часть

Комплекс ОРУ **"Морское царство"**:

Дети стоят в кругу, каждый по очереди вспоминает одно из упражнений комплекса, затем дети выполняют его все вместе.

"Морские эстафеты"

Танец **"Раки"**

Заключительная часть

Этюды по желанию детей

ЗАНЯТИЕ 13

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы и бега:

- обычная
- на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц
("превратились в чаек")
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к морю"*)
- 1-8 - бег на носках, руки в стороны
- 1-8 - поворот переступанием на носках вправо, руки в стороны
("чайки кружат над волнами")
- 1-16 - то же, но поворачиваясь в другую сторону
- бег на носках, руки в стороны, по сигналу быстро принять положение упор присев, затем продолжить бег (*"чайки ловят рыбу"*)
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к берегу"*)
- ходьба в полуприседе на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц (*"чайки ходят по песку"*)
- ходьба в приседе, руки на коленях
("чайки клюют водоросли, выброшенные на песок")

Основная часть

Подвижные игры из комплекса *"Морское царство"* по желанию детей (5-6 игр)

Заключительная часть

ОРУ *"Колыбельная волн"*

ЗАНЯТИЕ 14

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы и бега:

- обычная
- на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц
(*"превратились в чаек"*)
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к морю"*)
- 1-8 - бег на носках, руки в стороны
- 1-8 - поворот переступанием на носках вправо, руки в стороны
(*"чайки кружат над волнами"*)
- 1-16 - то же, но поворачиваясь в другую сторону
- бег на носках, руки в стороны, по сигналу быстро принять положение упор присев, затем продолжить бег (*"чайки ловят рыбу"*)
- бег на носках, руки в стороны (*"чайки летят к берегу"*)
- ходьба в полуприседе на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц (*"чайки ходят по песку"*)
- ходьба в приседе, руки на коленях
(*"чайки клюют водоросли, выброшенные на песок"*)

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Лодочка качается на волнах"*
4. *"Волны шипят"*
5. *"Плавание брассом"*
6. *"Ныряльщики за жемчугом"*
7. *"Кораблик"*
8. *"Кальмар"*
9. *"Гребля"*

10. *"Осьминог"*
 11. *"Русалочка"*
 12. *"Матрос взбирается по реям"*
 13. *"Медуза"*
 14. *"Кит пускает фонтан"*
 15. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)
 16. *"Альбатрос"*
 17. *"Водоросли"*
- "Морские эстафеты"*

Заключительная часть

ОРУ *"Колыбельная волн"*

ЗАНЯТИЕ 15

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная в колонне по одному по кругу (*"идем на берег моря"*)
- на носках (*"песок нагрелся, жжет пятки"*)
- на пятках (*"острые камешки"*)
- ставя пятку перед носком на одну линию
(*"идем по следам оставленным на песке"*)
- широким шагом (*"кто-то шел большими шагами"*)
- разворачивая носки в стороны и ставя пятки на одну линию
(*"идем по следам, оставленными на песке"*)
- разворачивая пятки в стороны и ставя носки на одну линию
(*"идем по следам..."*)

Разновидности бега:

- обычный
- с препятствиями (*"Аврал на корабле"*):
- с пробеганием по гимнастической скамейке

- "змейкой" между кеглями
- перепрыгивая через мат, лежащий на полу
- обычный с переходом на ускоренную ходьбу

Основная часть

Комплекс ОРУ *"Морское царство"*:

1. *"Рыбка"*
2. *"Лодочка"*
3. *"Лодочка качается на волнах"*
4. *"Волны шипят"*
5. *"Плавание брассом"*
6. *"Ныряльщики за жемчугом"*
7. *"Кораблик"*
8. *"Кальмар"*
9. *"Гребля"*
10. *"Осьминог"*
11. *"Русалочка"*
12. *"Матрос взбирается по реям"*
13. *"Медуза"*
14. *"Кит пускает фонтан"*
15. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)
16. *"Альбатрос"*
17. *"Водоросли"*

Подвижная игра *"Море волнуется"*

Заключительная часть

Этюд *"Лицо загорает"*

ЗАНЯТИЕ 16

Подготовительная часть

Построение

Разновидности ходьбы:

- обычная
- приставным шагом вправо и влево ("*утрамбовываем песок*")
- высоким шагом ("*идем по воде*")
- скрестным шагом, лицом вперед ("*запутываем следы*")
- спиной вперед ("*запутываем следы*")

Разновидности бега:

- обычный
- с препятствиями ("*Аврал на корабле*"):
- с пробеганием по гимнастической скамейке
- "змейкой" между кеглями
- перепрыгивая через мат, лежащий на полу
- обычный с переходом на ускоренную ходьбу

Основная часть

Комплекс ОРУ "*Морское царство*":

1. "*Рыбка*"
2. "*Лодочка*"
3. "*Лодочка качается на волнах*"
4. "*Волны шипят*"
5. "*Плавание брассом*"
6. "*Ныряльщики за жемчугом*"
7. "*Кораблик*"
8. "*Кальмар*"
9. "*Гребля*"
10. "*Осьминог*"
11. "*Русалочка*"
12. "*Матрос взбирается по реям*"

13. *"Медуза"*
 14. *"Кит пускает фонтан"*
 15. *"Кораллы"* (варианты 1, 2, 3, 4)
 16. *"Альбатрос"*
 17. *"Водоросли"*
- Подвижная игра *"Невод"* (вариант 2)

Заключительная часть

Этюд *"Два рыбака"*

9. КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика - один из видов физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. В процессе утренней гимнастики решаются, в той или иной степени, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Поскольку утренняя гимнастика обеспечивает организованное начало дня в детском саду, важно вызвать у детей положительные эмоции, настроить их на совместные виды деятельности. Использование в процессе утренней гимнастики музыкального сопровождения, сюжетных упражнений, подвижных игр и танцев способствует решению этой задачи.

В утреннюю гимнастику рекомендуется включать несложные по координации либо хорошо освоенные упражнения. Один комплекс, продолжительность которого составляет 10-12 минут, целесообразно выполнять на протяжении двух недель. При этом в середине недели (среду или четверг), когда у детей накапливается психологическая и эмоциональная усталость, желательно вместо привычного комплекса упражнений построить утреннюю гимнастику на элементах подвижных игр, танцев, психогимнастики.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ N 1 "НА БЕРЕГУ МОРЯ"

1. Построение в одну шеренгу
2. Разновидности ходьбы:
 - обычная (*"идем на берег моря"*)
 - на носках (*"песок нагрелся, жжет пятки"*)
 - на пятках (*"острые камешки"*)
 - в сочетании с движениями (*"собираем камешки"*):
 - 1-4 - обычная ходьба врассыпную
 - 5-6 - присесть, коснуться руками пола
 - 7-8 - встать
 - 1-4 - обычная ходьба врассыпную
 - 5-6 - наклон вперед, коснуться руками пола
 - 7-8 - выпрямиться
3. Этюд *"Игра с камешками"*
4. Разновидности бега:
 - обычный (*"бежим по берегу моря"*) с переходом на ходьбу и перестроением в круг
5. Комплекс ОРУ:
 - "Парус"*
 - "Морская волна"*
 - "Ракушка"*
 - "Морская звезда"*
 - "Я на солнышке лежу"*
 - "Катамаран"*
 - "Краб"*
 - "Дельфин"*
6. Разновидности ходьбы в сочетании с бегом:
 - обычная ходьба (*"идем вдоль берега"*)
 - обычный бег, постепенно увеличивая скорость (*"бежим за кораблем, пытаемся его догнать"*)
 - ускоренная ходьба, постепенно замедляя темп (*"устали бежать"*)
14. Этюд *"Теплоход"*

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ N 2
"ИГРЫ У МОРЯ" (для середины недели)

1. Построение в круг
2. Подвижная игра **"Волны качаются"**
3. Подвижная игра **"Рыбки и акула"** (вариант 1)
4. Этюд **"Игры в воде"**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ N 3
"МОРСКИЕ УЧЕНИЯ"

1. Построение в шеренгу (дети - **"матросы"**, преподаватель - **"адмирал"**)
2. Приветствие ("**Здравствуй**те, товарищи матросы!" - "**Здравия** желаем товарищ адмирал!". "Адмирал" идет вдоль строя, проверяя осанку и внешний вид детей)
3. **"Морской парад"** - ходьба строевым шагом с элементами фигурной маршировки
4. **"Аврал!"** ("**учебная тревога**") - обычный бег, постепенно увеличивая темп, с переходом на ускоренную, затем обычную ходьбу, с перестроением в колонну по четыре поворотом в движении
5. ОРУ **"Пловец"** ("матросы" соревнуются в плавании)
6. ОРУ **"У штурвала"**
7. ОРУ **"Поднять якорь"**
8. Круговая тренировка **"Матросы на корабле в шторм"**
9. Этюд **"Отдых. Сон на берегу моря"**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ N 4
"ИГРЫ У МОРЯ"
(для середины недели)

1. Построение в круг
2. ОРУ **"Запах моря"**
3. Подвижная игра **"Рыбаки"**
4. Подвижная игра **"Рыбаки и рыбки"** (вариант 1)
5. Танец **"Раки"**
6. Этюд **"Два рыболова"**



10. СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРАЗДНИКА "В ГОСТЯХ У МОРСКОГО ЦАРЯ"

Цель проведения - организация активного отдыха детей.

Задачи: 1) закрепить интерес детей к комплексу сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики *"Морское царство"*;

2) содействовать совершенствованию основных двигательных навыков (бега, прыжков, ползания и лазанья) в подвижных играх и эстафетах;

3) содействовать развитию двигательных и морально-волевых качеств.

Место проведения - спортивный зал.

Зал оформляется в соответствии с сюжетом: морскими флажками, детскими рисунками на соответствующую тему, игрушками - рыбками, корабликами и т.п., ракушками и другими имеющимися атрибутами и пособиями.

Время проведения - 40-45 минут.

Участники - команда *"Матросы"* и команда *"Пираты"* (дети старших или подготовительных групп).

Персонажи: *Морской Царь Посейдон*, две *Русалки*, *Золотая Рыбка*, восемь *Раков*.

Инвентарь: разноцветные флажки - 16 штук; гимнастические скамейки - 2 штуки; дуги - 6-8 штук; гимнастическая стенка - 2 пролета; кегли - 16 штук; скакалка с привязанной на конце кеглей - 1 штука.

СХЕМА РАЗМЕЩЕНИЯ УЧАСТНИКОВ



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА

1. Парад участников. Команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга. Судьи оценивают форму и эмблему команд, четкость выполнения строевых упражнений; оценка производится из 10 баллов.

Примечание. Вместо баллов можно использовать наглядные пособия, например, *"жемчужины"* - белые бусины (шарики для настольного тенниса и т.п.), которые кладут в заранее подготовленную для каждой команды шкатулку; в конце подсчитывают общее количество *"жемчужин"* и определяют команду-победителя.

2. *Морской Царь* обращается к командам, гостям и зрителям со словами приветствия:

*"Ой вы, гости-господа!
Долго ль плавали, куда?
Ладно на море, иль худо?
И какое в Свете чудо?"*

Команды приветствуют *Морского Царя*.

Капитан команды *"Матросов"*:

*"Здравствуй,
Царь наш Посейдон!
Ты прими от нас поклон
(кланяется в пояс).
Когда берег был далек,
Ты от шторма нас берег,
Укрощая ураган,
Усмиряя океан.
Много мы прошли морей
Под охраною твоей!"*

Капитан команды *"Пиратов"*:

*"Здравствуй,
Батько наш морской!
Знаешь, мы - народ простой,
Крепко дружим мы с ветрами,
Да с солеными волнами.
Ты на море нас храни
И дары от нас прими!"*

(двое "пиратов" вносят дары)

Морской Царь:

*"Ой вы, гости-господа!
Уж потешьте вы меня!
Свою удаль покажите,
Да царя развеселите!"*

3. Вольные упражнения команд.

Упражнения выполняют 8 детей, у каждого - два флажка.

Команда *"Пираты"* выполняет комплекс вольных упражнений флажками *"Веселый ветер"*, команда *"Матросы"* - комплекс вольных упражнений с флажками *"Бескозырка белая"*. Судьи оценивают согласованность движений с музыкой, технику их выполнения, синхронность; оценка производится из 10 баллов.

4. *Морской Царь:*

***"А теперь мои Русалки
Поиграют с вами в салки,
Чтобы откуп доставался мне за тех,
Кто в плен попался."***

В игре участвуют по 5 человек от каждой команды. Игра проводится три раза, каждый раз игроки меняются, так, чтобы в игре могли принять участие как можно больше детей. Осаленные отходят к *Морскому Царю* и садятся на скамейку. За каждого пойманного игрока команды с общего счета снимается один балл.



5. *Морской Царь:*

***"Что ж, матросы, выручайте-ка товарищей своих.
Коль споете песню звонко - отпущу я снова их."***

Команда "*матросов*" поет песню (соответствующую сюжету).

Морской Царь:

***"Что ж, пираты, выручайте-ка товарищей своих.
Коль споете песню звонко - отпущу я снова их."***

Команда "*пиратов*" поет песню (соответствующую сюжету).

Золотая Рыбка: ***"Превосходно!"***

Русалки (хором): ***"Браво! Браво!"***

Золотая Рыбка: ***"Песни спели вы на славу!"***

Морской Царь (обращаясь к пленникам):

***"Отпуская вас тотчас,
Я хочу вам дать наказ:
Чтобы в плен не попадаться,
Нужно больше заниматься -
Бегать, прыгать, веселиться
И нисколько не лениться!"***

Русалки (хором, обращаясь ко всем детям):

"Чтоб вы преуспели в этом - проведем мы эстафеты."

6. Морские эстафеты.

В эстафетах участвуют по 10-12 (5-6 мальчиков и 5-6 девочек) человек от каждой команды. Все эстафеты оцениваются следующим образом: за выигрыш - 2 очка, ничья - по 1 очку, проигрыш - 0 очков.

"Эстафета крабов"

Продвижение из положения седа согнув ноги, приподняв таз с опорой на конечности до ориентира, обратно возвращаться бегом.

"По палубе в шторм"

Эстафета с проползанием на четвереньках по гимнастической скамейке.

"Бег по трапу"

Эстафета с пробеганием по гимнастической скамейке.

"Между подводными рифами"

Бег "змейкой" между "рифами" (кеглями).

"Спуск в трюм"

Эстафета с проползанием под дугами.

7. *Морской Царь* (обращаясь к командам):

*"И ловки вы, и сильны,
Но насколько вы умны?
Кто загадки отгадает,
Тот в игру со мной сыграет."*

Загадки:

"Верен морю как матрос

Белокрылый ..."

(альбатрос)

"Море, покачай-ка, -

Попросила ..."

(чайка)

"Приманку сорвала

И, не сказав спасибо,

Куда-то уплыла

Невежливая ..."

(рыба)

"Ухвачу-ка! Проглочу-ка!

Щелкает зубами ..."

(щука)

Команда, первая назвавшая правильный ответ, получает 2 балла за каждую загадку, если обе команды ответили одновременно, они получают по 1 баллу.

Морской Царь:

***"Коль загадки отгадали,
Я хочу, чтоб мы сыграли
В интересную игру:
Как я удочку возьму -
Все должны вы постараться
На крючок не попадаться!"***

8. Подвижная игра **" У д о ч к а "**.

В игре участвуют по 3-4 человека от каждой команды. Игра проводится три раза, игроки меняются, так, чтобы в игре приняли участие как можно больше детей. Пойманные отходят к свите *Морского Царя* и садятся на скамейку. За каждого пойманного игрока команды с общего счета снимается 1 балл.

Морской Царь (обращаясь к своей свите):

"Как же с пленными нам быть?"

1 вариант ответа.

Золотая Рыбка:

***"Мы их можем отпустить.
Только пусть найдут ответ
Про загаданный предмет:
Какая игла не умеет шить?
Какая пила не умеет пилить?"***

Ответ:

**"Шить не умеет рыба-игла.
Пилить не умеет рыба-пила."**

Морской Царь (обращаясь к пленным):

*"Угодили... Угадали...
Но как вы о том узнали?
Ждет за это вас сюрприз -
Необычный сладкий приз!
За столь верные ответы
Мы подарим вам конфеты,
Да конфеты не простые -
Это "камешки морские"!
А теперь к друзьям ступайте,
Всех радушно угощайте."*

(Русалки дают детям каждой команды по сундучку с конфетами, дети возвращаются к своим командам).



2 вариант ответа

Золотая Рыбка:

*"Мы их можем отпустить.
Только пусть они стремятся
Физкультурой заниматься,
Чтобы лучше прыгать ввысь
И от удочки спастись."*

Морской Царь (обращаясь к пленным):

*"Вы свободны на сей раз -
Исполняйте наш наказ."*

Русалки (хором):

*"Мы и пели, и играли,
Но ни разу не плясали.
Угадайте, кто сейчас
Пригласит на танец вас?
Под водой живет народ -
Ходит задом наперед"*

(раки)

9. Танец **"Раки"** танцуют дети, наряженные в костюмы "раков" из свиты Морского Царя (8 человек). После первого куплета принять участие в танце могут по желанию и остальные дети - представители команд.



Русалки: "Как мы славно наигрались!"

Золотая Рыбка: "Отдохнули, посмеялись..."

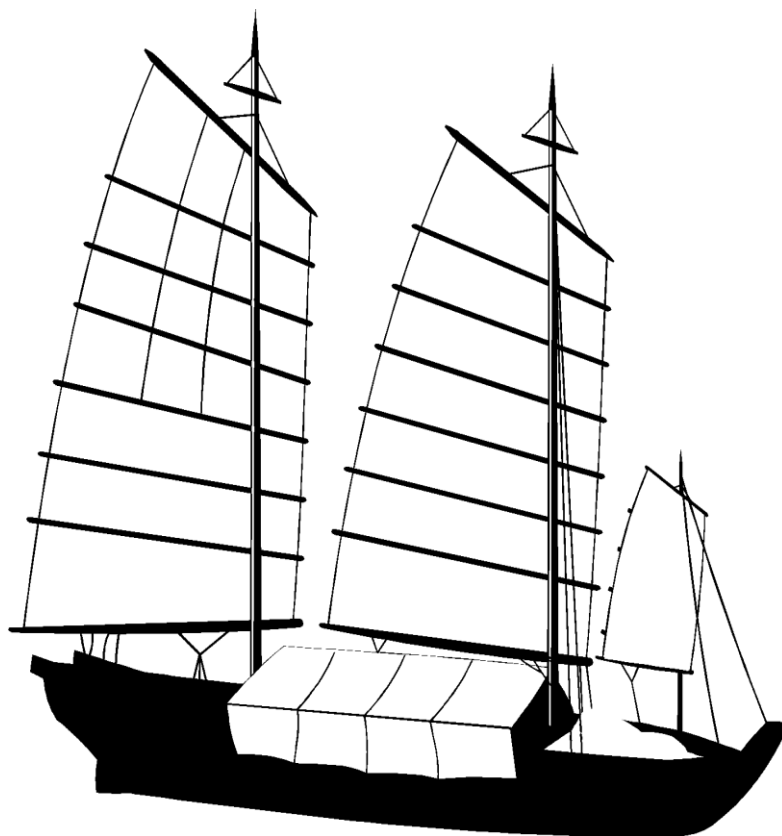
Морской Царь:

*"Быстро время пролетело -
Братся вновь пора за дело.
До свиданья, господа,
Рады видеть вас всегда!"*

Капитаны команд (хором, обращаясь к *Морскому Царю* и свите):

"Всем спасибо и прощайте!

В море нас не забывайте!"



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общеизвестно, что игровой метод является основным в дошкольном воспитании, однако для его реализации на практике необходимо отказаться от стереотипной формы проведения занятий. Нами предложен лишь один из организационно-методических подходов к проведению занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях - сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики. Высокая эффективность данного подхода подтверждена проведенными исследованиями и выражается в положительном воздействии занятий по разработанной нами методике на состояние здоровья и уровень физической подготовленности детей, что характеризуется снижением заболеваемости и улучшении результатов в двигательных тестах. Немаловажно также, что сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики в большей степени по сравнению с традиционными занятиями по физическому воспитанию способствуют формированию у детей интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Следует отметить, что данное пособие раскрывает лишь часть рассматриваемой методики, главным образом, использование средств и методов физической культуры с целью укрепления здоровья и развития двигательных способностей дошкольников. В то же время, сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики могут успешно применяться с целью всестороннего развития способностей детей. Так, например, целенаправленное использование специальных организационно-методических приемов способствует сенсорному развитию, повышению познавательной активности, формированию творческого мышления, активизации речевой деятельности детей. По нашему мнению, дальнейшее изучение проблемы всестороннего развития способностей детей в процессе занятий физической культурой является актуальным.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - Кемерово, 1981. - 198 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1983. - 208 с.
4. Биленькая Л.Д., Гейхман К.Л., Дьякова Л.В. Опыт организационно-методической работы по врачебному контролю за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях // Матер. 6-ой республ. науч.-теор. конференции по вопросам физического воспитания и спорта среди детей и молодежи. - Ташкент, 1976. - С. 11-13.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивной школе. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 263 с.
6. Богина Т.Л., Усова А.А. Укрепляйте здоровье ослабленных и часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. - 1994. - N 6. - С. 9-12.
7. Вотякова О.И. Обоснование эффективности занятий шейпингом и восстановительного психотренинга в системе тренировок женщин 20-35 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск: УралГАФК, 1995. - 20 с.
8. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1987. - 26 с.
9. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В.Кенеман. Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989. - 239 с.
10. Дошкольная педагогика: Учебное пособие / Под ред. В.И.Логиновой, П.Г.Саморуковой. - М.: Просвещение, 1988. - Ч. 1. - 256 с. - Ч.2. - 270 с.
11. Железняк Ю.Д., Бондаренко С.В. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптбельности детей 6-7 лет к учебному труду // Теория и практика физической культуры. - 1990. - N 10. - С. 32-34.

12. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9. - С.23-25.
13. Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Методическая разработка / Е.А.Земсков и др. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 44 с.
14. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
15. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике (пер. с болгарского). - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 93 с.
16. Кравчук А.И. Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 11. - С.15-18.
17. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 8-11.
18. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой: Методическое руководство. - М.: Изд-во ЦВЛД, 1993. - 291 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
20. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. Серия "Знание". - М.: Физкультура и спорт. - 1989. - № 4. - С. 98-181.
21. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 5-7.
22. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1984. - 24 с.
23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.

24. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Я.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 1983. - 177 с.
25. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1990. - N 11. - С. 13-15.
26. Пимонова Е.А., Воропаев А.М. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1989. - N 5. - С. 30-33.
27. Сигимова М. Загадки Морского Царя. К проблеме общения воспитателя со старшими дошкольниками в процессе познавательных игр-занятий на экологические темы (конспект познавательной игры-занятия для детей старшего дошкольного возраста) // Дошкольное воспитание. - 1995. - N 2. - С. 9-11.
28. Соболева Н.Ю. Использование средств художественной гимнастики в системе физических упражнений с целью подготовки детей к обучению в школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - С.-Пб.: РГПУ им.А.И.Герцена, 1995. - 17 с.
29. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1983. - 360 с.
30. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.
31. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: развитие некоторых основных движений и двигательных качеств / Под ред. М.Ю.Кистяковской. - М.: Педагогика, 1978. - 160 с.
32. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И.Буянова. - М.: Просвещение, 1990. - 128 с.
33. Шарманова С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: НИИФК, 1995. - 17 с.
34. Шорин Г.А., Мутовкина Т.Г., Тарасова Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях / Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы научно-методической конференции. - Челябинск: ЧГИФК, 1994. - С. 85-87.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
1. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников	5
2. Общая характеристика комплекса упражнений сюжетных занятий "Морское царство"	11
3. Общеразвивающие упражнения к сюжетным занятиям "Морское царство"	12
4. Упражнения и этюды психогимнастики, рекомендуемые к использованию в сюжетных занятиях "Морское царство"	23
5. Подвижные игры, предлагаемые к применению в сюжетных занятиях "Морское царство"	30
6. Примерный вариант круговой тренировки "Матросы на корабле в шторм"	44
7. Танцы и вольные упражнения к сюжетным занятиям "Морское царство"	47
8. Примерная схема распределения учебного материала в процессе физкультурных занятий	54
9. Комплексы утренней гимнастики	72
10. Сценарий физкультурного праздника "В гостях у Морского Царя"	75
Заключение	85
Рекомендуемая литература	86

Шарманова С.Б. "Морское царство". Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А.И.Федорова. - Челябинск: УралГАФК, 1996. - 89 с.

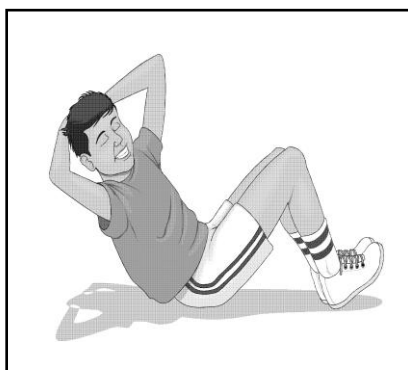
Компьютерный дизайн - А.И.Федоров

Уральская государственная академия физической культуры

Creative Labs

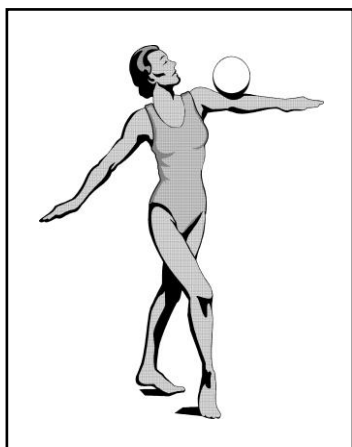
Тираж 500 экз.

В 1994-1997 годах в Уральской государственной академии физической культуры издана и запланирована к изданию научно-методическая литература по физическому воспитанию детей дошкольного возраста:



Контроль за физической подготовленностью дошкольников: Методические рекомендации / О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова. - Челябинск: ЧГИФК, 1994. - 20 с.

Методические рекомендации подготовлены на кафедре методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры. При подготовке методических рекомендаций были использованы результаты анализа и обобщения передового опыта и научных исследований, опубликованных в отечественных и зарубежных литературных источниках, отражен опыт работы базовых дошкольных учреждений, а также результаты собственных научных исследований.



Шарманова С.Б. "Любимые игрушки". Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А.И.Федорова. - Челябинск: УралГАФК, 1997.

В пособии рассматриваются особенности применения средств художественной гимнастики в различных формах физического воспитания детей дошкольного возраста. Представлены упражнения художественной гимнастики различной направленности, в том числе с предметами (обручем, мячом, скакалкой), подвижные игры, танцы, рекомендуемые к использованию в сюжетных занятиях "Любимые игрушки", комплексы утренней гимнастики, схема распределения учебного материала в процессе занятий, сценарии физкультурного досуга "Мой любимый, звонкий мяч" и спортивно-музыкального праздника "Новогодний бал игрушек".