



РАЗВИТИЕ
ДВИЖЕНИЙ
РЕБЕНКА-
ДОШКОЛЬНИКА

■

РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ РЕБЕНКА- ДОШКОЛЬНИКА

■

Из опыта работы

Под редакцией М. И. Фонарева

Составитель — методист Городского дошкольного методического кабинета Ленинграда Э. М. Романовская.

Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М. И. Фонарева. М., «Просвещение», 1975.

239 с. с ил.

Авторы статей подробно раскрывают условия, методы и приемы развития у детей основных видов движений в различных возрастных группах дошкольного учреждения.

Большое внимание уделяется развитию и восстановлению здоровья у детей при наиболее распространенных видах отклонений, которые не препятствуют посещению обычного детского сада. Здесь же приводится комплекс профилактических мероприятий.

Р $\frac{60402-308}{103(03)-75}$ 159—74

372

Физическое воспитание ребенка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания. Успешное решение этой задачи определяется уровнем подготовки воспитателей и медицинских работников яслей-садов, возможностью использовать в своей работе лучший опыт физической подготовки детей.

Авторы настоящего пособия, учитывая основные положения «Программы воспитания в детском саду», показывают, как использовать средства физической культуры в работе с дошкольниками.

Материал книги расположен таким образом, чтобы дать достаточно полное представление о физиологических основах развития движений в раннем и дошкольном возрасте, о средствах, методах организации, планировании и учете этой работы в детских учреждениях. Для медицинских работников и руководителей яслей-садов будут весьма полезными главы, рассматривающие условия работы по развитию движений и методы врачебного контроля.

Специальные разделы пособия посвящены методике развития движений у детей в разных возрастных группах. Воспитание важнейших двигательных навыков рассмотрено в динамике — из материала каждого раздела можно получить не только общие сведения, но и пути решения воспи-

тательных задач в перспективе. Как иллюстрация даются развернутые перспективные планы и примерные конспекты физкультурных занятий по этим планам. Занятия и другие формы физического воспитания взяты из опыта работы дошкольных учреждений Ленинграда.

Пособие является итогом совместного труда воспитателей, методистов Городского дошкольного кабинета, научных сотрудников кафедры дошкольной педагогики института им. А. И. Герцена и кафедры физического воспитания Ленинградского педиатрического медицинского института.

Авторы выражают благодарность всем воспитателям дошкольных учреждений, принявшим активное участие в подготовке пособия.

Кандидат медицинских наук,
доцент *М. И. Фонарев*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ

Физическое воспитание как неразрывная часть всего воспитательного процесса должно учитывать особенности организма ребенка. Давно уже прошел период развития науки, когда ребенка рассматривали как маленькую копию взрослого человека. При этом на первый план выдвигалось понятие незрелости, несовершенства, неприспособленности детского организма. Понятие о незрелости уже само по себе ставило под сомнение какую бы то ни было попытку целенаправленного воздействия на организм. Отрицание такой возможности в первую очередь относили к физическому воспитанию.

Советская педагогика и педиатрия изучают особенности детского организма и процесс воспитания в неразрывной связи с той средой, в которой ребенок развивается. Эти особенности ложатся в основу деления всего детства на отдельные возрастные периоды. Институтом физиологии детей и подростков АПН СССР рекомендована схема периодизации детского возраста, в которой к раннему и дошкольному возрастам относят следующие периоды: новорожденности — 1—10 дней, грудного возраста — 10 дней — 1 год, раннее детство — 1—3 года, первое детство — 4—7 лет.

Период грудного возраста получил свое название по виду вскармливания ребенка и характеризуется довольно интенсивным ростом тела ребенка и развитием физиологических систем организма. Первоначальный рост к концу первого года жизни увеличивается в полтора раза, а вес — в 3—4 раза. Бурный рост ребенка определяется в первую очередь своеобразием обменных процессов. Количество потребляемой ребенком пищи, обуславливающее его нормальное развитие, весьма велико и при расчете на килограмм веса тела больше, чем во все последующие периоды жизни. Пищеварительная система ребенка еще недостаточно развита, этим объясняется плохая ее приспособляемость и сравнительно частое возникновение диспепсических расстройств.

Наиболее целесообразно в этом периоде вскармливание ребенка грудью до года с постепенным введением разнообразного питания в виде прикорма.

В грудном возрасте высшая нервная деятельность ребенка и его нервная система развиваются довольно быстро. На базе врожденных безусловных рефлексов развиваются и условные рефлексы, появляется зрительное и слуховое сосредоточение. Быстро развивается моторика: от беспорядочных движений в первом месяце ребенок последовательно овладевает движениями головы, туловища, конечностей, начинает ползать, а затем ходить. Развивается речь — гуление, лепет, а к концу года ребенок овладевает 8—10 осмысленными словами (*мама, папа* и т. п.).

Ребенок грудного возраста предрасположен к различным инфекциям, что требует специальных мер профилактики. Быстрый рост всего организма, напряженность обменных процессов объясняет сравнительную легкость возникновения их нарушений при авитаминозах и, что особенно часто, возникновение рахита. На развитие ребенка первого года жизни решающее влияние оказывают условия воспитания. Это относится не только к формированию высшей нервной деятельности и психомоторному развитию, но и к развитию организма в целом.

Период раннего детства (или дошкольный возраст) также характеризуется довольно быстрым ростом и развитием организма ребенка.

В этот период ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь. Однако собственная речь ребенка развита слабее, чем ее понимание. К концу второго года собственный словарный запас составляет 200—400 слов, а на третьем году жизни — 1000—1200 слов. Расширяется эмоциональная сфера ребенка, он способен чувствовать радость, любовь, обиду и т. д. В этом возрасте типологические особенности высшей нервной деятельности позволяют говорить об особенностях характера ребенка.

Период первого детства (или дошкольный возраст) по сравнению с периодами грудного возраста и раннего детства отличается некоторым снижением интенсивности обменных процессов и замедлением роста и развития. В дошкольном возрасте совершенствуется моторика, значительно развивается речь. Характерные изменения происходят в строении тела: удлиняются конечности, укрепляется мускулатура, изменяются пропорции. В связи с развитием нервной системы, совершенствованием двигательной сферы значительно усложняется поведение ребенка. Оно отличается дифференцированностью, проявлением индивидуальных и типологических особенностей. Ребенок хорошо ориентируется в детском коллективе, предпочитает игры со сверстниками самостоятельным занятиям.

Развитие двигательной сферы маленького ребенка подчинено основным физиологическим закономерностям развития детского

организма и, в свою очередь, влияет на становление функциональных систем кровообращения, дыхания и т. д. При отсутствии достаточного количества движений развитие детского организма будет нарушено. Это положение подтверждается наблюдениями К. Д. Губерт, М. Г. Рысс, А. Ф. Тура, М. И. Фонарева, сравнивавших развитие детей, находившихся в разных условиях физического воспитания. Недостаточная двигательная деятельность вызывает нарушение баланса между высоким притоком энергетических веществ и расходом энергии в процессе мышечной работы. Задержка в развитии ребенка, наблюдавшаяся при его госпитализации, также может быть объяснена недостаточным количеством движений.

Таким образом, физическое воспитание как целенаправленное и организованное воздействие на организм ребенка должно предусматривать полное удовлетворение физиологической потребности в движении. Эта задача должна решаться не только проведением физкультурных занятий и других форм физического воспитания, но и всей организацией жизни ребенка и всего детского коллектива.

Систематическое выполнение физических упражнений благотворно влияет на общее состояние ребенка и на его настроение. Профессор А. Ф. Тур отмечал, что ежедневный массаж и гимнастика не только обеспечивают ребенку чисто физическую тренировку, но и приучают сосредоточиваться, повышают внимание. Урок гимнастики является одновременно и уроком речи. Возражая некоторым педиатрам, утверждающим, что нормальный ребенок не нуждается в специальной системе гимнастических упражнений, А. Ф. Тур указывает, что для всего последующего развития ребенка большое значение имеет не только время появления тех или иных двигательных умений, но и качество этих движений.

К. Д. Губерт, В. М. Миронова, А. И. Старостина установили, что ежедневные занятия гимнастикой повышают эмоциональный тонус ребенка и качество его движений. Вот почему необходимо проводить занятия по физической культуре с детьми раннего и дошкольного возраста при их хорошем настроении. У детей невропатов под влиянием занятий физкультурой улучшается координация движений, статика, повышается активность.

Двигательный навык при его выработке подчиняется законам, свойственным выработке любого условного рефлекса, а каждый условный рефлекс может служить примером более или менее сложных координационных отношений в центральной нервной системе. Динамика развития движений ребенка отображает сложный процесс онтогенетического развития центральной нервной системы — вовлечение в управление движениями все больше отделов головного мозга.

Тесная связь психического и моторного развития ребенка выражена чрезвычайно отчетливо в раннем возрасте. Одним из

проявлений такой связи является зависимость развития движений от внешней среды. Профессор Н. М. Щелованов указывает, что чем больше внешних раздражителей и воздействий, тем богаче и разнообразнее движения. Н. Л. Фигурин и М. П. Денисова в своих работах подтвердили влияние определенного режима бодрствования на двигательную активность ребенка.

Таким образом, физическое воспитание и воздействие его на развитие движений связано с развитием центральной нервной системы.

Под влиянием упражнений и других средств физического воспитания заметные изменения происходят в мышечной системе ребенка. В основе каждого упражнения лежат мышечные сокращения, систематические действия которых обеспечивают в силу эффекта тренировки более экономное течение энергетических процессов.

Известно, что в силу анатомо-физиологических особенностей аппарат дыхания ребенка работает с большим напряжением. У грудного младенца легкие как бы находятся в состоянии максимального вдоха. Поэтому увеличение объема грудной клетки при дыхании происходит не за счет поворота ребер и увеличения переднезаднего и бокового диаметров грудной клетки, как у взрослых, а за счет работы диафрагмы и в некоторой степени за счет повышения упругоэластичных свойств грудной клетки при мышечном напряжении. В то же время потребность ребенка в кислороде большая. Напряженность газообмена и анатомо-физиологические особенности дыхания обуславливают наиболее распространенный тип дыхания у детей раннего и дошкольного возраста — поверхностный и частый. Под влиянием физических упражнений более плавно происходит возрастная перестройка дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, максимальная вентиляция. А. Ф. Тур, Л. И. Чулицкая, К. Д. Губерт считают, что все упражнения влияют на дыхание, особенно для детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому улучшение функции дыхания должно достигаться на фоне общего развития мускулатуры, при общем укреплении организма малыша.

В целях развития дыхания и для общего воздействия на организм ребенка в физическом воспитании используются специальные дыхательные упражнения. Применение их возможно в дошкольном возрасте, и при определенной методике на фоне общеразвивающих упражнений дает положительный результат.

Значительные изменения под влиянием физических упражнений происходят в сердечно-сосудистой системе. Мышечная работа любой степени интенсивности требует усиленного кровоснабжения работающих мышц. В процессе выработки динамического стереотипа каждого двигательного навыка у ребенка под влиянием упражнений закрепляются новые рефлексы на кровообращение. Благодаря этому сердечно-сосудистая система обеспечивает быстрое и значительное усиление кровоснабжения

работающих мышц. Таким образом, физические упражнения, подвижные игры, массаж вызывают положительные изменения в сердечно-сосудистой системе ребенка, повышают адаптацию детского организма к мышечной работе.

Под влиянием систематически проводимых упражнений и массажа улучшается обмен веществ. Работами Н. Н. Яковлева доказано, что систематические занятия физическими упражнениями приводят к накоплению гликогена в печени, к возрастанию активности ферментов, участвующих в обмене белков, жиров и углеводов.

Систематические гимнастические упражнения способствуют увеличению роста тела в длину, нарастанию мышечной массы, росту костей в длину и ширину.

Благоприятные изменения в деятельности большинства физиологических систем и функций детского организма под влиянием систематически проводимых физических упражнений и других средств физического воспитания приводят к общему улучшению здоровья ребенка, снижению заболеваемости.

Основная задача физического воспитания — воздействие на двигательную сферу ребенка, применение в определенной системе специальных средств, направленных на своевременное возникновение и высокое качество двигательных навыков. Решение этой задачи связано не только с пониманием педагогических принципов физического воспитания, но и с правильным пониманием физиологических закономерностей развития двигательных навыков у ребенка.

Развитие активных движений ребенка раннего возраста определяется генетическими, наследственно закрепленными факторами, а также условиями внешней среды, особенно условиями воспитания. В развитии движений большое значение придается первым неделям жизни ребенка. В. М. Бехтерев, Н. М. Щелованов, Н. Л. Фигурин, М. П. Денисова и М. Ю. Кистяковская, изучавшие развитие движений у детей раннего возраста, установили, что в основе двигательных реакций лежит формирование межцентральных связей: положительные рефлексы зрительного, тактильного, вестибулярного и кинестетического анализатора, т. е. условнорефлекторная деятельность. Активные движения, появляющиеся у ребенка в определенной последовательности — важнейший показатель правильного перво-психического развития. А. Ф. Тур неоднократно подчеркивал, что нервно-психическое развитие ребенка в большей степени, чем физическое развитие, зависит от воздействий окружающей среды. Это положение особенно ярко проявляется в раннем и дошкольном возрасте, когда нервно-психическое и физическое развитие тесно связаны.

К. Д. Губерт, М. Г. Рысс доказали, что дети в условиях применения определенной системы физического воспитания успешнее развиваются, движения появляются раньше, а качество

двигательных актов лучше, чем у детей, в воспитании которых гимнастические упражнения не применялись. М. Ю. Кистьяковская пишет: «...путем воспитательных воздействий можно вызвать более полезную для ребенка последовательность возникновения движений, обеспечить своевременное развитие движений у детей, воспитывающихся в яслях и Домах ребенка, не допустить значительного отставания в развитии статических и локомоторных функций у физически ослабленных детей и компенсировать образовавшуюся в результате недостатка воспитательных воздействий резкую задержку в развитии движений»¹.

В развитии активных движений у детей раннего возраста, находившихся в различных условиях воспитания — с применением гимнастических упражнений и массажа и без них, значительная разница. В условиях семейного воспитания без использования гимнастики и массажа взрослые обычно стремятся рано усадить ребенка или поставить его. В таких случаях у ребенка рано возникает умение сохранять пассивно приданную ему позу сидения и при этом поздно появляется ползание или ребенок вообще миует этот этап развития, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на развитии всего организма.

Уже на первом месяце жизни ребенка возникает одно из первых движений — удерживание головы в вертикальном положении, а на втором месяце в положении лежа на животе — поднятие и длительное удерживание головы. На третьем месяце ребенок приподнимает голову с опорой на предплечья, а затем на кисти рук, всю верхнюю часть туловища. По мере развития зрительного и слухового анализаторов, в ответ на многочисленные положительные раздражители ребенок может поворачивать голову, а затем и туловище набок из положения лежа на животе и лежа на спине. Полные повороты туловища возникают в период от трех до шести месяцев, вначале поворот туловища со спины на живот, затем с живота на спину. Эти крупные активные движения, направленные на изменение положения тела в пространстве, являются подготовительными для возникновения такого важного двигательного навыка, как ползание. Существенным фактором, определяющим развитие крупных элементов моторики, является развитие движений руки и кисти — повороты туловища, первые попытки ползания (возникают в связи с попытками взять игрушку или предмет).

На пятом месяце ребенок ползает на животе. При попытках ребенка дотянуться и схватить игрушку или другой заинтересовавший его предмет, лежащий перед ним, возникает общая двигательная реакция, которая первое время приводит к отползанию назад или вбок. Ползание на животе вперед в большинстве

¹ М. Ю. Кистьяковская. Развитие движений у детей первого года жизни. М., 1970, с. 207.

случаев формируется как координированный двигательный навык к шести месяцам. В 6—8 месяцев ребенок приподнимает корпус и ползает на четвереньках, последнее в дальнейшем переходит в навык ходьбы на четвереньках.

Ползание позволяет создать наиболее благоприятные условия для массивной мышечной деятельности, обеспечивающей воздействие на развитие физиологических функций. Во время ползания развиваются координированные симметричные движения крупных мышечных групп туловища, формируются мышцы спины, брюшного пресса, позволяющие удерживать позвоночник в вертикальном положении. Таким образом, ползание является необходимым физиологическим условием развития и укрепления во время активных движений крупных мышц, обеспечивающих статику ребенка. При обратном порядке возникновения движений — развития вначале сидения — мышцы туловища в достаточной мере не подготавливаются к удержанию тела в вертикальном положении, ребенок горбится во время сидения, возникают асимметричные нагрузки на суставно-связочный аппарат, создаются предпосылки к нарушению осанки и деформации скелета.

Длительный этап ползания (с шести до девяти месяцев) позволяет хорошо укрепиться мышечным группам, участвующим в осуществлении сидения, стояния и ходьбы. В конце седьмого месяца ребенок начинает самостоятельно садиться. В это время он уже сам переходит из положения лежа в положение сидя и обратно. Почти одновременно с умением самостоятельно садиться возникает умение вставать, приседать и стоять, держась за неподвижные предметы. В конце первого года жизни осваиваются первые шаги в боковом направлении, переступание вслед за скользящими и катящимися предметами при поддержке, а в 11—13 месяцев появляется самостоятельная ходьба. В этот период ходьба имеет целый ряд особенностей. Центр тяжести тела расположен выше оси тазобедренных суставов, мышцы ног и тазобедренной области недостаточно сильны, площадь опоры мала, поэтому ребенку значительно труднее, чем в старшем возрасте, удерживать равновесие. При ходьбе он широко расставляет ноги, длина шага мала и неравномерна. В дальнейшем ходьба совершенствуется, увеличивается длина шага, уравнивается темп, несколько уменьшающийся к семи годам.

Лазание — дальнейшее преобразование ползания, развивается у ребенка в конце первого года жизни. Ребенок лазает с помощью рук и ног, преодолевая различного рода препятствия, поднимается и опускается на лесенку приставным и попеременным шагом. Важно при этом следить за одновременной работой рук и ног, так как лазание только с помощью рук приводит к перенапряжению суставно-связочного аппарата, что нежелательно в раннем возрасте.

Бег вовлекает в работу большое количество мышц, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, легких и обмен веществ. Основным отличием бега от быстрой ходьбы является так называемая фаза полета, которая появляется у детей на третьем году жизни. По мнению Е. Г. Леви-Гориневской, ребенок до трех лет вообще не может бегать. Показателем развития бега является увеличение скорости. В условиях систематического физического воспитания скорость бега возрастает.

Бросание и метание начинают развиваться с конца первого года жизни, в определенной последовательности: в один год ребенок может бросить мяч двумя руками, на втором году бросает маленький мяч вдаль или в крупную цель каждой рукой, к трем годам развивается умение бросать и ловить мяч. В процессе занятий у детей постепенно формируется навык метания предметов в различные цели с поворотом туловища.

Прыжки в раннем возрасте у ребенка отсутствуют, попытки прыгать сводятся к ритмичным приседаниям и выпрямлениям тела. На четвертом году жизни у ребенка развивается подпрыгивание на месте, причем одновременный отрыв обеих ног от земли наблюдается лишь у половины детей, а при перепрыгивании через веревочку — еще у меньшего числа детей. В 6—7 лет все дети могут прыгать на двух ногах. Движения рук во время прыжка подчиняются определенной закономерности — вначале руки двигаются в направлении, обратном прыжку, затем — вперед, уравнивая положение тела, и лишь к семи годам у детей развивается взмах рук, усиливающий скорость прыжка. В момент приземления у детей в дошкольном и даже младшем школьном возрасте недостаточно сгибаются ноги, постановка стоп на опору разновременна, без перехода с пятки на носок.

С совершенствованием координации движений при прыжке возрастает его дальность и точность. Под влиянием специальной тренировки эти показатели прыжка улучшаются. При организации и планировании работы по развитию движений необходимо учитывать физиологические особенности развития двигательных навыков для данной возрастной группы детей и подбирать упражнения, основные движения и другие средства физического воспитания в соответствии с этими особенностями. При отклонении от нормального развития движений для ребенка подбираются средства, стимулирующие совершенствование отстающего двигательного навыка.

Задачи физического воспитания. Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движениях. Этому способствуют не только гигиенические условия среды (одежда, кровать или манеж, режим бодрствования), но и специальные физические занятия. При ограничении движений, снижении

двигательной активности развитие ребенка замедляется и нарушается. Таким образом, одна из важнейших задач физического воспитания — создание оптимальных условий для нормального, достаточно высокого темпа развития детского организма.

Упражнения, входящие в систему физического воспитания ребенка, обеспечивают закономерные изменения в высшей нервной деятельности ребенка, в работе кровообращения, дыхания, в обменных процессах. Все это создает необходимые условия для гармонического развития физиологических систем детского организма.

Ребенок, воспитывающийся в оптимальных условиях внешней среды с гармоническим развитием функциональных систем, приобретает способность быстрой адаптации к изменяющимся условиям среды, в том числе и к ее неблагоприятным факторам. Это позволяет сформулировать следующую задачу физического воспитания: повышение уровня защитных сил, сопротивляемости детского организма.

Наибольшее влияние физическое воспитание оказывает на развитие движений ребенка, обеспечивая в процессе обучения и систематического применения упражнений своевременное развитие движений и высокое качество двигательных навыков.

В процессе физического воспитания обучение движениям играет большую роль, так как своевременное овладение двигательными навыками создает фундамент для определенного уровня двигательной активности ребенка.

СРЕДСТВА И ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ



Основным наиболее характерным и специфическим средством развития движений являются физические упражнения, которые классифицируются как гимнастика, игры, спорт и туризм.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления их здоровья, развития двигательных умений и качеств, совершенствования двигательных способностей с учетом физической нагрузки на организм.

Занятия гимнастикой должны проходить в сочетании большой двигательной плотности с эмоциональным подъемом и твердой дисциплиной.

С помощью гимнастики можно осуществлять избирательное воздействие на организм, способствовать развитию отдельных мышечных групп. В то же время необходимо точное выполнение установленной формы движений.

Широкое применение во время занятия гимнастикой должно получить музыкальное сопровождение.

В зависимости от возрастных особенностей формы занятий гимнастикой различны. С детьми первых месяцев жизни проводится массаж в сочетании с гимнастическими упражнениями. Последние проводятся в виде активных (произвольных) движений, пассивных упражнений (выполняемых медицинской сестрой или матерью) и рефлекторных движений (на основе двигательных рефлексов).

В физическом воспитании детей дошкольного возраста широкое применение находит основная гимнастика, включающая упражнения для развития основных, естественных движений, общеразвивающие упражнения, построения и перестроения.

Группу основных движений составляют ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие. Формирование правильных нав-

ков этих движений осуществляется в повседневной жизни и в процессе специально организованных занятий.

Ходьба оказывает общее положительное влияние на организм ребенка. При ходьбе сокращения мышц чередуются с расслаблением, поэтому она не требует большого напряжения и может применяться для постепенного вовлечения организма ребенка в работу в вводной части занятия или для успокоения, снижения физиологической нагрузки после подвижных игр, бега и т. п.

На первом году жизни формированию навыка правильной ходьбы способствует последовательное освоение поворотов туловища, ползания, переходов в положение сидя и стоя.

На втором году жизни задачи обучения ходьбе значительно усложняются. Детей учат ходить, сохраняя равновесие, включая в движение руки, соблюдая равномерность шагов. Обучение ходьбе в этом возрасте проходит параллельно с обучением равновесию. Детям предлагают пройти по дорожке, по доске, лежащей на высоте 10—15 см, шириной 25 см, длиной 1,5—2 м, перешагнуть через натянутую веревку (12—18 см от пола).

В первой младшей группе обучение ходьбе проводится с группой детей и индивидуально; дети могут ходить в различном темпе (быстро, медленно) и ритме, сохранять равновесие (в ходьбе по извилистому шнуру, гимнастической скамье, по кирпичикам и т. п.).

С детьми более старшего возраста проводятся упражнения в ходьбе на месте и с продвижением вперед, на носках, на пятках, на наружных краях стоп, с фиксированным перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, широким скрестным, приставным, гимнастическим шагом, в приседе и полуприседе, с дополнительными движениями рук, с препятствиями, с различными заданиями, выполняемыми по сигналу на ориентировку в пространстве. При обучении широко применяются: ходьба между линиями, перешагивание через предметы (кубики, шнуры), ходьба в определенном, заданном ритме и темпе, ходьба с предметом (мешочком) на голове и т. п.

Бег вызывает значительно большую физиологическую нагрузку, чем ходьба, активизирует работу всех органов, укрепляет мышцы, способствует развитию двигательных качеств.

Основные показатели правильного бега — это естественное, ненапряженное положение тела, перекрестная координация движений рук и ног, наличие полетности.

У детей первого и даже второго года жизни полета не наблюдается. Следовательно, пока не приходится говорить о формировании навыков бега. На третьем году жизни появляется стадия полета, но она еще мало заметна.

«Программа воспитания в детском саду» в соответствии с возрастом ребенка предлагает использовать бег на месте и с

продвижением вперед, с широким подниманием бедра, широким шагом, наперегонки, с увертыванием и ловлей, с препятствиями, с различными заданиями на ориентировку в пространстве и др.

Ползание, подлезание, пролезание, перелезание, влезание, лазание способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

При выполнении этих движений в работу включаются многие группы мышц. Однако напряжение здесь чередуется с отдыхом, что обеспечивает большую работоспособность мышц.

В физическом воспитании ребенка раннего возраста упражнения в ползании используются уже в первом полугодии жизни. На пятом месяце эти упражнения только стимулируют ползание, на шестом-седьмом развивают ползание на животе, а во второй половине первого года — ползание на четвереньках.

У детей 2—3 лет ползание на четвереньках является одним из важнейших упражнений для развития и укрепления мышц туловища и конечностей. Ползание создает оптимальные физиологические условия для формирования осанки.

Из упражнений в лазании детям дошкольного возраста доступно лазание в смешанном вися или упоре (т. е. с опорой на руки и ноги). Сюда включаются упражнения в лазании вверх и вниз по гимнастической стенке, наклонной лестнице, передвижение в стороны по рейкам гимнастической стенки.

Упражнения в лазании с опорой на руки и ноги проводятся в горизонтальном направлении (на четвереньках по полу, по ступенькам лестницы, по гимнастической скамье и т. п.), в наклонном направлении (по наклонным лестницам, доскам, трапу), в вертикальном направлении (по гимнастической стенке, трибункам, лестнице), широко используются переползания на четвереньках (с опорой на колени и ладони или на колени и предплечья).

Прыжки характеризуются сильными, но кратковременными мышечными усилиями. Они оказывают положительное влияние на развитие детского организма, формируют координацию и ритмичность движений, быстроту и ловкость, воспитывают смелость и решительность.

В теории и методике физического воспитания прыжки по форме принято делить на подготовительные прыжки (подпрыгивания, спрыгивания в глубину, прыжки с короткой и длинной скакалкой), простейшие прыжки через горизонтальные препятствия (в длину с места и разбега) и через вертикальные препятствия (в высоту с места и разбега).

Прыжки проводятся в зале и на участке детского сада. Во время их проведения важно соблюдать меры предосторожности: прыгать только на гимнастические маты (в зале) и на площадку

с мягким песком (на участке), не разрешать прыгать неорганизованным потоком.

В самом процессе прыжка выделяют четыре фазы: подготовительную, отталкивание, полет тела в воздухе и приземление. Показателями правильного прыжка являются сильный толчок при отрыве от почвы и легкое, без потери равновесия приземление.

Детям раннего возраста прыжки еще недоступны. Но уже на первом году жизни дети с удовольствием полуприседают, а позднее выполняют ритмические подпрыгивания, подтанцовывания. На втором году жизни дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь отрываться от опоры, а на третьем году перепрыгивают через веревку и палку, прыгают в играх «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит» и др.

С детьми дошкольного возраста можно проводить большое количество игр с элементами прыжков («Волк во рву», «Воробышки и кот» и др.), применять упражнения, имитирующие прыжки («как мячики», «как воробышки»).

Метания оказывают положительное воздействие на организм ребенка, совершенствуют координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, рук, развивают меткость и глазомер. Для метаний используются разнообразным материалом: мячи, мешочки с песком, шишки, снежки, резновые кольца и т. п. Метания проводят правой и левой рукой, двумя руками, из разных исходных положений (стоя, лежа, с разбега, стоя на коленях). Направление метания — вперед, вверх, вниз, в сторону и т. д.

Основная задача обучения детей дошкольного возраста в этом виде движений — научить метанию мелких предметов в цель и вдаль. Существует несколько способов метаний: из-за спины через плечо, прямой рукой снизу, сверху, сбоку и метания двумя руками снизу, от груди, от плеча, из-за головы, сбоку.

В детском саду используются следующие виды метаний: катание, прокатывание, подбрасывание и ловля, перебрасывание, метание в цель и вдаль.

С трехлетнего возраста дети бросают мяч вверх и вниз двумя руками и ловят его, в более старших группах бросают мяч о стенку и ловят его.

Равновесие способствует развитию координации движений, ловкости, внимательности, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Различают равновесие статическое (на месте) и динамическое (в движении). Упражнения в равновесии выполняются на полу, доске, шнуре, рейке, положенных на пол или приподнятых, на гимнастической скамейке, бревне, лестнице, с различными заданиями и препятствиями. Таким образом, упражнения на равновесие в условиях детского сада выполняются в сочетании с ходьбой.

Правильная ходьба по уменьшенной площади в какой-то степени говорит о хорошем развитии чувства равновесия у ребенка.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление отдельных мышечных групп, формирование осанки. Это своеобразная «школа движений». При правильном их подборе и сочетании общеразвивающие упражнения оказывают положительное влияние на деятельность внутренних органов, развивают мышечные группы. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения требуют от детей умения расчленять движения, сознательно напрягать и расслаблять определенные мышечные группы, выполнять движения точно, в определенном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения разнообразны: упражнения, выполняемые без предметов, с предметами (палками, мячами, обручами), у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки и т. д.

При выполнении общеразвивающих упражнений важно принять правильное исходное положение, которое оказывает влияние на дальнейший ход движений, на их амплитуду и темп, а также определяет физиологическую нагрузку на различные группы мышц.

Применяются исходные положения для всего тела (стоя, сидя и лежа на спине, на животе, боку), для ног (ноги сомкнуты, пятки вместе, носки врозь; ноги расставлены на ширину плеч, шире плеч, на ширине ступни), для рук (руки на поясе, к плечам, на голову, за голову, перед грудью, внизу, в стороны, вверх и т. п.). Большое внимание обращается на сочетание дыхания с движением. Вдох целесообразно делать при отведении рук в стороны (когда расширяется грудная клетка), выдох — при сведении рук вперед, опускании их вниз и т. п. (когда грудная клетка сужается). Темп выполнения упражнения зависит от его цели. Например, упражнения в потягивании, способствующие более полному вдоху и выдоху, следует выполнять в медленном темпе.

Вначале следует выполнять упражнения, требующие внимания, а затем — более значительные по физической нагрузке.

При включении общеразвивающих упражнений в занятия с дошкольниками необходимо выполнять следующие требования: упражнения должны быть доступны детям; переход от простых к более сложным упражнениям осуществляется постепенно; упражнения должны вовлекать в работу поочередно все мышечные группы; физическая нагрузка должна возрастать постепенно; обязательно включаются дыхательные упражнения и упражнения, формирующие осанку.

Построения, перестроения, размыкания, смыкания, повороты, проводимые на каждом занятии, способствуют организованному и быстрому размещению детей в зале или на площадке, приучают их быстро находить свое место в строю, соблюдать поряд-

док и согласовывать свои действия с действиями коллектива. Кроме того, эти упражнения повышают эмоциональное состояние детей и содействуют формированию правильной осанки.

Для детей дошкольного возраста доступны построения в колонну по одному, по два, в шеренгу, полукруг, круг и несколько кругов.

Колонна — это строй, в котором стоят друг за другом (в затылок) на расстоянии одного шага или вытянутой руки. Малыши строятся в колонну произвольно (кто за кем хочет), а старшие строятся по росту.

Шеренга — строй, в котором дети стоят один возле другого и обращены лицом в одну сторону. Интервал между детьми равен ширине ладони (между локтевыми суставами). Для облегчения задачи построения в детском саду широко применяются зрительные ориентиры: линии, кубики, шнуры.

Построение в круг проводится сначала держась за руки, а затем без помощи рук, далее в несколько кругов и построение полукругом.

Размыкание и смыкание используется при подготовке к выполнению упражнений и после их окончания.

В детском саду используются повороты направо, налево, кругом — на месте и в движении; повороты выполняются переступанием (на счет раз-два), прыжком (на один счет) и по подразделениям (на два счета).

При обучении детей гимнастическим построениям и перестроениям воспитатель дает четкие распоряжения: «Повернитесь лицом ко мне», «Встаньте друг за другом» и т. п.

Танцевальные упражнения широко применяются в физкультурных и музыкальных занятиях с детьми различных возрастов. Они помогают выработать правильную осанку, выразительность и непринужденность движений, ритмичность, координированность, грациозность.

Уже на первом году жизни важно приучить детей проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку плясового характера, приплясывать, прихлопывать в ладоши.

На втором и третьем году жизни дети учатся двигаться в соответствии с характером музыки, реагировать на ее ритм и силу звучания. Они выполняют простейшие танцевальные движения (полуприседания, покачивания, притопывание и т. п.).

Дети 4—5 лет исполняют несложные пляски, выразительно передают характерные элементы музыкально-игровых образов, дети 6—7 лет в соответствии с характером музыки выполняют достаточно сложные музыкально-игровые и танцевальные движения с использованием шага польки, галоша, переменного и приставного шага и т. п.

В физкультурных занятиях танцевальные упражнения применяются в вводной и заключительной частях.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра является физиологической потребностью ребенка и составляет главное содержание его жизни. В руках педагога игра становится важным средством воспитания.

Содержание подвижных игр составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, метания, лазание и т. п. Структуру игры и взаимоотношения играющих определяют и регулируют правила.

Подвижная игра как средство физического воспитания обладает целым рядом качеств, среди которых первое место занимает высокая эмоциональность играющих. Эта эмоциональность связана с содержанием игры, с возможностью дружеского общения. В коллективной игре особенно ярко проявляются чувства товарищества, дружбы, взаимопомощи. Положительные эмоции и интерес к игре вызывают желание повторить ее, в результате чего закрепляются положительные условные рефлексы.

Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их воздействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Подвижные игры вовлекают в активную работу почти все мышечные группы, положительно влияют на работу внутренних органов и систем. Однако в игре трудно осуществить избирательное воздействие на отдельные мышечные группы, как это бывает, например, в гимнастике.

Занимательность игры, ее эмоциональная насыщенность, большая самостоятельность действий детей не позволяют точно дозировать физическую нагрузку. Особенно сложно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Ребенок в игре самостоятельно решает, какие действия он должен выполнить, как и каким способом. Эта самостоятельность ограничена лишь необходимостью соблюдения правил и интересами товарищей, связана с непрерывностью и внезапностью изменений обстановки в игре, нередко созданием острых ситуаций. Ребенок должен внимательно следить за процессом игры, оценивать обстановку, действовать инициативно и быстро.

Движения в игре выполняются в самых разнообразных условиях (надо незаметно проскочить мимо ловишки, ловко увернуться, чтобы не быть пойманным, и т. п.). В любой игре есть элемент соревнований: догнать мышку, быстрее убежать от ловящего, дальше прыгнуть и др.

Некоторые подвижные игры проводятся с музыкальным сопровождением. Это обеспечивает лучшее эмоциональное воздействие и повышает активность детей, воспитывает эстетические чувства.

В теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста подвижные игры подразделяются на *элементарно-подвижные игры с правилами* (сюжетные и несюжетные) и *игры с элементами спорта* (баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей и т. п.).

Игры с правилами (сюжетные и несюжетные)

В сюжетных подвижных играх с правилами дети подражают труду людей, повадкам животных, изображают машины, явления природы и т. п. В несюжетных играх основным является выполнение каких-либо заданий: добежать до определенного места, поймать мяч, преодолеть препятствие и т. п.

По двигательным действиям и физической нагрузке игры условно делятся на три группы: большой, средней и малой подвижности. При таком делении игр во внимание принимается форма организации детей, движения, которые включены в игру, методика проведения игр, темп и интенсивность двигательных действий, количество повторений и т. п.

Игры большой подвижности построены на активных движениях (бег, прыжки, лазание) и одновременно объединяют всех детей группы.

К играм средней подвижности относятся игры с относительно спокойным содержанием и характером движений (ходьба, передача предметов). В этих играх принимает участие вся группа.

Игры малой подвижности предполагают небольшую двигательную активность детей. Чаще всего эти игры предназначаются для успокоения организма, доведения его до состояния физиологической нормы.

Для детей дошкольного возраста преимущественно отбираются игры, в которых нет деления на команды, группы, они имеют определенный сюжет и включают подражательные движения. Это обеспечивает понимание содержания и правил игры, способствует повышению активности и творческих проявлений.

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль, они определяют ход игры, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого из детей. Правила требуют понимания содержания игры, умения пользоваться ими в разных условиях, сочетать их выполнение с характером движений.

В подвижной игре правила регулируют двигательное действие, дисциплинируют детей (показывают, что должен делать каждый ребенок в игре, кому подчиняться, что запрещается), требуют от них активности и сдержанности. В этом большое воспитательное значение правил игры. Они приучают ребенка управлять своим поведением, подчинять свои действия намеченной цели, сдерживать порывы и желания. Подчиняясь правилам, ребенок действует согласно принятой на себя роли.

Правила игры должны соответствовать возрасту детей, учитывать их психические особенности. Поэтому, чем моложе ребенок, тем проще и яснее должны быть правила. Это объясняется тем, что младшему дошкольнику в силу психологических особенностей трудно дождаться сигнала, перестать бегать, когда хочется это делать. Для малышей важен сам процесс игры (не поймать, а ловить; не убежать, а бегать).

В средней и старшей группах содержание подвижных игр и их правила разнообразнее и сложнее, так как у детей этого возраста активно развивается торможение. Они могут соблюдать очередность действий, убежать только в указанное место, согласовывать свои действия с действиями других детей и т. п.

Для детей старшего дошкольного возраста правила игры значительно усложняются, они рассчитаны на большую сознательность детей, их самостоятельность и ответственность. Дети получают точные указания (что делать, в какой последовательности, по какому сигналу и т. п.).

Для закрепления правил в игре можно пользоваться разнообразными приемами:

- четкое объяснение правил с учетом содержания игры и характера самих правил;

- повторение правил перед игрой, чтобы еще раз напомнить, нацелить детей на их выполнение;

- поощрение и контроль воспитателя за выполнением правил; контроль детей за соблюдением правил;

- усложнение правил по мере освоения их детьми;

- изменение правил при определенных условиях;

- индивидуальная работа с детьми, нарушающими правила.

В правила игры нельзя вводить такие, которые побуждают детей к проигрышанию, например: пойманный становится водящим или проигравший должен выполнить какое-нибудь интересное задание (прочитать стихотворение, спеть и т. п.). Нельзя на длительное время выключать детей из игры.

Каково же место игры в педагогическом процессе? Подвижные игры проводятся ежедневно во всех возрастных группах, на прогулке и в помещении; игры составляют часть физкультурных занятий, используются между занятиями как средство активного отдыха детей. Игры проводятся на детских утренниках, праздниках, в часы досуга.

В утренние часы, во время сбора, уместны игры средней подвижности, не возбуждающие детей (кегли, серсо, бильбоке). В часы прогулок проводятся игры, более разнообразные по содержанию, с большей двигательной активностью.

Если до прогулки было относительно «спокойное» занятие, игру можно провести в начале прогулки. Если дети увлеклись интересной творческой игрой, не нужно прерывать ее, а собрать детей для игры в конце прогулки. Бывает и так, что трудовые процессы на участке детского сада и творческие игры быстро

заканчиваются, дети затрудняются найти себе занятие, тогда можно провести игру и в середине прогулки.

Нельзя проводить подвижные игры непосредственно перед сном, так как они могут возбудить детей.

Ведущая роль в методике проведения подвижных игр принадлежит воспитателю, осуществляющему целенаправленное руководство играми. Надо образно раскрыть детям сюжет игры, заинтересовать содержанием, помочь им войти в роль, точно показать необходимые для игры движения.

Педагог должен воспитывать у детей привычку добросовестно выполнять правила игры, развивать стремление как можно лучше выполнить задание (поддержать, ободрить ребенка при неудаче в движении, внушить ему веру в свои силы). В игре нередко создаются сложные взаимоотношения между детьми: один вызывает уважение своей инициативностью, ловкостью, находчивостью, другой — смех своей неуклюжестью, робостью; одни стремятся к руководству, к главной роли, другие всячески ее избегают. Все это требует внимательного индивидуального подхода к детям.

Воспитатель должен следить, чтобы в процессе игры не создавался азарт, возбуждающий детей, приводящий к конфликтам. Нужно приучать детей радоваться успехам товарищей, не допускать насмешки над проигравшим, внушить желание добиться победы.

В подготовительной к школе группе воспитатель побуждает детей самостоятельно изменять правила и содержание игр в зависимости от условий их проведения и состава играющих. Это развивает инициативность, повышает интерес к игре.

При выборе игр учитывается физическая подготовленность детей группы, время года, состояние погоды и место проведения. В групповой комнате дети играют на ограниченной площади («Угадай по голосу», «Найди, где спрятано» и др.). В холодную погоду на улице игры должны быстро согревать детей, поэтому необходима большая двигательная активность, правда, нельзя требовать от всех детей общего темпа движений.

Необходимо иметь в виду последовательность, чередование видов деятельности. Если в помещении дети сидели, игра должна дать физическую разрядку. Если с детьми проводилось физкультурное занятие, игры должны быть более спокойными.

Следует исключать игры, связанные с чрезмерными мышечными напряжениями и однообразными, медленными движениями. Очень важно подбирать игры, требующие разнообразной двигательной деятельности, так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, если на занятиях проводилось обучение прыжкам, то в игре не должно быть прыжков и т. п. Это объясняется тем, что, с одной стороны, дети не могут правильно передать прыжок, мешает увлеченность игрой, с другой стороны, подоб-

ное повторение создает предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм детей.

Подвижные игры с большой двигательной активностью предъявляют особые требования к одежде и обуви детей. Одежда должна быть легкой, свободной, обувь — облегченной. Если на прогулке зимой планируется проведение нескольких игр, то дети должны быть в спортивной форме: свитере, рейтузах или лыжном костюме, на ногах — утепленные ботинки. Удобная, не стесняющая движений одежда способствует хорошему выполнению игровых действий. Большое внимание следует уделить и одежде воспитателя во время проведения игр. Лучше всего, если воспитатель будет одет в спортивный костюм. Это дает ему возможность быть более подвижным и активным в игре.

Роль воспитателя в игре исключительно велика. Он контролирует поведение детей группы, поддерживает у детей радостное настроение, поощряет смелость, находчивость, инициативу. Ему необходимо проявить педагогический такт в выборе ведущих. Нельзя пользоваться только назначением ведущих на ту или иную роль. Можно использовать считалки, жеребьевки, стрелочку, различного рода угады и т. п. Важно, чтобы в игре все дети умели выполнять ведущие роли. Чутко и тактично должен подходить воспитатель к разрешению детских споров, следить за дозировкой игры, за самочувствием отдельных детей.

Дети любят подвижные игры и играют в них с большим интересом, однако не всегда сбор на игру проходит быстро и организованно. Ребята часто увлекаются творческими играми, игрушками и не могут сразу оставить их. Важно удачно выбрать время. Сбор на игру должен проходить в максимально короткий отрезок времени. Длительный сбор растрчивает время и энергию, снижает интерес к игре.

Приемы сбора детей на игру многообразны: можно заранее договориться с детьми, что по определенному сигналу воспитателя все идут играть; привлечь внимание детей, показав им игрушку, пучок разноцветных лент и т. п. В старшей и подготовительной группах нужно заранее разделить детей на колонны, группы играющих и по сигналу воспитателя определить, чья колонна быстрее соберется. Необходимо создать интерес к игре, это поможет лучшему усвоению правил, более четкому выполнению движений. Так, если дети 3—4 лет наблюдали движение транспорта на улице, то после этого можно провести с ними игру «Воробышки и автомобиль». Перед проведением подвижной игры «Охотник и зайцы» можно предложить детям отгадать загадку: «Прыгает ловко, любит морковку». Загадка вносит эмоциональную заинтересованность и помогает им лучше представить повадки, характерные движения животного и др.

Объяснение игры должно быть по возможности кратким, четким, образным, так как оно влияет на весь ход игры. При

объяснении воспитатель должен стоять так, чтобы его видели и слышали все дети. Недопустимо монотонное объяснение, для каждого образа в игре должна быть своя интонация.

В более сложных играх не следует давать все объяснение сразу, его можно чередовать с распределением ролей между играющими, с показом некоторых движений.

Всякая игра начинается с выбора ведущего или водящего. При выборе на ведущие роли важно учитывать индивидуальные особенности детей: если ребенок застенчив, малоподвижен, ему надо вначале давать менее ответственные роли (назначить помощником рыбака в игре «Рыбаки и рыбки»), но постепенно подводить к выполнению более сложных ролей. Распределение ролей может проводиться с помощью считалок или бывший водящий сам выбирает себе замену, или водить может тот, кто первым прибежит, дальше бросит и т. п.

Не всегда игра проходит гладко. Иногда дети делают ошибки и тем нарушают правила. Если ошибки носят общий, массовый характер, игру следует прекратить и установить причину. Если же ошибки незначительны и они нехарактерны для всех детей группы, можно обратить внимание на эти ошибки в конце игры. Замечания в процессе игры нарушают ее ход и создают отрицательные эмоции у детей. Однако, если характер ошибок незначительный и их допускают отдельные дети, можно сделать замечания и в ходе игры.

Закончить игру можно по-разному: организованным уходом (дети строятся друг за другом — «поезд»), перевести более подвижную игру в игру с более спокойным содержанием и т. п. В конце игры следует дать оценку, которая не должна быть назидательной. Можно отметить положительные действия детей и тем вызвать желание подражать им.

При повторении игр нужно постепенно усложнять их, использовать различные варианты. Усложнением игры может быть: увеличение расстояния для бега, метаний, числа ловишек, количества предметов, вводимых в игру, изменение формы организации, темпа движений и т. д. К усложнению правил и содержания игр важно привлечь самих детей.

При проведении игры воспитатель следит за дозировкой физической нагрузки. Если ловающий долго не может никого поймать, следует приостановить игру, сделать паузу или выбрать другого водящего.

Примерная средняя продолжительность игры составляет в младшей группе — 5—6 минут, в средней — 6—8 минут, в старшей — 6—10 минут, в подготовительной к школе группе — 8—15 минут (общая продолжительность игры — это время с момента сбора детей на игру до ее окончания).

Физическая нагрузка в играх регулируется чередованием бега, прыжков с ходьбой. Кроме того, регулировать физическую нагрузку можно сокращением общей длительности и

количества повторений игры, увеличением или уменьшением игровой площадки, изменением веса или размеров инвентаря, изменением правил игры, уменьшением или увеличением количества действий, введением перерывов, организацией места для отдыха, сменой ролей играющих и др.

Игры с элементами спорта

В последние годы в детских садах значительно повысился интерес к спортивным играм и элементам спортивных игр (типа баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, городки и др.). В этих играх, проводимых на свежем воздухе, применяются разнообразные движения и двигательные действия. Дети выполняют большое количество прыжков, метаний, ударов по мячу, что положительно влияет на рост и развитие детского организма.

Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой, в которой проявляются высокие физические возможности спортсменов, чего нет у детей дошкольного возраста. Большое тяготение детей к подобным играм может быть разумно удовлетворено в играх с элементами спорта. Они рассматриваются как более высокая ступень подвижных игр. Наличие сильных эмоций сближает их с подвижными играми, но в то же время между ними существует большая разница. Характерной чертой подвижных игр является разнообразие и свобода применения игровых действий. Правила в подвижной игре определяют в основном ее структуру, а не точность двигательных действий.

Для игр с элементами спорта характерна известная ограниченность, даже односторонность движений, точность двигательных действий и строгое соблюдение формы. Структура по сравнению с подвижными играми отличается большей определенностью. Состав команд в этих играх ограничивается установленным числом участников, их обязанности строго распределяются. Продолжительность игры ограничивается определенным временем. Игры с элементами спорта имеют строго установленные правила, которые определяют точность двигательных действий; появляются судьи; обязательным является правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Надо помнить, что навыки, полученные детьми в этих играх, должны отвечать общим требованиям техники игры, чтобы позднее не пришлось переучивать.

Основными задачами в работе с детьми по применению игр с элементами спорта является общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и физических качеств, создание эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений. А для этого необходимо создать в



Мы любим играть в городки

детских учреждений соответствующие условия. Ниже приводится описание оборудования физкультурной площадки в одном из детских садов Ленинграда.

Через весь участок детского сада проходит велодорожка (100×3 м). Слева — бетонированная площадка с нарисованными квадратами и линиями копа (5 м от края квадрата) и полукопа (3 м от края квадрата) для игры в городки. Немного дальше — волейбольная площадка (9×18 м), где на уровне вытянутой руки ребенка натянута сетка и постоянно стоит корзина с облегченными мячами для игры в волейбол.

Для игр типа баскетбол тоже имеется площадка (9×9 м) с врытыми в землю деревянными столбами и с прикрепленными к ним металлическими кольцами (на высоте не ниже 2 м). Для большей безопасности баскетбольные стойки обиты войлоком. Песчаный грунт на этих площадках хорошо утрамбован.

Место для игры в бадминтон выбрано ровное, защищенное от ветра зданиями и деревьями. Для игры натянута сетка, верхний край которой находится на высоте 120 см от земли. Площадка размечена так, чтобы во время игры солнце не светило в глаза.

Для игры в настольный теннис имеются столы: для средней группы высотой 65 см, длиной 230 см и шириной 100 см; для старшей и подготовительной групп размеры стола соответственно — 68, 250, 130 см.

Для метаний и игр с мячом на площадке стоят вертикальные и горизонтальные цели — это привернутые металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Они используются и для метаний, и для пролезания, и для различных игр. Для метаний также используется установленная на площадке ракета. Дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком, стараясь, чтобы они перелетели через кольца и вылетели с противоположной стороны. Ракета используется и для упражнения в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр. Дети любят забрасывать мячи, шишки в мячбросы (из металлических прутьев). Они ярко раскрашены, привлекают внимание детей и являются хорошей мишенью. Для метания широко используются цели из картона, типа «ястреб», кольца из вереска и т. п.

В постоянном распоряжении детей кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.

Игры с элементами спорта требуют подготовки организма ребенка для их проведения. Прежде всего в детском саду необходимо чаще проводить такие игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивной техники. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячами. В них дети овладевают навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячами являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Большое влияние они оказывают на развитие быстроты реакции, ловкости, подвижности и т. п.

Мячи должны храниться на участке в особых подставках. Дети сами могут брать любого размера мячи и играть с ними. Большой популярностью, особенно у девочек, пользуется игра «Школа мяча». В нее играют резиновыми мячами большого или среднего размера. Среди игр с элементами спорта успехом у детей пользуются городки, игры с мячом типа волейбол и баскетбол, игры в бадминтон, малый теннис и др.

СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В детских учреждениях возможно применение спортивных видов физических упражнений: зимой — ходьбы на лыжах, катания на коньках и санках, плавания в зимнем плавательном бассейне; летом — плавания в открытом водоеме, езды на велосипеде и т. п.

Спортивные виды физических упражнений предполагают начальное ознакомление со специфическими видами движений — «азбукой спорта», оказывают разностороннее влияние на организм детей, способствуют физическому и духовному развитию. Они характеризуются широким вовлечением в работу почти всех мышечных групп, что в свою очередь способствует более энергичному обмену веществ в организме.

Занятия в постоянно меняющихся метеорологических и местных условиях способствуют развитию таких ценных качеств, как сообразительность, ловкость, быстрая ориентировка в пространстве и времени.

В процессе занятий спортивными видами физических упражнений дети учатся сочетать двигательную деятельность с интеллектуальной, приобретают умение целесообразно использовать физическую силу и выносливость. Эти упражнения способствуют разрешению целого ряда задач нравственного воспитания: самообслуживания, соблюдения строгой дисциплины, преодоления встречающихся трудностей и препятствий. Нельзя не отметить факт положительного влияния упражнений и на формирование эстетических чувств и взглядов ребенка.

Спортивные виды физических упражнений рассматриваются как мощное средство закаливания организма ребенка. Они значительно обогащают прогулку в детском саду, влияют на ее продолжительность и содержательность. И, наконец, эти упражнения предстают как средство активного отдыха детей после занятий в помещении, где от них требовалось напряженное внимание и длительное сохранение вынужденной позы.

При выборе тех или иных спортивных видов физических упражнений необходимо учитывать их соответствие педагогическим задачам и возрасту детей, подготовленность детей, состояние их здоровья, условия, в которых проходит обучение, и методику преподнесения материала.

Спортивные виды физических упражнений следует проводить в часы дневной и вечерней прогулок, во время утреннего сбора на воздухе. Время их проведения должно быть четко согласовано с общим режимом жизни дошкольника, а методика не должна требовать сложной организации. В зависимости от поставленных педагогических задач эти упражнения могут быть преподнесены в форме занятий со всей группой, в форме индивидуального обучения или предложены для самостоятельной деятельности.

Плавание сочетает естественное закаливание и развитие движений, оказывает разностороннее положительное влияние на детский организм. При плавании термические раздражения сочетаются с механическими, что увеличивает теплоотдачу, тонизирует нервную и сердечно-сосудистую системы, вызывает дополнительную работу мускулатуры.

Анатомо-физиологические особенности организма ребенка позволяют довольно рано овладеть плаванием. Удельный вес тела ребенка меньше, чем у взрослого, ему легче держаться на воде. Кроме того, тело малыша имеет более обтекаемую форму, поэтому маленькому пловцу легче принять более рациональное положение. Подвижность суставов и связок помогает ему правильно согнуть стопу и ладонь, чтобы легче оттолкнуться от воды. Следует заметить, что в плавании прежде всего требуется координация движений, а затем уже мускульная сила.

В практике детских садов Ленинграда подготовка к плаванию начинается с 3—5 лет, а непосредственное обучение — с 5—6 лет.

Коньки. С пяти лет можно начать обучение детей катанию на коньках. Занятия на коньках — прекрасное средство активного отдыха детей и закаливания их организма, способствуют физическому развитию, воспитывают чувство равновесия и формируют правильные навыки движений.

Обучение дошкольников катанию на коньках проводится на катке близлежащих школ, стадионов, парков. Иногда можно устроить небольшой каток на территории детского сада, на водоеме размером 10—12 м. Для этого до первого снега тщательно разравнивают площадку и при температуре воздуха —3—10° заливают водой, приблизительно на 2 см толщиной. Подобную поливку проводят несколько дней подряд, пока слой льда не достигнет 12—15 см.

Можно оборудовать каток на естественных водоемах — пруду, реке, озере (при толщине льда 15 см). Поверхность катка очищают от снега, выравнивают скребками и поливают. Вокруг естественного катка обязательно нужно сделать проруби и огородить их. Проруби предохраняют лед от растрескивания. Расстояние между прорубями — 25 м. Каток нуждается в уходе: в очистке от снега, уничтожении неровностей и систематической поливке.

Обувь должна быть точно подогнана по ноге ребенка: в тесной обуви ноги быстро устают, а в свободной нога может легко подвернуться. Обязательно нужно надевать шерстяные носки. Нельзя перевязывать стопы бинтами и шнурами, — это нарушает кровообращение, и ноги при этом быстрее мерзнут.

Средняя продолжительность катания для детей пяти лет — 15—20 минут, для детей 6—7 лет — 25—35 минут с обязательными перерывами для отдыха. Время катания может быть увеличено или уменьшено в зависимости от состава детей, их подготовленности и самочувствия, а также от метеорологических условий. Лучшая температура воздуха для катания — 8—12° при полном безветрии.

С первых занятий дети должны твердо усвоить основные правила катания на коньках: выходить на лед без коньков запрещается; кататься можно по кругу против движения часовой стрелки, а стоять — только в центре; обгонять катающихся можно только с правой стороны; во время занятий не кричать, не садиться на лед.

Важно с первых занятий предоставить детям как можно больше самостоятельности, не приучать их к поддержке. Как только дети освоятся на льду, можно обучать их правильному отталкиванию, передвижению.

В некоторых детских садах проводится обучение фигурному катанию. По разносторонности своего влияния на развитие ребенка фигурное катание является одним из полноценных средств физического воспитания. На этих занятиях дети приобретают красоту, пластику, грациозность движений.

Летом дети могут кататься на роликовых коньках. Этот вид движений целесообразно разрешить детям старшей и подготовительной к школе групп. Длительность катания — 12—18 минут. Для обучения детей катанию на роликовых коньках необходимо иметь асфальтированную круговую дорожку длиной 15—20 м, шириной 2,5—3 м.

Катание на санках — прекрасный вид двигательной деятельности на свежем воздухе. Неоднократные подъемы на склон тренируют сердце и легкие, у детей улучшается обмен веществ. Спуски на санках развивают ловкость, координацию движений; ребенок преодолевает чувство страха, неуверенности. Кроме того, он приучается к строгой дисциплине и порядку, спускаться можно лишь тогда, когда на скате нет других детей, нужно ждать своей очереди, входить на склон только с одной стороны, убирать санки на место и т. п.

Катание на санках проводится под руководством воспитателя, он следит за дисциплиной детей на склоне, их активностью, в случае необходимости устраняет возникшие недоразумения.

Для катания детей младшего возраста выбирается пологий склон, для детей старшего дошкольного возраста — склон положе (15—20°). Снежный покров на склоне необходимо утрамбовать, сгладить неровности, важно, чтобы на склоне не было выбоин, ям, скрытых снегом, пней, кустов и т. п. Можно использовать и искусственные деревянные горки, их поливают теплой водой, так как при заливке холодной водой горка будет иметь неровности и шероховатости (холодная вода, мгновенно застывая, не успевает покрыть скат ровным слоем). Края горки ограждаются снежными валиками. Сзади или сбоку горки делается лесенка с лотком с правой стороны, чтобы везти санки. Лесенка посыпается песком. На участке необходимо иметь по крайней мере две горки. Одна из них для детей младшей и средней групп, другая — для старшей и подготовительной к школе.

Детям нужно показать и рассказать, как садиться на санки и съезжать с горки. Если катается один ребенок, то он садится посередине санок, ноги вытягивает вперед или упирается ими в полозья, веревку в натянутом положении держит в руках. Когда катаются двое, то сидящий впереди ребенок вытягивает ноги и упирается ими в переднюю, закругленную часть полоза, а сидящий сзади ставит их на полозья, он же и управляет санками в случае необходимости. Спускаясь с горки на санках, детям можно предложить собрать флажки, расставленные сбоку вдоль склона, проехать через ворота, устроенные из веток, снять ленточки с горизонтальной планки, попасть снежком в мишень и др.

Катание на санках увлекает детей, они не чувствуют утомления. Воспитатель должен следить за тем, чтобы через каж-

дые 8—10 минут ребенок делал передышку. Нельзя допускать, чтобы дети подолгу ждали своей очереди прокатиться. Продолжительность катания устанавливается в зависимости от погоды, состояния горки и возраста детей. Однако даже при самых лучших условиях катание не должно затягиваться более 25—30 минут. При этом надо учитывать физическую подготовленность детей.

Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног и туловища, развивает ловкость, координацию движений, способствует формированию равновесия, воспитывает смелость и решительность.

Для обучения езде на велосипеде (трехколесном или двухколесном) следует строго отбирать детей, разрешая этот вид движений детям, у которых не нарушена осанка. Велосипед подбирается по росту ребенка: седло должно быть ниже руля, чтобы катающимся не приходилось сгибаться; расстояние от сидения до опущенной педали должно равняться длине голени со стопой (25 см — для детей 3—5 лет, 30 см — для детей 6—7 лет); расстояние от руля до сидения по вертикали должно составлять 18 см для детей 3—4 лет, 20 см для детей 6—7 лет. Особого внимания требует одежда маленького велосипедиста, которая должна быть легкой, не стесняющей движений. Маленькие дети катаются на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо и влево.

Обучение езде на двухколесном велосипеде начинается с закрепления основных понятий: «велосипед», «руль», «педали» и т. п., уточнения правил езды.

На первом занятии воспитатель показывает движение (сам или кто-то из детей, хорошо катающийся), чтобы создать у ребенка правильное представление о езде на велосипеде, объясняет, как вести велосипед с правой стороны. Можно разрешить поводить велосипед за руль. Затем показать, как сесть на велосипед (встать с правой стороны, на левую, опущенную вниз педаль, оставить левую ногу и, перенося тело через велосипед, сесть на седло).

Вначале ребенок едет с помощью воспитателя в прямом направлении, не нажимая на педали, стараясь усвоить управление рулем. Затем, не двигаясь с места, ребенок действует педалями со снятой цепью, чтобы овладеть плавным, равномерным вращением педалей. После этого ребенок едет на велосипеде в прямом направлении без поддержки, но воспитатель идет рядом. Затем обучают поворотам.

Длительность катания: для детей младшей группы — 5—8 минут; средней группы — 10—12 минут; старших групп — 12—15 минут.

Ходьба на лыжах — прекрасное средство всестороннего физического развития, оздоровления и закаливания организма ребенка. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц спо-

собствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, улучшает обмен веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует формированию пространственных ориентировок и координации движений.

Обучение детей ходьбе на лыжах возможно и целесообразно в детских садах уже с трехлетнего возраста. Частое ритмичное повторение движений быстро усваивается ребенком.

Основные задачи обучения ходьбе на лыжах сводятся к овладению главными элементами техники без углубления в детали, формированию правильного двигательного навыка, воспитанию любви и привычки к лыжным занятиям, всестороннему физическому развитию детей, укреплению их здоровья и закаливанию.

Успех обучения во многом зависит от условий проведения занятий (метеорологических данных, материальной оснащенности, выбора мест для занятий и т. п.). Для средней климатической зоны РСФСР занятия на лыжах могут проходить при температуре воздуха — 8—12°, при безветрии и сухом снеге.

Для детей дошкольного возраста используются детские лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж надо учитывать, чтобы верхний конец лыжи, поставленной у ноги ребенка, был не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Палки не должны доходить до уровня плеч ребенка на 3—5 см. Крепления на лыжах для детей 3 лет — носковой ремешок, для

Продолжительность лыжных занятий

Возрастная группа	Продолжительность занятий, мин	Число занятий в неделю
Младшая	15—20	1—2
Средняя	15—20	1—2
Старшая	20—25	2
Подготовительная к школе	30—35	2—3

детей 4 лет — добавляется резиновый ремешок, обхватывающий пятку. Для детей старшей и подготовительной к школе групп можно использовать полужесткие (или универсальные) крепления, ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке, со шнуровкой и дополнительными языками.

Одеваются дети в лыжные костюмы, под которые целесообразно надеть теплое шерстяное белье, на голову — шерстяную шапочку, на руки — варежки. Занятия по обучению ходьбе на лыжах строятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Большую часть занятия составляют игры-упражнения на снежной целине, на спусках со склонов, в лесу. При обучении ходьбе на лыжах детей младшей группы необ-

ходимо заинтересовать предстоящими занятиями, познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

Дети средней группы закрепляют уже приобретенные навыки передвижения на лыжах, учатся спускаться с небольших склонов в низкой стойке, поднимаются на склон «лесенкой».

В старшей группе дети закрепляют навыки скольжения на лыжах, спускаются с пологих склонов в разных стойках, поднимаются на склон «лесенкой».

Дети подготовительной к школе группы овладевают попеременным двухшажным ходом, спускаются с более высоких склонов (до 12°) в разных стойках и поднимаются на склон «лесенкой», «полулечкой».

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дальние прогулки (так называемые турпоходы) можно проводить с детьми дошкольного возраста; летом — пешеходные, зимой — лыжные. Цель этих прогулок — оздоровление организма ребенка. Дети встречаются с большим разнообразием явлений в природе.

Перед каждой прогулкой четко ставится определенная задача. Разрабатывается план прогулки, маршрут, перечисляются объекты, встречающиеся на пути, определяется необходимое снаряжение, одежда (в зависимости от погоды). В дальние походы могут идти только здоровые, физически подготовленные дети. План и маршрут прогулки согласовывается с медицинскими работниками.

Перед прогулкой воспитатель проводит с детьми беседу, сообщает, каков порядок прогулки.

Построение детей во время прогулок зависит от условий, в которых они проводятся. Чаще всего в лесу, парке дети идут свободно. Такая ходьба меньше утомляет детей и дает большую свободу для наблюдения.

Продолжительность ходьбы к месту назначения не должна превышать 60—80 минут с отдыхом после каждых 35—40 минут. Во время отдыха воспитатель проверяет одежду и обувь детей, их общее состояние, самочувствие.

Хорошо, если в таком турпоходе детей ожидают приятные сюрпризы: «волшебная палочка», «скатерть-самобранка», костер, где можно испечь картофель, или появляется неожиданный гость (старичок-лесовичок, Аленушка), который рассказывает детям волшебные сказки.

В такой поход с детьми может пойти и музыкальный работник. На привале дети с удовольствием слушают игру на аккордеоне, поют.

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ

«Программа воспитания в детском саду» уделяет большое внимание физическому воспитанию, которое осуществляется в разнообразных формах: *физкультурные занятия* (групповые и индивидуальные), *утренняя гимнастика, физкультурные паузы и минуты, прогулки, праздники*. Кроме того, физическое воспитание тесно связано с другими разделами педагогической работы (музыкальные занятия, экскурсии). Помимо обязательных форм работы, дети ежедневно самостоятельно занимаются разнообразными физическими упражнениями.

Занятия по физической культуре

Обучение на занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, рекомендованной «Программой воспитания в детском саду». Занятия проводятся во всех возрастных группах детского сада не реже 2 раз в неделю в соответствии с режимом дня.

Теория и методика физического воспитания предлагают на каждом занятии обязательно соблюдать следующие требования: обучение и воспитание должны осуществляться на всем его протяжении;

избегать методических шаблонов в ведении занятия;

разнообразить содержание и методику обучения;

физическую нагрузку увеличивать постепенно, равномерно повлекая детей в двигательную деятельность;

учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей;

занятия должны проводиться в строгом соответствии с общеметодическими принципами.

Продолжительность физкультурных занятий

Возрастная группа	Продолжительность каждой части занятия, мин			Продолжительность всего занятия, мин
	вводная	основная	заключительная	
2-я младшая	2—3	10—14	2—3	15—20
Средняя	2—3	10—14	2—3	15—20
Старшая	2—3	15—22	3—4	20—25
Подготовительная к школе	4—5	22—25	4—5	30—35

Занятия по физической культуре для дошкольников имеют определенную организационную структуру и условно состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизирует его внимание, повышает эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание и т. п.). Желательно проводить также упражнения, укрепляющие мышцы стопы и формирующие правильную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводятся с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, воспитывается правильная осанка, формируются физические качества (ловкость, быстрота, сила и др.), развивается координация движений. В основной части решаются главные задачи по формированию двигательных навыков. В связи с этим сюда включаются и основные движения (прыжки, метание, лазание и т. п.). В каждом занятии совмещаются 2—3 движения (одно из них новое, разучивается вновь, другие — закрепляются). Сначала целесообразно проводить упражнения, требующие большой точности (например, метание), а затем упражнения с большой физической нагрузкой (например, лазание). В основную часть включается одна из подвижных игр.

Заключительная часть включает легко дозируемые упражнения, которые приводят организм ребенка в относительно спокойное состояние. Лучшее средство в этом ходьба в спокойном темпе, хороводные игры.

Организация детей на физкультурных занятиях может быть различной: *фронтальным способом*, когда все дети одновременно под руководством воспитателя выполняют одинаковое задание; *групповым* — когда дети разделены на группы и каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В последнем случае воспитатель работает с одной группой или переходит от группы к группе. В физическом воспитании детей широко используется *посменный способ* организации, *игровой* и *индивидуальный*. Выбор способа зависит от цели и содержания занятия, физкультурного оборудования, умения воспитателя и уровня подготовленности детей.

По характеру работы и основным задачам физкультурные занятия могут быть направлены на ознакомление с новым материалом, совершенствование и закрепление материала и контрольные занятия.

Эффективность каждого физического упражнения зависит от методики его проведения и правильного выполнения детьми. Слово воспитателя, подача определенного сигнала создают

необходимый темп и характер выполнения упражнений, выделяют момент приложения наибольшего усилия. Воспитатель при необходимости может менять интонацию, силу голоса, использовать разнообразные звуковые сигналы.

При выполнении детьми отдельных упражнений следует обратить внимание на правильную регулировку дыхания (приучать детей владеть своим дыханием), на сочетание ритма движений и дыхания (обучать детей полному дыханию).

Воспитателю надо готовиться к каждому занятию: разработать план, подготовить пособия, продумать методику.

Индивидуальные занятия проводятся с теми детьми, которые не овладели программным содержанием в процессе фронтальных занятий, или с ослабленными детьми, которые нуждаются в лечебном применении средств физической культуры. Отбор детей для индивидуальных занятий проводит врач вместе с воспитателем. Такие занятия проходят в утренние часы или после полдника, отдельно от общегрупповых занятий.

Самостоятельные упражнения детей в свободное от занятий время

Кроме обязательных форм проведения занятий, важно в режиме дня найти время и место для самостоятельных занятий. Цель их — поупражнять детей в том или ином виде двигательной деятельности. А для этого следует продумать, какие пособия можно предложить детям, как и где их разместить, где хранить. Воспитатель должен руководить самостоятельными занятиями детей (поручить принести и расставить пособия, показать, как ходить на лыжах, предложить помочь товарищу и т. д.), регулировать физическую нагрузку, контролировать качество выполнения движений.

Утренняя гимнастика

Ежедневные занятия утренней гимнастикой укрепляют и развивают костно-мышечный аппарат, оказывают положительное воздействие на дыхательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, улучшают обмен веществ в организме, способствуют нормальному физическому развитию ребенка. Гимнастика — прекрасное средство профилактики нарушений осанки и стопы. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе с последующим применением водных процедур закаливает организм. Кроме оздоровительной значимости, утренняя гимнастика обладает и большой воспитательной ценностью. Она создает бодрое настроение, хорошее самочувствие, желание деятельности, обеспечивает постепенный переход от сна к бодрствованию, приучает детей к определенному режиму, дисциплинирует их.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах, начиная со второго года жизни. С детьми, находящимися в детском учреждении на круглосуточном пребывании, гимнастика проводится непосредственно после ночного сна, с детьми, посещающими дневные группы,— перед завтраком. Целесообразнее всего утреннюю гимнастику проводить на свежем воздухе в удобном облегченном костюме, не стесняющем дыхания и движение.

Начинается утренняя гимнастика с построения в шеренгу или колонну, затем идет ходьба, во время которой возникает большая потребность организма в кислороде, что побуждает ребенка глубоко дышать. Во второй младшей группе можно предложить ходьбу на носках («какие мы большие»), в средней группе — ходьбу на носках и пятках, в старшей — ходьбу в полуприседе, приседе, скрестным шагом, на наружных краях стоп, с высоким подниманием ног и др. Кроме ходьбы с легким непродолжительным бегом, в старших группах можно провести упражнения на развитие внимания и быстроты реакции на сигнал (например, на хлопок — изменить направление или темп движения).

Построение детей на утренней гимнастике зависит от возраста детей, места проведения гимнастики и т. п. В младших группах наиболее удобное построение детей — в круг, в старших группах — построение колоннами, в шахматном порядке, в две-три шеренги и др.

Центральная часть утренней гимнастики — общеразвивающие упражнения для укрепления различных мышечных групп. Эти упражнения должны оказывать разностороннее влияние, постепенно вовлекать в действие большое количество мышечных групп, соответствовать возрасту и отвечать принципу доступности. Все упражнения должны быть хорошо знакомы детям, разнообразны и просты.

Закачивается утренняя гимнастика упражнениями, которые приводят организм в относительно спокойное состояние, и ходьбой. В зависимости от возраста детям предлагается разное количество общеразвивающих упражнений и разное число их повторений.

Количество упражнений
в утренней гимнастике

Группа	Количество упражнений	Повторение упражнения
1-я младшая	3—4	4—5
2-я младшая	4—5	5—6
Средняя	4—5	5—6
Старшая	5	6
Подготовительная к школе	6	8

Во время проведения утренней гимнастики в младших группах широко используются упражнения игрового и подражательного характера. В старших группах материал значительно усложняется, повышаются требования к качеству выполнения упражнений.

От подготовленности детей и сложности физических упражнений зависит темп выполнения и число повторений движения.

Комплекс утренней гимнастики проводится в течение 7—10 дней, затем меняется частично или полностью.

Физкультурные паузы и минутки

Во время занятий у детей появляется утомление, они начинают вести себя беспокойно: вертятся, разговаривают. Ослабевает внимание.

С этой целью в детских учреждениях применяются физкультурные паузы и минутки, которые снимают утомление, повышают работоспособность детей.

Комплексы упражнений в физкультурных паузах и минутках должны составляться с учетом физической подготовленности детей, специфики проводимых занятий и эмоционального состояния детей. Основными принципами построения комплексов физкультурных пауз и минут являются вовлечение в работу мышц-антагонистов, применение средней степени физической нагрузки.

Физкультурные паузы — это целенаправленный комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями с целью активного отдыха. Их целесообразно проводить в хорошо проветренном зале, со строгим соблюдением известных гигиенических и педагогических норм и правил.

Различают две формы организации детей для проведения физкультурных пауз: самостоятельное выполнение детьми движений и фронтальное выполнение физических упражнений под руководством воспитателя.

Самостоятельное выполнение детьми физических упражнений и физкультурной паузе преследует цель научить детей целесообразно использовать время между занятиями в активном движении. Это важный фактор и в деле подготовки детей к обучению в школе, так как способствует воспитанию привычек и умений самоорганизации.

Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить зал, оборудование и пособия. Необходимо следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки. С этой целью можно предложить детям задания. Например, выполнить один раз комплекс упражнений с мячом «Школа мяча» или разделить на 2—3 группы: первая группа набрасывает кольца (в игре «Кольцеброс»); вторая играет с кеглями; третья — в крокет.

Организованный (фронтальный) способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр. Игра служит средством эмоциональной нервной

разрядки, а сочетающийся с ней комплекс общеразвивающих упражнений является организующим и дисциплинирующим элементом. Упражнения и игры должны быть хорошо знакомы детям.

Приведем примерный комбинированный комплекс игр и физических упражнений для проведения физкультурной паузы в подготовительной к школе группе между занятиями по родному языку и рисованию.

Дети свободно входят в зал, строятся в круг, обходят зал по кругу, чередуя движения: 4 шага на носках и на пятках, 4 шага обычной ходьбы с хлопками рук. Затем проводится игра «Затейники» (ровным кругом). Каждый затейник предлагает два упражнения, которые выполняются по 3 раза. Игра повторяется 2—3 раза. Затем, держась за руки, дети цепочкой обходят зал (на носках) и идут в группу на занятие по рисованию.

Длительность физкультурных пауз для детей старшего дошкольного возраста — 5—8 минут. Физкультурные паузы не проводятся в те дни, когда вторым по плану идет музыкальное или физкультурное занятие.

Физкультурные минутки — это кратковременные перерывы на занятиях (длительностью 1—2 минуты) для проведения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки. Время проведения физкультурной минуты диктуется характером и содержанием занятия, так как при утомлении начинает проявляться у детей двигательное беспокойство и намечается наибольшее число отвлечений.

Подбор физических упражнений зависит от специфики проводимого занятия.

На занятиях по рисованию, лепке физкультминутка включает активное сгибание и разгибание рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук и т. п. На занятиях по родному языку, математике, целесообразно использовать упражнения для мышц спины, потягивания, выпрямления с глубоким дыханием через нос.

К подбору физических упражнений в физкультурной минутке предъявляются следующие требования:

упражнения должны оказывать положительное воздействие на организм детей, улучшать функциональную деятельность органов и систем,

упражнения должны быть просты, интересны, знакомы детям, доступны для выполнения на ограниченной площади; выполнение упражнений должно идти в спокойном темпе.

Нередко физкультминутка сливается с содержанием занятия. Например, на занятиях по развитию элементарных математических представлений воспитатель показывает детям карточку с

числом 8 и предлагает похлопать в ладоши (поднять и опустить руки, постучать, попрыгать) на один раз больше или меньше и т. п.

Иногда физкультурная минутка может носить отвлеченный от занятия характер.

Примерный комплекс физкультминутки на занятии по конструированию в подготовительной к школе группе

1. *И. п.*¹: сидя за столом, руки свободно положить на стол. Непрерывно сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх и опустить на стол. (Повторить 3 раза.)

2. *И. п.*: сидя за столом, руки опустить и соединить «в замок», на счет 1—2 поднять руки вдоль туловища и, поворачивая их ладонями кверху, потянуться — вдох. На счет 3—4 вернуться в исходное положение — выдох (3 раза).

3. *И. п.*: стоя у стола, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево (3 раза).

Музыкально-двигательные упражнения

Говоря о формах работы по физическому воспитанию, нельзя обойти и музыкально-двигательные упражнения. Эти упражнения рассматриваются как одно из средств развития движений и как важнейшее средство воздействия на эмоциональную и нервно-психическую сферу ребенка. Музыка и движения объединяет ритм, темп.

В каких же формах применяются музыкально-ритмические движения в детских учреждениях? Это пляски, перестроение, упражнения в движении под музыку, музыкальные и хороводные игры. Последние могут составлять часть физкультурных и музыкальных занятий.

Музыкальная игра — это активная деятельность, в которой дети разыгрывают определенный сюжет или выполняют различные игровые задания в соответствии с музыкой. Все действия и движения ребенка связаны с процессом узнавания и различения характера музыки и ее выразительных средств (темпа, ритма, регистровой окраски).

Так, в музыкальной игре «Магазин игрушек»² дети должны реагировать движением на начало звучания музыки и прекращать его как только кончится звучание. Кроме того, образ каждой отдельной игрушки — лошадок, кукол, петрушек и т. п. — требует различных характерных для каждого образа движений, согласованных с музыкой.

Хороводные игры основаны на соединении песни и движения. Действия осуществляются в определенном ритме, в соответ-

¹ И. п. — исходное положение.

² Л. В. Кенеман. Музыкальные игры. «Дошкольное воспитание», 1968, № 7.

вни с содержанием текста. Мелодия, ритм, слово и действие гармонически сочетаются, составляют единое целое, эмоционально воздействуя на ребенка.

В детском саду проводятся праздничные утренники, в которые включаются пляски, танцы, физические упражнения. В программу утренников должны входить хорошо освоенные детьми движения в сочетании с красочным оформлением (флажки, цветы, ленты и др.).

Особое место занимают физкультурные праздники, которые можно рассматривать как итог работы по физическому воспитанию. Таких праздников в году может быть несколько: зимний праздник, посвященный проходам зимы; летний праздник, приуроченный ко Дню советских физкультурников, физкультурный праздник в День Советской Армии или 8 Марта. В содержание физкультурных праздников включаются подвижные игры, развлечения, аттракционы и т. п.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

План и учет работы обеспечивают целенаправленное, последовательное, систематическое решение задач по физическому воспитанию детей. Годовой, перспективный и календарный планы дошкольного учреждения должны отражать все содержание работы по физическому воспитанию.

В годовом плане заведующая детским садом намечает общие задачи по улучшению качества работы в целом в данной области, указывает тематику педагогических совещаний, формы обмена опытом, повышения квалификации педагогического персонала.

Перспективный и календарный планы составляются воспитателями возрастных групп при помощи и контроле со стороны методиста детского учреждения, заведующей.

Перспективный план — это схема, составляемая на каждый квартал, в соответствии со структурой «Программы воспитания в детском саду».

В схему кратко вносится только материал занятий (название видов движений, подвижных игр, их основная целевая установка).

В дневнике воспитателя конкретно планируются все формы работы: занятия, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, физические упражнения в повседневной жизни.

Составление календарного плана на одну или две недели, без наличия перспективного, нередко приводит к тому, что одни движения можно встретить в занятиях часто, другие длительное время отсутствуют или изредка появляются и не закрепляются, т. е. обучающие задачи решаются неравномерно.

Перспективное планирование помогает строить работу не только в определенной системе, но и дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Центральной задачей большинства занятий является обучение детей основным движениям, поэтому перспективное планирование следует начинать с этой части и остальной материал отбирать в зависимости от ее содержания.

Подбор основных движений (не освоенных детьми). Чтобы обеспечить определенную последовательность в подборе основных движений, необходимо учитывать следующие положения:

1. В каждом занятии дети упражняются обычно в двух-трех основных движениях (не считая подвижных игр). Новое или плохо освоенное движение берется одно и планируется первым по порядку, так как всегда новое требует большого нервного напряжения.

Второе и третье основные движения должны быть хорошо знакомы. Они даются детям для закрепления двигательных навыков и намечаются в соответствии с первым видом движения. Поэтому при составлении перспективного плана нужно прежде всего равномерно выбрать неосвоенные виды движений из квартального раздела «Программы воспитания в детском саду» и расположить их в определенной последовательности.

2. Наиболее эффективным является концентричное планирование, когда каждое вновь изучаемое движение повторяется, отрабатывается в течение нескольких занятий подряд. При этом усложняются задачи обучения, варьируются условия проведения того или иного упражнения. Но основной его рисунок остается неизменным.

Концентричное планирование строится с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. При разучивании нового движения нельзя допускать длительных перерывов, так как условнорефлекторные связи еще непрочны и легко нарушаются. Нужно добиться выработки определенного динамического стереотипа, после чего к данному виду движения можно возвращаться через значительный промежуток времени.

3. Исследования, передовой опыт показали, что для формирования у дошкольника элементарного навыка основного движения необходимо давать одно и то же упражнение подряд в течение примерно 2—4 занятий и закреплять его в разных формах работы в повседневной жизни.

Примерно 6—8 видами движений должны овладеть дети каждой возрастной группы в течение квартала. Некоторые виды ходьбы и бега часто включаются в вводную и другие части занятия и поэтому как специальные упражнения в основных движениях не планируются.

В квартале 24 культурных занятия, — таким образом, каждое движение может повторяться подряд в трех занятиях.

4. При чередовании разных видов движений в течение квартала нужно:

а) вначале планировать простые по структуре движения, которые являются как бы частью более сложного движения (например, упражнение в беге предшествует прыжкам в длину с разбега);

б) однородные, но внешне разные движения целесообразно планировать одно за другим, таким образом дети постепенно подводятся к овладению трудным движением (например, перебрасывание мяча через сетку предшествует метанию вдаль, так как в первом случае вырабатывается сила, направление броска предмета с выгнутой траекторией, что важно для техники метания вдаль);

в) однородные, внешне сходные движения во избежание однообразия подряд планировать нельзя (например, прыжки в длину с места и прыжки в длину с разбега); следует подбирать движения, отличающиеся и по характеру, и по нагрузке.

Примерное перспективное планирование на IV квартал в подготовительной к школе группе¹

1. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Остановиться на середине скамейки, поднять левую (правую) ногу, правую (левую) согнуть в колене, руки поднять в стороны. Темп средний.
2. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Идти, вытягивая носки ног. Темп замедленный.
3. Бежать, высоко поднимая колени и энергично работая руками (бежать на месте, доставая коленями натянутую веревку, затем вдоль зала).
4. Бежать, высоко поднимая колени. Энергично работать руками (бежать через плашки, положенные на кубы, затем вдоль зала).
5. Прыжки в длину с разбега. Расстояние — 70 см. Отрабатывать приземление с пятки на носок, при этом разводите полусогнутые ноги в коленях.
6. Прыжки в длину с разбега. Расстояние — 70 см. Отрабатывать энергичный разбег, сильный толчок с резким взмахом рук.
7. Прыжки в длину с разбега. Расстояние — 100 см. Отрабатывать все элементы.
8. Перебрасывание мяча через сетку. Расстояние между детьми — 3 м. Следить за правильным исходным положением (мяч над головой, ноги слегка расставлены). Бросать мяч в прямом направлении.
9. Перебрасывание мяча через сетку. Расстояние — 6 м. Отрабатывать те же элементы и большую силу броска.
10. Метание вдаль. *И. п.*: встать боком, ногу согнуть, рука — перед туловищем. Бросать мяч в прямом направлении.
11. Метание вдаль. Отрабатывать движение замаха, силу и резкость броска.
12. Метание вдаль. Отрабатывать все элементы, отмечать дальность броска.
13. Прыжки в высоту с разбега. Высота — 30 см. Отрабатывать приземление, разбег.
14. Прыжки в высоту с разбега. Высота — 30 см. Отрабатывать толчок со взмахом рук, подтягивание коленей к животу во время полета.
15. Прыжки в высоту с разбега. Высота — 40 см. Отрабатывать все элементы.
16. Лазанье по наклонной доске на кистях и ступнях. Высота поднятого конца доски — 30 см. Отрабатывать координацию рук и ног. Темп средний.

¹ Цифрами (1, 2, 3, 4 и т. д.) указывается номер занятия.

17. Лазанье по наклонной доске на кистях и ступнях. Высота поднятого конца доски — 50 см. Отрабатывать те же элементы. Темп быстрый.

18. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Отрабатывать координацию рук и ног. Темп медленный.

19. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, дотронуться наверху до флажка. Отрабатывать те же элементы, соблюдать ритмичность. Темп средний.

20. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, перелезание на соседний пролет. Отрабатывать те же элементы. Темп быстрый.

21. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке с флажками в руках, на каждом шаге слегка приседать на одной ноге и опускать вниз другую. Темп средний.

22. Упражнение в равновесии. То же, но приседать на одной ноге глубже, другую вытянуть вперед.

23. Лазанье по наклонной лесенке. Отрабатывать координацию рук и ног, ритмичность. Темп средний.

24. Лазанье по наклонной лесенке, с перелезанием на гимнастическую стенку (с одного пролета на другой). Отрабатывать те же элементы. Темп быстрый.

Подбор основных движений (освоенных детьми). На занятии второе, третье (иногда четвертое) основные движения должны быть хорошо знакомы детям, они используются для закрепления двигательных навыков.

Эти движения подбираются с учетом разнообразия в характере выполнения упражнений, задач, которые в них решаются, включения в работу различных мышечных групп, смены упражнений более и менее динамичных.

Трудность упражнения зависит от степени физических усилий (например, различные виды бега, подскоки с продвижением вперед, прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через скакалку). Упражнения с большой физической нагрузкой должны сочетаться с более спокойными движениями. Многие движения, выполняющиеся без особых физических усилий, оказываются трудными, так как они сложны по координации и требуют значительного нервного напряжения (например, некоторые упражнения в равновесии, в метании и др.). Эти движения нужно сочетать с такими, в которых дети могут получить нервную и двигательную разрядку. Упражнения, требующие большего внимания и напряжения, должны предшествовать упражнениям, в которых меньше ограничений и больше динамики.

Так как значительное количество пособий отвлекает, утомляет детей и требует дополнительного времени на их смену, то желательно подбирать второе и третье основные движения с учетом пользования одними и теми же пособиями.

Это облегчит организацию детей на занятии, особенно детей младшего и среднего дошкольного возраста. В старших группах шире используются различные способы организации детей. Подгруппы детей самостоятельно могут упражняться на разных пособиях, а затем — меняться, поэтому здесь больше вариантов для подбора упражнений.

Примеры подбора и сочетания основных движений¹

Вариант 1

1. Перебрасывание мяча через сетку.
2. Ходьба по разложенным на полу скакалкам.
3. Прыжки через скакалки.

В первом движении ставятся задачи развития глазомера, силы и направления броска, быстроты двигательной реакции. Основная нагрузка падает на мышцы плечевого пояса, спины и рук. В упражнении в равновесии физическая нагрузка меньшая, чем в первом движении, в основном падает на мышцы ног; задачи по сравнению с первым движением иные (развитие функции равновесия, точности движения ног). Третье движение дается с большой физической нагрузкой, очень динамичное, выполняется детьми пропорционально в свободном темпе. Если первое и второе движения требовали сосредоточенности, то уже в третьем дети получают разрядку. Одно и то же пособие — скакалка — использовано в разных упражнениях. Дети быстро переходят от одного вида движения к другому.

Вариант 2

1. Прыжки в длину с разбега.
2. Ведение мяча.
3. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

Первое упражнение — сложное по координации, требует значительной физической нагрузки. В работу включаются преимущественно мышцы ног, рук. Второе и третье движения — игрового типа, требуют меньшего напряжения. В работу включаются мышцы рук, плечевого пояса, ног, но характер движений другой. Во втором и третьем упражнениях используется одно и то же пособие — мяч.

Вариант 3

1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в среднем темпе.
2. Перепрыгивание из обруча в обруч прямо и боком (шесть обручей положены плотно в два ряда, по три в каждом ряду).
3. Сбивание пластмассовых кеглей катящимся мячом.

Первое движение — сложное по координации и по физической нагрузке. Наибольшая нагрузка падает на мышцы туловища и ног. Второе движение — прыжки — очень динамично, основная нагрузка приходится на мышцы ног. В третьем упражнении игрового типа характер движений меняется, нагрузка умеренная. Используются различные пособия, которые располагаются в разных местах зала. Второе и третье упражнения дети могут выполнять одновременно, разделившись на две подгруппы, а затем — меняться местами.

В тех случаях, когда на занятиях даются все упражнения, хорошо известные и освоенные детьми, то подбор и сочетание упражнений проще. Здесь даже сложные движения могут выполняться детьми свободно и поэтому их последовательность не имеет столь существенного значения. Неизменным остается требование разнообразия в нагрузке и задачах.

Подбор подвижных игр. Игры являются средством обогащения двигательного опыта, знакомства с новым движением (в особенности в младших группах), закрепления двигательных навыков. Перед тем как учить малышей подбрасывать, ловить мяч, ударять им об пол и т. д., проводятся подвижные игры («Догони мяч», «Прокати мяч» и др.), при этом они знакомятся со свойствами мяча, пробуют действовать с ним в разных играх.

¹ Под цифрой 1 во всех вариантах дается первое неосвоенное движение.

вых ситуациях. Таким образом, дошкольники получают определенные мышечные ощущения, необходимые для дальнейшего обучения. Некоторые игры для детей среднего и старшего дошкольного возраста, в которых выполняются более сложные движения, используются как средство закрепления двигательных навыков («Волк во рву», «Медведи и пчелы» и др.).

Овладение техникой движения наиболее успешно происходит в процессе обучения, когда внимание детей сосредоточивается на способе выполнения движения.

В играх, особенно в сюжетных, эмоции детей направлены на развитие содержания: убежать от «медведя», не попасть в клюв «цапли» и т. д. Естественно, что дети в этот момент не задумываются над тем, как они будут бежать или выпрыгивать из «болота». Если движение отработано, то дети в игре произвольно выполняют его правильно, и таким оно закрепляется. При отсутствии сформированного навыка движение выполняется по-разному и преимущественно неправильно и при многократных повторениях также закрепляется. Поэтому, когда игра используется для закрепления двигательного навыка, необходимо включать ее после отработки основного движения на занятиях.

При подборе игр следует учитывать:

1. В упражнениях и подвижных играх должны быть разные виды основных движений.

2. Для ознакомления с новым движением подбирается простая игра, для закрепления навыка — игра, в которую входит уже освоенное движение.

3. Варианты одной и той же игры планируются большей частью без временных интервалов.

4. Игры следует подбирать с учетом сезона, условий их проведения.

Примеры подбора игр

Вариант 1

Основные движения. 1. Упражнения в равновесии. 2. Прыжки в глубину (в обруч). 3. Прокатывание обручей.

Подвижные игры. 1. «Быстрее по местам». 2. «Найди и промочи».

Первая игра большой подвижности. Бег — движение освоенное, дети упражняются в ориентировке в пространстве, быстроте двигательной реакции. В основных движениях бега мало.

Вторая игра помогает после активных движений привести организм в спокойное состояние.

Вариант 2

Основные движения. 1. Упражнение в беге. 2. Скольжение по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. 3. Пролезание под гимнастической скамейкой.

Подвижные игры. 1. «Лови, бросай, упасть не давай!». 2. «Найди мяч».

Первая игра средней подвижности, движение, хорошо знакомое детям, отличается от тех, в которых дети упражнялись в основных движениях. Вторая игра малой подвижности. Здесь развивается ловкость и наблюдательность.

Подбор подводящих и подготовительных упражнений. Подготовительные упражнения полезны для развития двигательных качеств, целенаправленного воздействия на опорно-двигательный аппарат. Так подскоки на месте, ходьба с медленным перекатом с пятки на носок влияет на формирование свода, укрепление мышц стопы; ходьба с поочередной остановкой на одной ноге или с перешагиванием небольших предметов способствует развитию равновесия и т. д. Подготовительные упражнения способствуют формированию какого-либо двигательного навыка.

В подводящих упражнениях у детей появляются мышечные ощущения, необходимые для разучивания того или иного движения. Подводящие упражнения включаются в то занятие (в вводную, чаще в основную часть), где разучивается основное движение.

Обычно подводящие и подготовительные упражнения подбираются только для первого неосвоенного вида движения, как для наиболее трудного.

В перспективном плане нужно кратко назвать эти вспомогательные упражнения и указать, в какую часть занятия они войдут.

Примеры подбора подготовительных и подводящих упражнений

Вариант 1

Подготовительное упражнение. В вводной части во время ходьбы по сигналу останавливаться на одной ноге, то же на другой.

Основное движение. Упражнение с мячом в равновесии на гимнастической скамейке. Дойти до середины скамейки, остановиться на одной ноге, другая отводится назад. Мяч поднять перед собой.

Вариант 2

Подводящее упражнение. В общеразвивающие упражнения вводятся подпрыгивание на месте.

Основное движение. Прыжки в высоту с разбега. Высота — 30 см. Обрабатывать разбег, толчок с резким взмахом рук, подтягивание коленей к животу во время полета.

Таким образом, в перспективный план в определенной связи и последовательности входят упражнения из различных частей занятий, которые в целом могут обеспечить усвоение детьми программного материала.

СОСТАВЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА

Календарный план (подневное планирование) составляется на одну или две недели.

Каждую неделю планируется: два занятия (в первую половину дня), утренняя гимнастика, физкультминутка (в старших группах), подвижные игры и индивидуальная работа с подгруппами детей (на прогулке и в помещении).

В плане занятия следует указать: необходимые пособия; основное содержание каждой части занятия, его дозировку (например, количество повторений в общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, основных движениях); наиболее существенные, характерные для данного занятия задачи обучения и воспитания.

В вводной части планируется ходьба, выполняемая разными способами, в разных направлениях, кратковременные подводящие или подготовительные упражнения (из перспективного плана), задания для развития внимания, быстрой реакции на сигнал, бег (10—15 секунд для малышей, до 25—30 секунд для старших), успокаивающая ходьба.

Общеразвивающие упражнения должны быть разнообразными и включать в работу все крупные группы мышц, а также мелкие мышцы стопы. Вначале подбираются упражнения для мышц плечевого пояса, рук, затем — для мышц спины, ног. Заканчивается комплекс маршировкой на месте. Сложные комплексы общеразвивающих упражнений, включающие новые элементы, должны сочетаться с более легкими, уже знакомыми основными движениями. Упражнения в основных движениях и подвижные игры берутся из перспективного плана.

Примерный конспект занятия в подготовительной к школе группе

Пособия: 6 больших (гимнастических) обручей, гимнастическая стенка, маты, 10 больших мячей.

1. Вводная часть. Ходьба в колонне, сохраняя определенное расстояние друг от друга, четко поворачивать на углах комнаты.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, с подскоками (резкое, поочередное поднимание коленей вверх), обычным шагом Бег змейкой, между обручами, разложенными на полу. Дети строятся по 4—5 человек у каждого обруча.

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения (с большими обручами).

1) *И. п.:* стать, пятки вместе, носки врозь, повернуться к обручу, взяться за обруч руками, согнутыми в локтях. Плавню поднимать обруч, смотря на него, одновременно поднимаясь на носки, опуститься, принять исходное положение (8 раз).

2) *И. п.:* стать, ноги слегка расставить, руки за спиной. Наклониться, не сгибая коленей, поднять обруч до пояса, руки согнуть в локтях, наклониться, бесшумно положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (6 раз).

3) *И. п.:* сесть, сомкнуть ноги, вытянуть их к обручу, руками опираться сзади, обруч положить на ноги. Поднимать и опускать ноги с обручем, опираясь на прямые руки (6 раз).

4) *И. п.:* лечь на спину головой к обручу на небольшом расстоянии от него, руки выпрямить, носки оттянуть. Поднимать прямые ноги, прижимать к туловищу, стараясь коснуться носками обруча (6 раз).

5) *И. п.:* лечь на живот головой к обручу, кисти сжать в кулаки под подбородком. Взять обруч, приподнять и опустить (5 раз).

6) *И. п.:* стать у обруча, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, локти отвести назад. Прыгнуть в обруч, сделать 10 подскоков, повернуться, выпрыгнуть и пройти вокруг обруча (3 раза).

2. Упражнения в основных движениях (групповой способ организации). Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом в медленном темпе. Отрабатывать координацию рук, ног и ритмичность (4 раза).

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (прямо и боком).

Ведение мяча (отбивание одной рукой) и забрасывание его в баскетбольную корзину (4 раза).

3. Подвижная игра «Хитрая лиса» (следить за выполнением правил).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Найди, где спрятано».

Общеразвивающие упражнения для комплекса утренней гимнастики берутся из физкультурного занятия, можно использовать отдельные танцевальные движения из музыкального занятия.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРОГУЛКЕ И В СВОБОДНОЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ВРЕМЯ

Обычно на прогулке планируется одна подвижная игра, общая для всех детей, и 2—3 игры, которые проводятся воспитателем с подгруппами детей или самостоятельно самими детьми. Кроме того, воспитатель намечает игровые упражнения для индивидуальной работы. Весь этот материал подбирается в соответствии с основными движениями, включенными в занятие.

За несколько дней до занятия, в котором планируется новое движение, на прогулке можно проводить подготовительные упражнения.

На следующий день после занятия повторить те же упражнения или провести несложные игры с целью закрепления двигательного навыка.

Примерно через две недели после занятия и в дальнейшем, когда основные элементы движения автоматизируются, хорошим средством закрепления является сюжетная подвижная игра.

ВИДЫ УЧЕТА

Учет бывает предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный и итоговый учет проводится за длительные отрезки времени (один раз в год или в квартал) с целью углубленного изучения результатов физического развития, состояния здоровья, уровня формирования двигательного навыка каждого ребенка в каждой группе. Эти данные используются в планировании работы и, кроме того, служат показателем выполнения программных требований.

Состояние здоровья, физическое развитие обследует врач вместе с медсестрой в присутствии воспитателя. Проводятся антропометрические измерения (определяется вес, рост, окружность грудной клетки, динамометрия), измеряется пульс, кровя-

ное давление, исследуется осанка, стопа (на листках бумаги делаются отпечатки стоп). Все данные заносятся в медицинскую карту ребенка.

Уровень формирования двигательных навыков проводится воспитателем с помощью методиста или заведующего детским садом. Воспитатель заполняет схему обследования.

Примерный образец схемы обследования развития у детей основных движений (метание вдаль, прыжки в высоту)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст (лет, месяцев)	Метание вдаль				цифровой показатель, м	Прыжки в высоту				цифровой показатель, см
			I исходное положение	II замах	III бросок	IV заключит. часть		I разбег	II толчок	III полет	IV приземление	
1	Иванов Толя	6 лет 3 месяца	+	-	-	+	6	-	-	-	+	40

Примечание. При обследовании необходимо учитывать требования, предъявляемые к технике выполнения данного вида движений. Для детей подготовительной к школе группы предъявляются следующие требования.

В метании вдаль правой (левой) рукой различают четыре фазы:

I. Исходное положение: немного повернуться вправо (влево), левую (правую) ногу слегка отвести и свободно поставить на носок, правую (левую) руку с предметом согнуть в локте, поставить перед грудью.

II. Замах: тяжесть тела перенести на правую (левую) ногу, правую (левую) руку махом отводить вниз-назад-вверх до отказа, разворачивая плечо наружу.

III. Бросок: делать резкое, стремительное движение правой (левой) рукой от плеча, с поворотом тела вперед; добиваться, чтобы предмет летел в прямом направлении по выгнутой траектории.

IV. Заключительная часть: перенести вес тела на левую (правую) ногу, наклониться вперед, сохраняя равновесие.

В прыжках в высоту с разбега четыре фазы:

I. Разбег: начинать с толчковой ноги, энергично работая руками, ускорять разбег перед отталкиванием.

II. Толчок: резко выпрямлять толчковую ногу, высоко поднимая бедро маховой ноги, делая одновременно сильный взмах руками вперед-вверх.

III. Полет: быстро подтягивать толчковую ногу к маховой, энергично группироваться.

IV. Приземление: с носка с переходом на всю ступню, слегка разводя колени, наклоняясь вперед, руки выносятся свободно вперед — в стороны.

При проверке двигательных навыков у каждого ребенка в графе, соответствующей определенной фазе данного движения, ставится знак (+), если все элементы выполняются в основном правильно; знак (⊥) при частичном усвоении элементов движения; знак (-) при неправильном выполнении всех или большинства элементов движения.

Такую проверку усвоения основных движений детьми целесообразно проводить в начале и конце учебного года и по всем видам движений.

Текущий учет. Текущий учет ведется в дневнике воспитателя и отражает состояние работы в целом со всей группой детей. Данные важны для дальнейшего календарного планирования.

В учете занятия должно быть отражено усвоение программного материала детьми всей группы (по отдельным частям занятия).

Конкретно нужно указать: какая часть группы детей в основном справилась с задачей (большинство, половина, треть и т. д.); типичные ошибки; анализ плохого усвоения материала; назвать отстающих детей (если это одни и те же дети, не следует каждый раз повторять их имена; об этом надо писать в плане и учете повседневной работы).

Учет повседневной работы. В учете утренней гимнастики, физкультминутки следует отмечать активность выполнения движений детьми, их эмоциональное состояние, сдвиги в качестве выполнения движений, быстроте проведения всех организационных моментов.

В учете прогулки необходимо остановиться: на отношении детей к подвижным играм (желании и умении проводить игры самостоятельно; разнообразии подвижных игр с правилами, без правил); на индивидуальной работе с подгруппами детей (примерно с каким числом детей удалось поупражняться в отдельных видах движений); отметить достижения детей в формировании двигательного навыка.

ПЕРВАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ)

Для правильного развития детей первого года жизни необходимо, чтобы методика физического воспитания соответствовала физиологическим особенностям детей, так как выполняемые ребенком упражнения ложатся в основу формирования образующихся двигательных навыков. В противном случае, при небрежной технике выполнения упражнений, занятия гимнастикой будут плохим средством удовлетворения потребности ребенка в движениях.

Наиболее приемлемой методикой, максимально соответствующей физиологическим закономерностям развития движений ребенка, является распротраненная в нашей стране система гимнастических упражнений и массажа, разработанная в 1926—1927 гг. в Ленинградском педиатрическом медицинском институте К. Д. Губерт и М. Г. Рысс под руководством А. Ф. Тура.

Углубленный анализ методики физического воспитания детей грудного возраста проводился в Москве М. А. Минкевич, Р. Г. Сорочек и З. С. Уваровой. В 1945 г. Министерство здравоохранения СССР приняло «Положение о проведении гимнастики и массажа среди детей раннего возраста», по которому все детские учреждения: ясли, Дома ребенка — обязаны повсеместно внедрять систему физического воспитания детей раннего возраста.

Во многих городах и областях нашей страны развернулась работа по физическому воспитанию детей раннего возраста не только в детских учреждениях, но и в условиях семейного воспитания, на педиатрических участках детских поликлиник.

Гимнастические упражнения в системе физического воспитания применяются, начиная со второго месяца жизни ребенка, когда впервые появляется способность ребенка в виде ответных реакций изменять положение тела.

По признаку физиологической активности все гимнастические упражнения можно условно разделить на три категории. Активными упражнениями принято считать упражнения, в основе которых лежат произвольные, самостоятельно осуществляемые ребенком движения. Они могут проводиться по словесной команде, при стремлении ребенка действовать игруш-

соб, руками взрослого. Точность движения, необходимая для гимнастического упражнения, достигается использованием пособия и высокой техникой выполнения.

В период становления двигательных навыков или при задержке их развития применяются пассивные упражнения. Они проводятся взрослым без сопротивления со стороны ребенка. При неоднократном повторении пассивных упражнений у ребенка возникают и закрепляются условные рефлексы на выполнение того или иного движения. Происходит формирование элементов двигательного навыка. Пассивное упражнение становится активным.

Принято выделять особую группу гимнастических упражнений, используемых в физическом воспитании детей первых месяцев жизни,—рефлекторные упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции, возникающие в ответ на стереотипные раздражения определенных участков кожи. Это, например, рефлекторное ползание, возникающее в ответ на тактильное раздражение кожи подошвенной поверхности стоп ребенка. Если он при этом лежит на животе с согнутыми ногами, то благодаря рефлексу ребенок разгибает ножки и, отталкиваясь от неподвижной руки взрослого, как бы проползает вперед.

Массаж является одним из основных средств физического воспитания, особенно на первом году жизни. Из всех приемов массажа наибольшее распространение имеет поглаживание, реже применяется растирание. Что касается остальных приемов массажа, то они применяются лишь для ослабленных и больных детей. В системе физического воспитания и при построении индивидуальных занятий массаж используется в вводной и заключительной частях как средство снижения физиологической нагрузки и отдыха после упражнений или, наоборот, для усиления физиологического действия.

Занятия физической культурой с детьми грудного возраста проводятся ежедневно с каждым ребенком отдельно. Такая форма позволяет подобрать средства физического воспитания, наиболее соответствующие развитию ребенка, состоянию его здоровья, особенностям развития движений и задачам воспитательного и лечебного процессов. В занятии происходит сочетание действия физических упражнений, массажа и закаливания.

С ребенком занимают на столе (см. описание на с. 213) при постоянной температуре воздуха 20—22° С. Здоровый ребенок должен быть полностью обнажен, ослабленным детям часть тела прикрывают теплой пеленкой.

Перед занятием медицинская сестра должна тщательно вымыть и согреть руки, ногти коротко остричь, снять все украшения, так как они могут повредить нежную кожу ребенка.

Во время занятия надо поддерживать у него бодрое, веселое настроение и ни в коем случае нельзя заниматься с плачущим

ребенком, его сначала надо успокоить. Занятия гимнастикой проводятся только со здоровыми детьми. При любых заболеваниях вопрос о том, следует ли продолжать занятия и массаж и в каком именно виде, решает врач.

Гимнастические упражнения подбираются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка. Смена упражнений проводится так, чтобы чередовалась работа разных групп мышц. После трудных движений, требующих от ребенка значительных усилий, проводится несколько поглаживаний, что обеспечивает необходимый отдых и расслабление мышц. Интенсивность действия физических упражнений на организм зависит прежде всего от массы мышц, осуществляющих движение. Это необходимо учитывать. Общая нагрузка во время занятий постепенно возрастает, а к концу снижается. Исходные положения для большинства упражнений в раннем возрасте — лежа на спине или животе. Положения сидя и стоя включаются только тогда, когда ребенок самостоятельно и хорошо начинает сидеть и стоять; однако и в этот период количество упражнений в исходном положении лежа должно преобладать, так как для маленького ребенка сохранение позы сидения и стояния — тяжелая нагрузка для мышц туловища и конечностей.

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1—3 МЕСЯЦЕВ

Занятия гимнастикой и массажем начинают при нормальном развитии ребенка на втором месяце, они назначаются врачом после тщательного осмотра. Если положить младенца на столик вниз лицом, он пытается поднять и даже удержать голову. В три месяца ребенок в этом положении поднимает голову и плечи, опираясь на кисти рук. На третьем месяце малыш уже поворачивается со спины на бок и с живота на бок, а на четвертом месяце некоторые дети умеют даже полностью поворачиваться со спины на живот.

Постепенно начинают развиваться движения рук. Сначала они некоординированны и весьма напряжены. На четвертом месяце ребенок тянет руки к игрушке, однако движения его еще неточны, несовершенны. Если разгибать согнутые ручки и ножки ребенка, то можно почувствовать значительное сопротивление.

Такое напряженное состояние сгибательной мускулатуры в первые месяцы жизни носит название физиологической гипертонии. К четырем месяцам она постепенно исчезает сначала в мышцах рук, а потом и ног.

Для ребенка первых месяцев жизни характерны некоторые врожденные двигательные реакции. Особенно интересны для развития движений те рефлексы, во время которых происходит разгибание. Поэтому в занятия гимнастикой в этом возрасте включаются рефлекторные упражнения — ползание, разгибание

спины, и движение стоп. В качестве активных упражнений вначале вводится выкладывание ребенка на живот, в дальнейшем повороты со спины и живота на бок. Пассивные гимнастические упражнения в этом возрасте не проводятся: типичная поза младенца с прижатыми к туловищу руками и ногами препятствует их выполнению.

Большую часть времени занятий отводят для поглаживающего массажа рук, ног, живота и спины, чередуемого с упражнениями. Общая длительность занятий не превышает 8—10 минут.

Примерное содержание занятий

- 1) Поглаживающий массаж рук;
- 2) поглаживающий массаж ног;
- 3) поглаживающий массаж живота;
- 4) выкладывание на живот;
- 5) массаж спины;
- 6) рефлекторное ползание;
- 7) массаж и упражнения для стоп;
- 8) рефлекторное разгибание спины;
- 9) поглаживающий массаж ног и рук.

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—6 МЕСЯЦЕВ

У ребенка в этом возрасте постепенно исчезает повышенный тонус сгибателей. Это дает возможность появлению большинства произвольных движений. В 4—4,5 месяца ребенок свободно берет игрушку, находящуюся на уровне груди, а в шесть месяцев берет игрушку из любого положения и долго ее держит. Быстро развиваются движения, обеспечивающие свободную перемену положения тела. В четыре месяца ребенок самостоятельно поворачивается со спины на живот. На пятом месяце возникает умение поворачиваться с живота на спину.

Быстро развивается скелетная мускулатура, и в первую очередь мышцы туловища. Это создает предпосылки для возникновения первого этапа самостоятельного передвижения тела в пространстве — ползания на животе, которое развивается на пятом месяце жизни. Если в это время проследить за движениями ребенка, то можно заметить, как он пытается достать яркую игрушку. Потянувшись к ней руками, малыш теряет равновесие и, чтобы сохранить его, вновь опирается на ручки. Общая двигательная реакция выражается в довольно беспорядочном движении рук и ног при виде игрушки. В дальнейшем движения конечностей становятся более координированными, и ребенок проползает некоторое расстояние по направлению к игрушке. Во время ползания он сначала поднимает над опорой грудь, опираясь на предплечья, а затем, к 6—8 месяцам, становится на четвереньки, в дальнейшем переходит к ходьбе на четвереньках.

Ползание играет весьма важную роль в развитии ребенка, так как создаются благоприятные условия для развития крупных мышц туловища, способных удерживать позвоночник в положении сидя и стоя. Мышцы спины и брюшного пресса во время ползания развиваются симметрично, одинаково по обеим сторонам позвоночника. Это способствует развитию хорошей осанки ребенка. Многочисленные наблюдения отмечают снижение активности первых процессов у детей, не умеющих ползать в определенный период.

Таким образом, включение упражнений для развития ползания на пятом месяце жизни ребенка физиологически обосновано.

Многие родители упорно навязывают маленькому ребенку различные позы: торопятся поставить ребенка на ножки или усаживают его. Все это приводит к различным нарушениям в скелете — к искривлению позвоночника, плохой осанке, плоскостопию и т. п.

Наилучшей, физиологически правильной последовательностью в развитии движений ребенка следует считать: поднимание головы, повороты туловища, ползание, активный переход из положения лежа в положение сидя, самостоятельное вставание и, наконец, самостоятельная ходьба. Нарушение этой последовательности может принести организму ребенка невосполнимые потери.

Занятия физической культурой с ребенком от 4 до 6 месяцев включают активные гимнастические упражнения: повороты туловища со спины на живот и обратно, выкладывание на живот, ползание на животе и на четвереньках. При выкладывании на живот используется уменьшенная опора — приподнимание ребенка на руке и т. д. Для развития ползания используются упражнения по стимулированию этого движения. В данном возрасте используются также пассивные упражнения для верхних и нижних конечностей в сочетании с другими упражнениями. Постепенно снижается роль рефлекторных упражнений, так как соответствующие рефлексы исчезают.

Пассивные движения рук и ног с нормально развивающимся ребенком проводятся без предшествующего массажа. У ослабленного ребенка при понижении мышечного тонуса перед упражнениями для конечностей целесообразно провести поглаживание их и даже ввести элементы растирания. Такой массаж значительно повысит эффект от занятий гимнастикой. Массаж живота и спины рекомендуется всем детям.

Общая длительность занятий гимнастикой и массажем увеличивается до 10—12 минут. Отдельные упражнения могут повторяться многократно в периоды бодрствования ребенка, например выкладывание на живот для стимулирования ползания.

Примерное содержание занятий

- 1) Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (4—8 раз);
- 2) массаж живота;
- 3) сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (4 раза);
- 4) поворот со спины на живот влево;
- 5) массаж спины;
- 6) выкладывание на живот, упор на ладони, приподнимание в этом положении головы и туловища (1—2 раза);
- 7) круговые движения руками (6 раз);
- 8) скользящие шаги (6—8 раз);
- 9) поворот со спины на живот вправо;
- 10) ползание за игрушкой;
- 11) поочередное сгибание рук — «бокс» (4 раза);
- 12) скользящие шаги (4 раза).

В дальнейшем в занятии можно включить новые упражнения: поднимание выпрямленных ног до палочки (под углом 45—60°) и приподнимание туловища из положения лежа на спине за отведенные в стороны руки. Оба упражнения предназначены для мышц брюшного пресса, поэтому проводится одно из них.

Примерное содержание занятий для ребенка со сниженной двигательной активностью, с задержкой развития ползания

- 1) Поглаживающий массаж рук (6—8 раз);
 - 2) отведение рук и скрещивание их на груди (4—6 раз);
 - 3) поглаживающий массаж и растирание ног (6—8 раз);
 - 4) сгибание и разгибание ног попеременно (4—6 раз);
 - 5) массаж живота;
 - 6) поворот со спины на живот вправо;
 - 7) стимулирование ползания;
 - 8) массаж спины;
 - 9) выкладывание на живот на уменьшенной опоре;
 - 10) поворот с живота на спину (с помощью взрослого);
 - 11) круговые движения руками (6—8 раз);
 - 12) сгибание и разгибание ног вместе (6—8 раз);
 - 13) поворот со спины на живот влево;
 - 14) массаж спины;
 - 15) стимулирование ползания;
 - 16) сгибание и разгибание рук (6—8 раз);
 - 17) скользящие шаги (6—8 раз).
- Для активизации движения этот комплекс можно проводить 2 раза в день.

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—9 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте развитие детей сохраняет высокий темп. Осваиваются позы сидения и стояния. Происходит переход к вертикальному положению.

На седьмом месяце жизни ребенок хорошо овладевает ползанием на четвереньках. В последующие два месяца ползание достигает такого совершенства, что можно говорить о ходьбе на четвереньках. В 7—9 месяцев у ребенка появляется умение самостоятельно садиться: сначала он поворачивается со спины на живот, приподнимается на четвереньки и, опираясь на кисти рук, подгибает ножки и садится. Почти одновременно ребенок овладевает переходом в положение стоя, сначала придерживаясь за неподвижные предметы, а затем и самостоятельно.

Движения ребенка становятся все более согласованными, координированными. Его мышечная и нервная системы уже достаточно подготовлены для длительного сохранения позы. Ребенок начинает понимать обращенную к нему речь. Это позволяет шире использовать в занятиях слова: «сядь», «возьми», «согни ножки», «отведи ручки» и т. д.

В занятия включаются активные гимнастические упражнения для рук и ног. Используются простейшие гимнастические пособия (колечки, палочки). Активные упражнения для крупных мышц туловища, спины и брюшного пресса проводятся из различных исходных положений. Поглаживающий массаж спины и живота остается как средство отдыха между упражнениями. Длительность занятий — 12—15 минут.

Примерное содержание занятий

- 1) Из положения лежа на спине отвести руки в стороны и скрещивать их на груди (8—10 раз). Упражнение выполняется со словами «ручки отвели» и «ручки прижали», в руки ребенка дают кольца или вкладывают пальцы, при этом руки взрослого человека только направляют движение рук малыша;
- 2) лежа на спине поднимать выпрямленные ноги до палочки по команде (2—4 раза);
- 3) массаж живота (все приемы);
- 4) лежа на спине сгибать и разгибать руки (6—8 раз);
- 5) поворот со спины на живот вправо;
- 6) «парение» в положении на животе на уменьшенной опоре;
- 7) массаж спины;
- 8) ходьба на четвереньках по направлению к игрушке;
- 9) лежа на спине круговые движения руками (4—6 раз);
- 10) присаживание при поддержке за отведенные в стороны руки;
- 11) поворот со спины на живот влево;
- 12) приподнимание из положения лежа на животе в положение стоя или стоя на коленях при поддержке за плечи;
- 13) сгибание и разгибание ног поочередно (4 раза);
- 14) поочередное поднимание рук вверх (6 раз).

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9—12 МЕСЯЦЕВ

В этот период возрастает двигательная активность ребенка. В девять месяцев ребенок может ходить в боковом направлении, держась за края кровати и т. д. Вскоре он овладевает и ходьбой вперед. Дети этого возраста много и с большим удовольствием двигаются, хорошо действуют с игрушками. В 10—11 месяцев малыш может самостоятельно стоять без поддержки, из этого положения приседать, доставая игрушку, и снова вставать. Ребенок делает первые шаги без опоры. Этот момент и отмечается как начало самостоятельной ходьбы.

Увеличивается длительность занятий до 15—18 минут, еще больше расширяются возможности речевого общения с ребенком. В занятия включаются упражнения для верхних и нижних конечностей из различных исходных положений, в различном темпе. Значительное место отводится упражнениям для разви-

Для мышечных групп брюшного пресса и спины и большинство из них проводится в исходном положении лежа. В занятия вводятся ходьба по дорожке шириной 30 см. Помимо активных гимнастических упражнений, применяется массаж живота и спины для отдыха после упражнений.

Примерное содержание занятия с детьми 10—11 месяцев

- 1) В положении сидя сгибать и разгибать руки с колечками по команде (6—10 раз);
- 2) лежа на спине сгибать и разгибать ноги по команде «согни ножки» и «расогни ножки» (6—8 раз);
- 3) лежа на спине поднять обе руки с палочкой вперед и вверх, до соприкосновения с поверхностью стола, опустить палочку вниз. Упражнение выполняется по команде (6—8 раз);
- 4) перейти в положение сидя самостоятельно и при поддержке за одну руку (1—2 раза);
- 5) поворачиваться вправо и влево за игрушкой из исходного положения сидя (4—6 раз);
- 6) массаж живота;
- 7) лежа на спине поднимать выпрямленные ноги до палочки (3—4 раза);
- 8) из положения лежа на спине повернуться на живот вправо, а затем влево (по 2 раза);
- 9) приподняться из положения лежа на животе в положение стоя;
- 10) из исходного положения стоя наклонять и выпрямлять туловище, достать игрушку (1—2 раза);
- 11) присесть по команде, держась за колечки (2—3 раза);
- 12) лежа на спине круговые движения руками (4—6 раз);
- 13) лежа на животе активное прогибание спины — «рыбка» или «лягушка»;
- 14) ходьба по дорожке;
- 15) лежа на спине поочередное поднятие рук (6 раз);
- 16) скользящие шаги (6 раз).

Во время проведения занятий необходимо учитывать объем физической нагрузки, который в первую очередь связан с количеством движений, с двигательной активностью ребенка, обеспечиваемой всем периодом бодрствования.

Практика показала, что не всегда в условиях детского учреждения мы достигаем хорошего качества развития движений у детей. Это происходит оттого, что в некоторых учреждениях содержание занятий стандартное, комплексы массажа и гимнастики, разработанные авторами различных руководств, механически переносятся на всех детей.

Необходимо помнить: в раннем возрасте особенно очевидны индивидуальные проявления детей. На их развитие влияет и состояние здоровья родителей, внутриутробное развитие, период новорожденности, первые заболевания и многое другое. Все это следует учитывать при организации работы по развитию движений. Специфика развития детей раннего возраста требует тщательного и всестороннего изучения каждого ребенка.

В основу обучения детей двигательным навыкам должен быть положен принцип индивидуального подхода. В связи с этим планирование работы по развитию движений надо строить

на основе наблюдений воспитателей, методиста и врача за каждым ребенком во время занятий и в повседневной жизни.

Это позволяет в точном соответствии с индивидуальными особенностями ребенка подобрать средства физического воспитания, используемые в данном возрасте, и в то же время избежать шаблона и найти оптимальные пути в обучении детей основным видам движений. В первой группе раннего возраста комплексы массажа и гимнастических упражнений должны составляться отдельно для каждого ребенка.

В ходе занятия одну и ту же педагогическую задачу можно решать подбором разных упражнений. Например, развитие мышц ягодичной области может быть достигнуто удерживанием ног на весу, пассивными упражнениями, упражнениями с помощью взрослого, а также включением, при необходимости, массажа.

Составленные комплексы занятий для детей первой группы раннего возраста корректируются на ежемесячных медико-педагогических совещаниях, которые мы считаем действенной формой руководства воспитательной работой. Такая корректировка проводится непосредственно в процессе врачебно-педагогических наблюдений. Только на занятии можно убедиться, что определенная для данного ребенка нагрузка и подобранные средства физического воспитания соответствуют состоянию его здоровья, уровню развития, физической подготовленности, возрасту и индивидуальным особенностям.

Задачи физического воспитания детей первого года жизни решаются не только во время занятий. Необходимо правильное построение и соблюдение всего режима дня. С этой целью в каждый отрезок активного бодрствования ребенка должно осуществляться развитие движений. Для игр в манеже ребенка одевают в свободную, не стесняющую его движения одежду. Яркие игрушки привлекают его внимание и способствуют возникновению желания ползать, изменять положение тела и т. д.

Сначала ребенка выкладывают в манеж на живот. Медицинская сестра или няня игрушкой побуждает его к поворотам туловища со спины на живот и с живота на спину: «Повернись на спинку!» «Повернись на живот!» Как только ребенок научился ползать, во время бодрствования ему надо предоставлять возможность поползти к игрушке, по направлению к другим детям или взрослому.

Правильно проводимое бодрствование детей первой группы раннего возраста обеспечивает условия для формирования свободного перехода из положения лежа в положение сидя, умения встать при опоре и поддержке, переступать в боковом и прямом направлении и, наконец, самостоятельно ходить.

Содержание занятий гимнастикой и массажем с каждым ребенком должно максимально соответствовать индивидуальным его особенностям, а методика, техника выполнения отдельных



приемов должна быть стандартной, опирающейся на научные разработки и передовой опыт физического воспитания. Только высокая техника выполнения гимнастики и массажа позволит воспитателю творчески подойти к развитию движений ребенка и составлению комплексов.

ТЕХНИКА И ПРИЕМЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ

Массаж рук. Поглаживающий массаж рук проводится как подготовительный массаж по ходу лимфатических сосудов руки от кисти к плечу и заканчивается на границе регионарного лимфатического узла. *И. п.:* ребенок лежит на спине, взрослый находится со стороны ног ребенка. Кисть левой руки массажиста удерживает кисть правой руки ребенка, кисть правой руки — кисть левой руки ребенка. Массаж производится одноименной рукой так, чтобы ладонь обхватывала внутреннюю и наружную поверхность руки ребенка. Скользящими движениями кисть массажиста перемещается по внутренней и наружной поверх-

ности предплечья ребенка, наружной поверхности плеча, над плечью. Поглаживающий массаж руки завершается на границе подмышечной впадины. При этом рука ребенка должна быть максимально расслаблена, плечо слегка приподнято над поверхностью стола и отведено, рука согнута в локтевом суставе, кисть обхватывает большой палец руки массажиста.

Массаж ног — поглаживание. Положение ребенка и массажиста такое же, как и при массаже рук. Ладонью одноименной руки массажист обхватывает голеностопный сустав ребенка снизу, либо удерживает ножку ребенка в нижней трети голени, не сдавливая ее. Массирующей рукой проводится непрерывное плоскостное поглаживание наружной и задней поверхности голени по направлению от стопы, минуя область коленного сустава, по наружной, задней и передней поверхности бедра. Над областью коленного сустава рука массажиста проходит снаружи и снизу с минимальным давлением, заканчивается массажное движение на границе паховой области. При поглаживающем массаже нога легко согнута в тазобедренном и коленном суставах.

Массаж ног — растирание. Применяется после исчезновения у ребенка повышенного тонуса сгибателей, у ослабленных детей — при понижении мышечного тонуса. Растирание как массажный прием производится вне зависимости от направления



Массаж ног — поглаживание



Массаж ног — растирание

лимфо- и кровотока, поэтому оно проводится после предварительного поглаживания и завершается поглаживающим массажем. Делается спиралевидное или полукружное растирание голени и бедра по направлению от стопы к паховой области. Растирание ног можно производить одновременно двумя руками, массируя одной рукой заднюю, а другой — наружную поверхность голени и бедра ребенка.

При массаже нижних конечностей часто используется прием пальцевого растирания голени, при этом голень ребенка обхватывается большими и указательными пальцами обеих рук массажиста. Производя энергичные растирания, он несколькими пальцевыми движениями обрабатывает всю поверхность голени от стопы до коленного сустава.

Массаж живота. Широко распространенный прием, используемый не только на занятиях по физическому воспитанию, но и для стимулирования нормальной деятельности кишечника. Ребенок лежит на спине, ногами к массажисту, ноги слегка согнуты в коленях.

Поглаживающий массаж брюшной стенки производится по ядру часовой стрелки вначале концами пальцев правой кисти вокруг пупка так, чтобы большой палец являлся опорным. Поглаживание осуществляется нежно, чуть касаясь кожи. После этого подготовительного поглаживания, способствующего расслаблению мышц и успокоению ребенка, переходят к круговым поглаживаниям. Ладонь массажиста накладывается на правую



половину живота и круговым движением, по ходу часовой стрелки, перемещается по всей поверхности живота, минуя область печени. У детей первых месяцев жизни поглаживание проводится не всей ладонью, а только частью ладони у основания большого пальца.

Массаж прямых мышц живота производится после поглаживания брюшной стенки. *И. п.:* то же. Левая рука массажиста следует по правой стороне живота снизу вверх; правая рука одновременно следует сверху вниз по левой стороне — по ходу тока лимфы и крови. Каждое массажное движение вновь начинается в том же положении.

У здоровых детей этот вид массажа включается в число приемов, выполняемых при массаже живота во время заятий гимнастикой. При расхождении прямых мышц живота, увеличении пупочного кольца, пупочной грыже и некоторых заболеваниях используется и другой прием — кругообразное и зигзагообразное растирание прямых мышц, разминание. Эти приемы массажа производятся в любом направлении, сверху вниз и



сверху вниз, обязательно заканчиваются поглаживающим массажем.

Массаж косых мышц живота включается при общем массаже живота также после вводного поглаживания и завершается поглаживающим круговым массажем. Соответственно расположению косых мышц живота (между подвздошными костями и нижней реберной дугой) пальцы и ладони рук массажиста помещаются справа и слева в боковых областях живота под поясницей ребенка. Производят обхватывающее поглаживание по направлению сверху вниз и сзади наперед к средней линии живота, соединяя руки над лобком ребенка.

После проведения массажа прямых и косых мышц живота производится общее заключительное поглаживание брюшной стенки.

Массаж спины. И. п.: ребенок лежит на животе, руки под грудью. При массаже спины применяется поверхностное и глубокое поглаживание ладонной и тыльной поверхностью обеих рук массажиста. Вначале производится обхватывающее



Массаж косых мышц живота

поглаживание ладонями рук по направлению от головы вниз, затем тыльной поверхностью рук массажиста в обратном направлении от крестца вверх. При поглаживающем массаже обрабатывается вся поверхность спины ребенка.

Плоскостное поверхностное поглаживание спины производится по ходу и против хода лимфы.

На четвертом месяце жизни ребенка после поглаживающего массажа спины могут проводиться и другие приемы: растирание и разминание. Растирание выполняется одновременно обеими руками так, чтобы кончики пальцев производили спиралевидное и полукружное растирание кожи с ее легким смещением. Растирание проводится по всей поверхности спины в любых направлениях, не массируется лишь область почек. После этого делается поверхностное плоскостное поглаживание спины.

Разминание проводится одновременно обеими руками. Кожно-мышечный валик захватывается между большим пальцем руки и остальными пальцами, производится встречное разми-

По коже кожно-мышечного валика, после этого кисти рук слегка скользят по массируемому участку с одновременным перехватом валика пальцами левой руки и большим пальцем правой. Разминание проводится как в продольном, так и в поперечном направлении, обхватывая заднюю поверхность грудной клетки от позвоночника к шее и обратно и по ходу межреберных мышц к соседним областям. Закачивается разминание также поперечным массажем.

Элементы вибрационного массажа в виде похлопывания включаются при массаже спины у детей старше четырех месяцев. Похлопывание делается тыльной поверхностью расслабленных, полусогнутых и раздвинутых пальцев обеих кистей во всех направлениях, минуя область почек. Чем нежнее требуется проводить этот прием массажа, тем меньше пальцев должно включаться в работу.

Массаж стоп. *И. п.:* ребенок лежит на спине, ногами к массажисту. Одна рука придерживает голень ребенка, а другая обхватывает пальцами стопу ребенка так, чтобы большой палец лежал на подошвенной поверхности, а остальные придерживали ее с тыльной стороны. Большим пальцем проводят поглаживание в направлении от пальцев к пятке и обратно, затем в том же направлении проводится энергичное плоскостное и спиралевидное растирание. Может быть использован и элемент вибрации — похлопывание. Оно осуществляется тыльной поверхностью расслабленных и полусогнутых пальцев. Массаж



Массаж спины — похлопывание



Рефлекторное разгибание спины



Рефлекторное сгибание пальцев



Массаж стоп — похлопывание

стопы заканчивается пассивными или рефлекторными упражнениями.

Рефлекторное ползание. *И. п.:* ребенок лежит на животе, руки перед грудью, голова повернута слегка в сторону. Ладонь подводится к стопам ребенка с легким надавливанием на них. Ребенок в ответ на раздражение разгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах, отталкиваясь от неподвижной ладони, как бы проползает немного вперед. Это упражнение применяется в первые три месяца жизни, а у недоношенных детей несколько позднее.

Рефлекторное разгибание спины. *И. п.:* ребенок лежит на правом или левом боку. Придерживая ребенка одной рукой за плечо в положении на боку, большим и указательным пальцами другой руки проводят по коже по бокам и вдоль позвоночника в направлении от крестца к затылку. При этом ребенок прогибает спину в противоположную от раздражения сторону.

Рефлекторные упражнения для стоп. После массажа легко нажимают кончиками пальцев на переднюю часть подошвы у основания пальцев. У ребенка появляется ножной хватательный рефлекс — сгибание пальцев.

После легкого нажатия на внутренний и наружный край стопы ребенок разжимает пальцы и производит круговые движения стопой.

Врожденные безусловные двигательные реакции ребенка могут быть использованы для других, менее распространенных

рефлекторных упражнений. Ценность описанных выше рефлекторных реакций в том, что они вызывают деятельность разгибательной мускулатуры туловища и конечностей.

Выкладывание на живот. *И. п.:* ребенок лежит на животе, руки под грудью. В этом положении ребенок старается поднимать и удерживать голову в приподнятом положении. У детей, не удерживающих голову, она повернута в сторону. Упражнение применяется не только на занятиях, но и в другие периоды бодрствования.

Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди. *И. п.:* ребенок лежит на спине. По характеру выполнения это упражнение пассивное. Ребенок обхватывает своими пальцами большие пальцы рук взрослого, который придерживает руки ребенка и медленно отводит их в стороны до соприкосновения с поверхностью стола, затем ведет навстречу друг другу так, чтобы руки обхватили грудную клетку и легли параллельно одна выше другой. При следующем повторении упражнения положение рук меняется. Отведение рук не должно вызывать сопротивление со стороны ребенка. Обычно после нескольких занятий исходное положение и начальная фаза упражнения становятся условным сигналом — ребенок начинает самостоятельно скрещивать руки. В этом случае упражнение уже становится активным; руки взрослого только направляют движения ребенка. При таком характере упражнения можно использовать простейшие пособия: вложить в руки ребенка маленькие колечки.

Сгибание и разгибание рук попеременно — «бокс». Упражнение пассивное. *И. п.:* такое же, как при выполнении предыдущего упражнения. Проводится попеременное сгибание и разгибание рук ребенка. При этом разгибание руки сопровождается легким приподниманием соответствующего плеча от поверхности стола, а при сгибании руки кисть следует по направлению к плечу. В дальнейшем упражнение может выполняться как активное. Можно использовать колечки.

Почередное поднимание выпрямленных рук. Упражнение пассивное. *И. п.:* такое же, как в предыдущем упражнении. Руки ребенка опущены вниз, вдоль туловища. В медленном темпе выпрямленная рука ребенка приподнимается вперед и вверх до соприкосновения с поверхностью стола и по той же траектории возвращается в исходное положение. Затем такое же движение производится другой рукой.

Круговые движения руками. Упражнение пассивное. *И. п.:* такое же, как и в предыдущем упражнении. Руки ребенка одновременно поднимаются вперед и вверх до соприкосновения с поверхностью стола, затем отводятся в стороны и опускаются вниз, скользя по поверхности стола и возвращаются в исходное положение. Следующая фаза упражнения — выпрямленные в локтевых суставах руки отводятся в стороны и вверх, скользя над поверхностью стола, затем переводятся вперед и вниз.



Сгибание и разгибание рук попеременно



Почередное поднятие выпрямленных рук



Круговые движения руками (начальная фаза)



Круговые движения руками (заключительная фаза)

Сгибание и разгибание ног попеременно. Упражнение пассивное. *И. п.:* ребенок лежит на спине, ногами к массажисту. Обхватив голени ребенка (большие пальцы вдоль передней поверхности, остальные — сзади), производят сгибание одной ноги в коленном и тазобедренном суставе, затем другой с поочередным выпрямлением. Упражнение выполняется вначале в медленном темпе, в дальнейшем темп ускоряется.

Сгибание и разгибание ног вместе. Упражнение пассивное. *И. п.,* то же, что и в предыдущем упражнении. Одновременное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах производится с легким нажатием коленями на живот, а затем ноги выпрямляются и возвращаются в исходное положение. Темп медленный и средний. При выполнении двух последних упражнений необходимо учитывать физиологическую характеристику движений в тазобедренных и коленных суставах — поочередное сгибание ног производить к средней линии тела (к пупку).

Скользящие шаги. Упражнение пассивное. *И. п.:* ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы опираются о стол. Производится поочередное разгибание ног со скольжением стопами по поверхности стола и обратное сгибание ног в коленных суставах.

Поднимание ног. Упражнение пассивное. *И. п.:* то же, что и в предыдущем упражнении. После выпрямления ног в коленных суставах одновременно производится сгибание обеих ног в тазобедренных суставах до угла, близкого к прямому. В первое время не следует доводить ноги до вертикального положения, так как пассивный характер упражнения может способствовать перерастяжению и разболтанности в тазобедренном суставе. По мере возрастания активности ребенка и включения мышц брюшного пресса при выполнении этого упражнения сначала с помощью, а потом и самостоятельно, угол сгибания может увеличиваться.

Выкладывание на живот на уменьшенной площади опоры. По мере овладения ребенком позой в положении на животе для более активного воздействия на мускулатуру шеи, спины и, частично, брюшного пресса и ягодичной области применяются различные упражнения в этом положении при уменьшении площади опоры.

«Парение». Под живот ребенка подводится ладонь взрослого так, чтобы большой палец и остальные пальцы кисти обхватывали бока. Второй рукой осуществляется страховка ног ребенка. В момент приподнимания туловища ребенка над опорой голова рефлекторно приподнимается, спина прогибается. Чем ближе опорная рука придвинута к груди ребенка, тем меньше напряжены мышцы спины.

Это упражнение может выполняться, когда под живот ребенка подводятся обе руки, ими удерживается тело ребенка в горизонтальном положении.



Сгибание и разгибание ног попеременно



Сгибание ног вместе



Оздоровление выпрямленных ног

Для более совершенной страховки упражнение можно выполнять с применением специальной подставки. Для увеличения нагрузки на разгибатели спины опоры оставляют только в области таза.

Удерживание головы и туловища в положении на весу. *И. п.:* лежа на животе, на краю стола. Правая ладонь придерживает ребенка в области груди, левая рука фиксирует ноги ребенка в области голеней, указательный палец между ножек ребенка, а большой палец и остальные пальцы левой руки обхватывают левую и правую голени ребенка. Тело ребенка передвигается на край стола так, чтобы голова и грудь оказались на весу. Взрослый убирает свою руку из области груди ребенка и слегка поддерживает его за правую руку. В этом положении следует добиться активного удерживания головы и плеч. Правая рука взрослого осуществляет страховку.

Удерживание ног и таза на весу. *И. п.:* лежа на животе. Левая рука придерживает ребенка в области груди со стороны спины, правая рука подводится в области голеней снизу. Тело ребенка передвигается к краю стола так, чтобы придерживаемые снизу ноги ребенка свисали над краем стола. В этом положении, уменьшая степень поддержки, следует добиваться активной работы ягодичных мышц и разгибателей бедра.

Поднимание головы и плеч из положения лежа на спине. И. п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Яркой игрушкой, словами «достань игрушку» побуждают ребенка приподнять голову и плечи. При этом работают мышцы передней поверхности груди и брюшного пресса.

Для стимулирования мышц брюшного пресса может быть использован рефлекс «парение» в положении на спине. Под спину ребенка подводятся обе руки взрослого, большими пальцами тело ребенка придерживается с боков, ладони лежат вдоль позвоночника, по обеим его сторонам. Если ребенка приподнять над поверхностью стола, то в силу рефлекса положения он приподнимет голову и плечи.

Приподнимание туловища в положение сидя при поддержке за отведенные руки. Упражнение активное. Ребенок лежит на спине, в отведенных в стороны руках держит колечки или обхватывает большие пальцы рук взрослого. В последнем случае остальные пальцы взрослого придерживают руки ребенка. При легком потягивании за руки или по команде «садись» ребенок приподнимает голову и верхнюю часть туловища, постепенно садится.

Если упражнение применяется после овладения ребенком позой сидения без поддержки, то необходимо следить за правильностью этой позы: спина прямая, плечи слегка отведены назад. Принять такое положение помогает спинной рефлекс: в



Выкладывание на живот на уменьшенной площади опоры

Увеличение головы и
удлинение в положении
на весу



заключительной фазе упражнения, придерживая одной рукой ребенка, другой рукой провести вдоль позвоночника снизу вверх, как при рефлекторном разгибании спины.

Для овладения активным переходом в положение сидя упражнение может быть использовано как стимулирующее этот переход. Однако в этом случае заключительной фазой упражнения является только приподнимание головы и плеч с напряжением мышц брюшного пресса.

Переход в положение сидя при поддержке за одну руку. *И. п.:* такое же, как описано выше. Одной рукой взрослый поддерживает кисть правой или левой руки ребенка, другой обхватывает колени. При легком подтягивании за руку или по команде «садись» ребенок садится.

Поднимание выпрямленных ног до палочки. Упражнение активное для мышц брюшного пресса. *И. п.:* ребенок лежит на спине, ногами к взрослому, который держит палочку в обеих руках, стимулирует приподнимание ног от опоры, касаясь в



Поднимание головы и плеч из положения лежа на спине

первое время палочкой до стоп ребенка. Во втором полугодии упражнение выполняется по команде «подними ножки». Степень напряжения мышц зависит от угла, до которого ребенок приподнимает ноги, поэтому нагрузка регулируется положением палочки.

Поворот со спины на живот с помощью взрослого. *И. п.:* то же, что и в предыдущем упражнении. Обхватив кисть руки ребенка левой рукой, подводить правую руку под голени снизу, помещая указательный палец между сомкнутых голеней, а остальными пальцами обхватывать их. Сначала поворачивая правой рукой таз, затем, помогая повороту легким подтягиванием за руку, взрослый добивается завершения поворота на живот самим ребенком. При повороте в противоположную сторону положение рук взрослого меняется.

Поворот со спины на живот. Упражнение выполняется ребенком самостоятельно в той же последовательности движений, как и предыдущее упражнение. Точность движения обеспечивается исходным положением и игрушкой, стимулирующей поворот ребенка.

Поворот с живота на спину. Активное упражнение. *И. п.:* ребенок лежит на животе, руки перед грудью. Показывая ребенку игрушку и говоря: «Повернись!», сестра добивается, чтобы ребенок повернулся на бок, а затем на спину.

Приподнимание из положения лежа на животе. Упражнение проводится в трех вариантах: приподнимание головы и плеч со



Приводимание туловища при поддержке



Приводимание туловища без поддержки



Поворот со спины на живот (начало упражнения)



Поворот со спины на живот (продолжение упражнения)



Приподнимание из положения лежа на животе

сведении лопаток, приподнимание до положения стоя на коленях и, наконец, приподнимание до положения стоя. Выбор варианта зависит от целей занятия и овладения ребенком навыка самостоятельного стояния.

И. п.: ребенок лежит на животе, ногами к взрослому, руками, слегка отведенными в стороны и вперед, обхватывает большие пальцы рук взрослого или колечки, голова при этом приподнята. Медленно приподнимая руки, добиваться перехода в положение стоя на коленках, а затем и стоя.

При пониженном тоне мускулатуры плечевого пояса упражнение выполняется при поддержке за плечи. *И. п.:* ребенок лежит на животе, руки вдоль туловища. Обхватить руками плечи ребенка и, слегка прижимая их к груди, приподнять его. При этом ребенок самостоятельно поднимает голову, отводит плечи назад.

Переход в положение сидя и стоя из положения лежа на спине. *И. п.:* ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Вложить кольца или большие пальцы рук в ладони ребенка и дать ему крепко ухватиться за них, слегка потянуть ребенка к себе. Активно подтягиваясь (работают сгибатели предплечья), ребенок садится; дальнейшее потягивание за руки, и ребенок стоит.



Приподнимание до положения стоя на коленях



Ползание на чегвереньках

Ползание. Упражнение активное, включается в занятия с детьми 4—5 месяцев. *И. п.:* ребенок лежит на животе, руки перед грудью. Перед ним помещается яркая игрушка. Он пытается схватить игрушку руками, при этом возникают неkoordinированные движения рук и ног, в результате которых ребенок может отползти в сторону или назад. Если повторные попытки не дают желаемого удовлетворения, то ребенку помогает медицинская сестра. Она своей рукой производит сгибание ног ребенка в коленных суставах, давая возможность оттолкнуться ногами и продвинуться в сторону игрушки.

Ползание на четвереньках. Упражнение активное, проводится с детьми шести месяцев. *И. п.:* ребенок лежит на животе. В первой фазе упражнения он, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и опираясь на предплечья или кисти, переводит в положение стоя на четвереньках. Если ребенок еще не освоил этого, то ему помогает медицинская сестра: одной рукой фиксируются голени, а другой, положенной под живот, слегка приподнимается тело ребенка до положения на четвереньках. Во второй фазе упражнения стимулируется продвижение вперед по направлению к игрушке. Упражнение проводится на площади, достаточной для проползания 4—5 шагов.

Упражнения в ходьбе. Проводятся при освоении ребенком перехода в положение стоя самостоятельно и при сохранении этого положения, начиная с девяти месяцев. *И. п.:* ребенок стоит, держась руками за палочку или пальцы сестры. Передвижением палочки или рук заставляют ребенка переступить в прямом направлении.

Упражнение в самостоятельной ходьбе проводится на дорожке ограниченной ширины (до 30 см). По речевой инструкции ребенок делает несколько шагов в прямом направлении. При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы разброс ног при ходьбе не превышал ширину дорожки. В дальнейшем можно уменьшить ширину дорожки.

Ходьба по приподнятой опоре и наклонной плоскости может проводиться при определенном развитии двигательного навыка. Вначале ребенку предлагают пройти по доске шириной 25—30 см, положенной на пол, затем на высоте 10—15 см, далее по широкой части гимнастической скамейки и в дальнейшем по узкой ее части. Каждый раз при выполнении упражнения соблюдается страхование.

Ходьба по ребристой доске применяется для укрепления мышц свода стопы. Для детей второго года жизни доска укладывается горизонтально, на третьем году ребристая доска устанавливается под углом. По команде ребенок проходит по доске приставным или попеременным шагом. Положение рук определяет воспитатель в зависимости от возраста ребенка и степени освоения ходьбой: руки опущены вдоль туловища, руки отведены в стороны и т. д.



Повороты туловища в стороны. Упражнение активное, выполняется из исходного положения сидя. Вводится в зачет после освоения ребенком самостоятельного перехода в положение сидя и сохранения этой позы, т. е. примерно на восьмом месяце жизни. По команде ребенок отводит в сторону и назад правую руку вслед за игрушкой. Затем игрушка переводится влево, и ребенок тянется за ней левой рукой. При выполнении упражнения необходимо следить за позой ребенка — сидение с выпрямленными ногами удаётся детям с трудом, поэтому ноги должны быть слегка согнуты в коленях или сложены по-турецки.

Из этого же положения могут проводиться и другие упражнения: поднимание рук вверх, отведение их в стороны, сгибание и разгибание рук и т. д. Эти упражнения в раннем возрасте вызывают значительное напряжение, так как работают не только мышцы плечевого пояса, но и всего туловища. Поэтому при составлении комплексов после упражнений в исходном положении сидя надо включать более легкие упражнения в положении лежа.



Приседание. Активное упражнение. *И. п.:* ребенок стоит, руками на уровне груди держится за руки воспитателя или за доску (палочку), придерживаемые воспитателем. По команде ребенок приседает, сгибая ноги в тазобедренном и коленных суставах. Воспитатель положением своих рук обеспечивает темп и амплитуду движения.

Упражнение для мышц нижних конечностей вводится в занятия с момента освоения самостоятельного стояния, на 7—9-м месяце жизни. На 11-м месяце упражнение выполняется полностью самостоятельно. Точность движений обеспечивается исходным положением и простейшими пособиями — игрушкой, кольцами.

Наклоны туловища. Активное упражнение выполняется ребенком в 9—12 месяцев. *И. п.:* ребенок стоит спиной к взрослому. Ладонью руки фиксируются колени ребенка в положении разгибания. Другая рука подстраховывает туловище ребенка от резкого сгибания. Перед ребенком помещают игрушку, предлагают наклониться, поднять игрушку и выпрямиться.

Подтягивание на руках вдоль гимнастической скамейки. *И. п.:* ребенок лежит на животе, держась руками за край



Наклоны туловища

скамейки. По команде он подтягивается на руках, передвигаясь вдоль скамейки. Взрослый обеспечивает правильное положение ребенка, страховку его.

Прогибание спины в положении лежа на животе — «рыбка». И. п.: ребенок лежит на животе на коврике или гимнастической скамейке. По команде ребенок отводит руки назад и вниз (в руки можно вложить палочку), поднимает голову и плечи.

Напряженное прогибание. И. п.: ребенок сидит на коленях у медицинской сестры, голени зажаты ногами сестры. Первая фаза упражнения: по команде ребенок, наклоняясь вперед, достает игрушку, находящуюся перед ним внизу, выпрямляется и возвращается в исходное положение. Страховка осуществляется руками сестры (одна рука находится спереди в области живота, другая — сзади на уровне бедер). В этой фазе упражнения работают мышцы брюшного пресса и спины. Вторая фаза упражнения: игрушка помещается сзади ребенка. Он наклоняется назад, прогибаясь в позвоночнике, сгибая колени и разгибая тазобедренные суставы, достает игрушку и возвращается в исходное положение. Упражнение в этой фазе оказывает значительное воздействие на мышцы брюшного пресса. Страховка достигается правильным исходным положением. Руки должны быть в области спины ребенка.

ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (1—2 ГОДА)

На втором году у ребенка происходят значительные сдвиги в развитии: он начинает говорить, овладевает элементарными навыками основных движений и способами действий с предметами.

Основными задачами в физическом воспитании детей этого возраста являются:

1. Создание условий для своевременного физического развития каждого ребенка.

2. Обеспечение естественной потребности детей в движении, содействие обогащению двигательного опыта.

3. Развитие естественных движений детей:

а) умения ходить по ровной и ограниченной поверхности, сохраняя равновесие и определенную равномерность шагов;

б) умения самостоятельно влезать на стремянку и слезать с нее;

в) умения замахиваться перед броском, отталкивать предметы перед катанием.

При решении этих задач необходимо учитывать уровень развития отдельных детей.

С учетом интенсивности физического и нервно-психического развития детей на определенном этапе условно этот возраст можно разделить на два возрастных периода: от 1 года до 1 года 6 месяцев (первый период), от 1 года 6 месяцев до 2 лет (второй период).

Дети от 1 года до 1 года 6 месяцев овладевают самостоятельной ходьбой. Ребенок передвигается сравнительно быстро, так как при этом легче удерживать равновесие. Каждый шаг сопровождается множеством сопутствующих движений рук, тело поднимается и опускается. Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, поэтому шаг ребенка короткий и неравномерный.

В этот период происходит освоение ходьбы в прямом направлении, по ограниченной поверхности — лежащей на полу дорожке, доске. Начинают развиваться первые элементарные навыки равновесия: ходьба по доске, приподнятой одним концом от пола на 10—15 см (ширина 25 см, длина 1,5—2 м), умение



«Вот как я умею»



«Высоко флажки поднимаем»

входить и сходить со ступеньки высотой 10 см, перешагивать через препятствия, положенные на пол и приподнятые от пола на 5—10 см.

В конце первого года жизни ребенок овладевает ползанием как средством передвижения. На втором году происходит дальнейшее развитие этого навыка, наблюдается большая точность, четкость и координированность движений. Ребенок способен проползти в обруч, подползти под скамейку. Преодолевая инстинктивное чувство страха перед высотой, он начинает влезать и слезать по стремянке высотой 1 м.

Уже на первом году жизни ребенок овладевает бросанием. В развитии этого навыка у ребенка наблюдается некоторая целенаправленность (катит мяч другому ребенку, бросает об пол, пытается поймать и т. д.).

У детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет заметны изменения в овладении основными движениями, они свободнее двигаются в пространстве, легче преодолевают естественные препятствия, лужорки, канавки, обходят предметы, стоящие на пути, овладевают умением ходить стайкой в одном направлении. Увеличивается длина шага.

Это дает возможность увеличить размеры пособий, используемых для овладения навыком ходьбы и равновесия: доска приводимается одним концом от пола на 15—20 см, высота ящика для вхождения — 15 см, препятствие для перешагивания приводимается от пола на 12—18 см.

Ребенок овладевает умением влезать на стремянку высотой 1,5 м. Учится бросать одной рукой (правой и левой) маленькие мячи в горизонтальную цель — корзину диаметром в 60 см, находящуюся на уровне груди на расстоянии 50—75 см.

Пособия, используемые в занятии с детьми от 1 года до 2 лет, должны быть разнообразными. Это лестница с тремя-четырьмя ступеньками и небольшой горкой, горбатый мостик с перилами, бревно, стесанное сверху, ящики, воротники и т. д.

Для активизации движений большое значение имеют игрушки: каталки, мячи, крупные деревянные машины, обручи и т. д. Важно выработать у детей потребность и навык пользоваться пособиями и игрушками. Каждое из них надо обыграть, т. е. показать ребенку варианты применения.

Медицинская сестра должна не только правильно подбирать игрушки и пособия для формирования того или иного движения, но и активно влиять на ход развития движений детей.

ЗАНИЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЯ

Во второй группе раннего возраста занятия по развитию движений с каждым ребенком проводятся 2—3 раза в неделю, через 20—25 минут после завтрака или после дневного сна в групповой комнате. Необходимо выделить определенное место в отдалении от играющих детей и соответственно его оборудовать: положить ковер или дорожку, чем-то оградить это место (горкой, столом, горбатым мостиком). Определенное время и место проведения занятий помогают выработать у детей стереотип поведения и закрепить положительное отношение к обучению движениям.

Дети должны заниматься в облегченной одежде и специальных тапках типа чешек или сшитых из материи.

С детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев занятия проводятся по два ребенка вместе. К двум годам подгруппа увеличивается до пяти детей.

В связи с тем что темп и характер выполнения движений индивидуален, в комплексе упражнений могут быть преду-

смотрены для каждого ребенка соответствующая дозировка и способ выполнения того или иного упражнения. Занятие проводится 8—12 минут.

Приемы обучения

Мы указывали, что развитие детей первого и второго полугодия второго года жизни имеет существенные различия. Поэтому возникает и некоторая специфика приемов обучения детей в каждый возрастной период.

Основным в обучении движениям детей первого периода является помощь со стороны взрослого.

Непосредственное мышечное ощущение лежит в основе моторной памяти. Благодаря словесному обозначению или речевому сигналу движение после неоднократных повторений становится активным упражнением. Например, ребенку, сидящему на коврике, предлагают поднять руки с кубиками вверх, посмотреть на них, опустить. Вначале несколько раз сестра помогает ребенку поднять руки и говорит: «Высоко кубики». Позже ребенок сам старается поднять руки, услышав слова «высоко кубики», т. е. речевой сигнал помог ребенку овладеть движением.

Этот прием используется и в занятиях с детьми второго периода, особенно при выполнении более сложных упражнений с предметами. «Подними руки высоко, помаши флажками», — говорит медицинская сестра и порой поднимает руки ребенка над головой.

Упражнения в форме конкретных заданий особенно рекомендуются в работе с детьми первого периода. В это время, как правило, каждое движение ребенка сопровождается множеством хаотичных, сопутствующих движений, а упражнения такого рода помогают выполнить движение точнее и четче. «Пролезь в обруч, возьми игрушку», — говорит сестра.

Во втором периоде задания для детей несколько усложняются за счет понимания речи взрослого. Ребенок больше выполняет движений по слову.

Игрушки, пособия эмоционально окрашивают упражнение и помогают ребенку его выполнить. Они не только стимулируют движение, но и регулируют его. Так, для обучения ходьбе в разных направлениях с предметом в руках можно предложить детям собрать шарики, разбросанные по полу, или взять какую-либо игрушку.

Запас представлений об окружающем у ребенка к двум годам значительно расширяется. Это позволяет обогатить игровые приемы за счет введения имитационных упражнений (прыгать, как зайчики; бегать, как летают птички и т. д.).

Подражание движениям будет только в том случае, если «образ» понятен ребенку. Имитационные упражнения связаны

в приеме показа движения, который чаще используется во втором периоде. Это объясняется тем, что у ребенка активизируется механизм подражания и он овладевает большим количеством разнообразных движений, способствующих восприятию виденного.

Сестра показывает движения и предлагает детям одновременно выполнять их. Показ как предварительное объяснение детям раннего возраста в основном не воспринимается.

Формирование двигательного навыка идет по принципу выработки динамического стереотипа. Поэтому, пока ребенок не овладел движением, следует сохранять одни и те же условия его выполнения. Например, при обучении перешагиванию через препятствие надо на нескольких занятиях использовать одно и то же пособие (веревку) и сменить его только по мере усвоения двигательного навыка.

Структура и планирование занятий

Занятия должны быть составлены с учетом уровня психомоторного развития и состояния здоровья определенных детей. Поскольку в группе, как правило, бывают дети с аналогичным уровнем развития, то одно и то же занятие с некоторыми коррективными проводится с несколькими детьми.

Планировать занятия следует с учетом педагогических и физиологических требований — от простых к более сложным в точки зрения физической нагрузки и нервного напряжения. При этом необходимо учитывать структуру занятия.

I. *Вводная часть.* Задача — организовать ребенка, сосредоточить его внимание, постепенно подготовить организм к большей нагрузке. Проводятся упражнения и движения, освоенные детьми. В первое полугодие — это ходьба в прямом направлении. Например, сестра зовет ребенка: «Иди, иди ко мне», «Приходи ко мне мяч» и т. д.

Во втором полугодии — ходьба «стайкой» в разных направлениях, по ограниченной площади.

Вводная часть по времени занимает 0,5—1 минуту.

II. *Основная часть.* Задача — укрепить мускулатуру тела и воспитать осанку. Проводятся упражнения на основные группы мышц из исходного положения сидя (на полу, на стуле, на скамейке), лежа и стоя. В комплексе из 3—5 упражнений следует 2—3 упражнения давать из исходного положения лежа и сидя для разгрузки мышц позвоночника и стопы.

Упражнения подбираются в следующей последовательности:

- для мышц верхнего плечевого пояса и рук (вытягивание рук вперед, разведение их в стороны);
- для боковых мышц (повороты туловища вправо-влево);
- для мышц спины (приподнимание туловища из положения лежа на животе);

— для мышц брюшного пресса (поднятие и подтягивание ног к груди);

— для мышц ног (приседание с поддержкой).

Упражнения с маленькими кольцами для детей от 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев.

1. *И. п.*: сесть на полу, ноги вытянуть. Вытягивать руки вперед — «дай мне колечки, скажи: «На».

2. *И. п.*: лечь на пол, руки согнуть в локтях. Подтягивать ноги к груди — «Достань ногами колечки».

3. *И. п.*: сесть на пол, ноги вытянуть. Сестра держит кольца, помогает ребенку встать: «Встань».

При выполнении этих упражнений медицинская сестра помогает ребенку.

Упражнения для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет

1. *И. п.*: стоя. Поднять руки в стороны и опустить их — «птички машут крыльями».

2. *И. п.*: сесть на пол, ноги вытянуть. Наклониться вперед, коснуться ног руками — «птички чистят лапки».

3. *И. п.*: лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять ноги, опустить их — «птички замочили лапки, сушат их».

4. *И. п.*: стоя. Приседание с наклонами вперед — «птички клюют зернышки».

При выполнении упражнений можно включать звукоподражание. Это помогает ребенку регулировать дыхание, активизирует речь и организует само движение.

В основную часть занятия включаются также упражнения по развитию естественных двигательных навыков. Так, при ползании по ограниченной поверхности (дорожке), пролезании и обруч под скамейку, веревку, перелезании через бревно укрепляются мышцы рук, ног, спины, шеи, развивается четкость, координация движений. В формировании навыка ползания большое значение имеет положение головы. Она должна быть слегка приподнятой. Это упражнение создает предпосылки для воспитания и закрепления навыка правильной осанки. При бросании развивается координация движений рук, глазомер, чувство пространства. При этом важно развить у ребенка резкое активное движение руки, благодаря которому он овладевает навыком броска. Подготовительным упражнением может служить отталкивание мяча, подвешенного в сетке на уровне 5—10 см выше головы ребенка.

Овладение ходьбой является основной задачей развитием движений детей второго года жизни. Упражнения в ходьбе с постепенным ее усложнением даются в составе каждого занятия.

Наиболее сложным движением является влезание на ступеньку высотой 1 м, а затем 1,5 м.

Если ребенок на физкультурном занятии овладеет одним из видов движений, то медицинская сестра может заменить его более сложным, а для закрепления навыка использовать основное движение во вводной и основной частях занятия. Закрепление навыка в другой ситуации обогащает двигательный опыт ребенка.

Например, дети (1 год 2 месяца) овладели умением ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности. В вводную часть занятия можно включить ходьбу по дорожке, в конце которой взять из вазы флажки для выполнения упражнений. В основной части занятия это же движение дается в сочетании с новым: пройти по дорожке и взойти на ящик высотой 10 см.

В связи с тем что каждый ребенок выполняет движение отдельно (один за другим), нужно варьировать задание и дозировку.

Например, для одного ребенка 1 года 3 месяцев (более физически развитого) ходьба по дорожке дается в сочетании с влезанием на ящик (4 раза). Для второго ребенка (ослабленного, после болезни) ходьбу по дорожке можно сочетать с пролезанием в обруч (2 раза).

Кульминацией основной части занятия по двигательной нагрузке и эмоциональному насыщению является подвижная игра, задача которой — повышать двигательную активность детей, закреплять имеющиеся навыки, воспитывать умение действовать по сигналу и обогащать двигательный опыт.

При выборе подвижной игры необходимо учитывать не только имеющийся у детей двигательный опыт, но и запас представлений.

На втором году жизни наибольшее распространение имеют игровые упражнения: «Собери шарики», «Догони мяч», «Доползи до погремушки» и т. д.

По мере расширения кругозора детей вводятся сюжетные подвижные игры с правилами: «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Паровоз». Подача сигнала или словесного указания в игре должна быть дана интонационно четко и ярко.

В этом возрасте широко используются игры с подтекстовыми типа: «Топ, топ, топни ножкой, топ, топ, топ! Хлоп, хлоп, хлоп в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп!»

Подвижную игру следует подбирать с учетом основного вида движения так, чтобы равномерно распределялась нагрузка на различные группы мышц. Например, после упражнений в ходьбе и равновесии можно провести игры с ползанием «Доползи до погремушки», «Мишки». После бросания мяча целесообразно дать игры с бегом «Догони собачку», «Бегите ко мне», «Догони мяч». Лазание хорошо сочетать с играми в мяч «Скати с горошки», «Кто дальше», «Передай мяч». Упражнения в ползании



«Как хочется поиграть с мячами»

можно сочетать с играми «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Птицы машут крыльями».

Основная часть занятия проходит 7—8 минут. Из них 4—5 минут отводится на упражнение в основном виде движений.

III. *Заключительная часть.* Задача — привести организм ребенка в спокойное состояние. Это, как правило, ходьба с целью собрать игрушки, использованные на занятии, убрать их на место или отыскать спрятанную игрушку. Продолжительность этой части занятия — 0,5 минуты.

Занятие по развитию движений с детьми

Занятие проводится с двумя детьми (Коля Н. — малоподвижный, ему 1 год 2 месяца, Саша П. — с большой двигательной активностью, ему 1 год 4 месяца).

I. *Вводная часть* (0,5 минут). Ходьба по комнате за медицинской сестрой — «поищем, где лежат кубики». Приподняться на носки, достать кубики, лежащие на подоконнике (Саша достает 4, а Коля 2 кубика).

II. *Основная часть* (7 минут).

1. *Общеразвивающие упражнения.*

1) *И. п.:* стать, ноги слегка расставив. Руки вытянуть вперед — «покажите кубики», сказать: «Вот», руки опустить.

2) *И. п.:* сгоя. Присесть, положить кубики, выпрямиться, развести руки в стороны, сказать: «Нет», присесть, взять кубики, показать и сказать: «Во-от» (Коля — 2 раза, Саша — 4 раза).

Подготовительные упражнения	Основное движение	Подвижная игра
1. Ходьба через рейки лесенки, лежащей на полу.	Ходьба по доске, приподнятой одним концом от пола на 15—20 см (упражнять в равновесии, учить при ходьбе держать голову прямо и смотреть на конец доски, не ускорять шага).	«Спрячем игрушку» (обучать ходьбе с предметом в разных направлениях).
2. Ходьба по горбату мостика.	Подползание под веревку. Входить на опрокинутый вверх дном ящик и сходить с него (развивать координацию движений рук и ног, закреплять умение держать голову прямо).	«Принеси игрушку» (обучать бегу в разных направлениях).
3. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке на уровне груди ребенка.	Бросать мяч одной рукой (правой и левой) вдаль (учить делать резкое движение рукой при броске).	«Мишки» (обучать ходьбе на четвереньках, развивать координацию движений рук и ног).
4. Проползание в волюты или обруч.	Перешагивать через палку или веревку, приподнятую на 12—18 см от пола. Перелезание через бревно (развивать координацию движений рук и ног).	«Птички» (развивать умение по сигналу менять характер движения).
5. Ходьба между рейками лесенки, лежащей на полу, или перешагивание через препятствия.	Ходьба по ребристой доске (развивать равновесие, умение ходить по ограниченной поверхности) Входить на опрокинутый вверх дном ящик и сходить с него (закреплять умение высоко поднимать ногу).	«Принеси игрушку» (обучать бегу в разных направлениях).
6. Собирать и складывать в корзину разбросанные на полу маленькие мячи.	Бросать одной (правой и левой) рукой маленькие мячи в горизонтальную цель — корзину диаметром 60 см, находящуюся на уровне груди ребенка (учить видеть цель, развивать стремление попасть в нее, закреплять умение делать сильный бросок)	«Спрячемся в домике» (учить выполнять действия по сигналу, развивать бег в определенном направлении).

3) *И. п.*: сидя. Переложить кубики из коробки, стоящей справа, в коробку, стоящую слева (Коля — 3 кубика, Саша — 5 кубиков).

4) *И. п.*: лежа. Постучать кубиками перед собой, сказать: «Тук-тук». Постучать кубиками об пол, также сказать: «Тук-тук».

2. Упражнения в основных движениях. Перешагивание через четыре рейки, лежащие на полу (Коля — 2 раза, Саша — 4 раза).

Взойти на ящик высотой 10 см.

3. Подвижная игра «Отниму кубик» (игра типа «Догоню-догосю»).

III. Заключительная часть. Ходьба по комнате. «Найди коробку, сложи кубики» (0,5 минуты).

Опыт работы с детьми второго года жизни показал, что один комплекс физкультурных занятий проводится 8—10 раз в течение месяца, т. е. 2—3 раза в неделю.

Введение нового комплекса должно проходить постепенно с учетом усвоения детьми материала. Сначала заменяется основной вид движения и подвижная игра, а затем упражнения общеразвивающего характера и вводная часть. Это объясняется тем, что основной вид движений усваивается детьми значительно быстрее, чем упражнения.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (2—3 ГОДА)

■

На третьем году жизни темп развития остается достаточно высоким. В течение года ребенок в среднем прибавляет в весе 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см. Таким образом, вес ребенка к трем годам достигает 14—16 кг, а рост — 83—84 см. По-прежнему большие изменения наблюдаются в развитии костного скелета, мышечной системы, внутренних органов и центральной нервной системы. Речь становится средством общения не только со взрослыми, но и со сверстниками. Поведение ребенка во многом определяется ориентировочным рефлексом «что это?». Возрастает двигательная активность. Ребенок вполне осваивает умение свободно ходить, широко владеет лазанием; дальнейшему усовершенствованию подвергаются такие двигательные навыки, как равновесие, бросание.

Для детей этого возраста характерна необходимость мотивировать свои действия. Так, он поднимается по лестнице-горке, чтобы заглянуть в окно, или подползает под воротики, чтобы взять заинтересовавшую его игрушку, подбивает ногой мяч, произнося: «Гол».

Большую роль в освоении движений играет подражание. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентироваться на показанный образец. Однако роль зрения в выполнении того или иного движения еще очень велика. Например, чтобы поднять руки вверх, ребенок должен видеть их. Это говорит об отсутствии автоматизма в движении.

К трем годам происходит заметное изменение в характере овладения двигательными навыками.

Длина шага во время ходьбы увеличивается. Темп замедляется, но ходьба остается неравномерной, движения рук и ног еще плохо согласованы. Ребенок не может быстро остановиться, наталкивается на предметы.

В этом возрасте дети с большим желанием бегают, чем ходят. В беге наблюдается некоторая согласованность движений рук и ног: руки двигаются свободно и работают интенсивнее.

Это положительно влияет на регулирование темпа движений. Однако бег еще мало ритмичен, тяжеловат (дети бегут на всей ступне), отмечается плохая ориентировка в пространстве.

Дети более активны в освоении прыжка: сами спрыгивают с небольшой высоты, подпрыгивают, слегка отрывая ноги от почвы.

Бросание как навык начинает формироваться рано, еще на первом году жизни. На третьем году ребенок осваивает умение резко, активно выбрасывать руку вверх, развивается сила броска.

Дети этого возраста ползают быстро, ловко, с большим удовольствием. Способы ползания разнообразны: попеременное передвижение рук и ног, одновременный вынос рук и подтягивание к ним ног. Лазают дети по лесенке, стенке, доске еще очень неуверенно, приставляя одну ногу к другой, а затем передвигая руки.

Каковы же задачи физического воспитания детей третьего года жизни?

1. Создавать условия для своевременного физического развития каждого ребенка.

2. В целях всестороннего развития детей обеспечить выполнение режима двигательной активности и смену характера движений.

3. Укреплять мышцы, обеспечивающие овладение и сохранение навыка осанки. Продолжать развивать активность и основную целевую установку в выполнении движений.

4. Совершенствовать основные движения: а) при ходьбе и беге развивать координацию движений рук и ног, согласовывать свои движения с другими детьми, соблюдать заданное направление в движении; б) при бросании развивать силу замаха, умение ориентироваться в пространстве; в) развивать смелость и ловкость при обучении лазанию.

5. Воспитывать умение выполнять действие в соответствии с показом или словесными указаниями взрослого.

6. Развивать элементарные навыки умственной деятельности в непосредственном взаимодействии детей с предметным миром.

Для решения этих задач используются разнообразные формы работы: физкультурные занятия, подвижные игры, утренняя гимнастика, развитие движений в быту.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Основная задача утренней гимнастики — увеличить режим двигательной активности, обогатить двигательный опыт детей и закрепить упражнения на основные группы мышц. Проводится со всеми детьми. Продолжительность — 4—5 минут.

Гимнастика, так же как и физкультурное занятие, всегда начинается с ходьбы по комнате. При этом следует закреплять

у детей навык разнообразной ходьбы: по кругу, взявшись за руки, прассыпную с использованием всего пространства, с различным темпом (от спокойной ходьбы к бегу).

В соответствии с «Программой воспитания в детском саду» в набор упражнений для утренней гимнастики включаются упражнения:

а) для мышц рук (поднимание рук вверх, вперед, скрещивание перед грудью, разведение в стороны, сгибание и разгибание рук, из положения лежа на животе приподнимание головы и ног);

б) для мышц спины и боковых мышц (наклоны вперед и в стороны);

в) для мышц брюшного пресса (поочередное сгибание, поднимание, опускание ног лежа на спине);

г) для мышц ног (приседание, поочередное сгибание и разгибание ног сидя на полу).

Содержанием гимнастики являются упражнения общеразвивающего характера, т. е. 3—5 упражнений с использованием игрушек, или сюжетно-двигательные рассказы. Заканчивается гимнастика легким бегом, переходящим в спокойную ходьбу.

Организованные формы работы по развитию движений детей (физкультурные занятия и утренняя гимнастика) тесно переплетаются с работой в повседневной жизни. В режиме дня прогулка занимает 4—5 часов в холодное время года, а в летнее время жизнь детей в основном проходит на воздухе. Поэтому на прогулке должен быть обеспечен режим двигательной активности. Участок необходимо оборудовать. В теплое время года можно использовать: бревно со стесанной поверхностью, лесенку-заборчик, горку с лесенкой и т. д. Целесообразно на участке сделать естественный рельеф: канавку для перешагивания, земляную горку и т. д. Зимой постройки из снега могут служить естественными пособиями для развития движений: вал для перешагивания в равновесии, снежная горка, препятствие для перешагивания и т. д. Определенный набор игрушек и пособий должен выноситься на участок для игр детей. Это прежде всего: машинки, коляски, мячи разной величины, обручи, кегли и т. д.¹

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятия проводятся с подгруппой 10—12 детей. Принцип комплектования подгрупп остается прежним, т. е. подбираются дети с одинаковым уровнем физического развития. Это позволяет в ходе занятия больше внимания уделить отдельным детям и широко использовать способность к подражанию. При разделе-

¹ К организации проведения прогулки с детьми третьего года жизни предъявляются такие же требования, как и для всех возрастных групп детского сада.

нии детей на подгруппы нужно учитывать уровень развития речи ребенка, ее активность.

Подбор детей в подгруппы остается стабильным, как правило, на протяжении года. В результате у детей вырабатывается условный рефлекс на общение с одними и теми же детьми на физкультурном занятии, а это помогает организовать их и добиться результативности в обучении.

Трехлетки только начинают согласовывать свои движения с движениями сверстников, поэтому на занятии сохраняется индивидуальный темп выполнения упражнений. При составлении конспекта занятия надо учитывать подбор упражнений и их дозировку для каждого ребенка.

Физкультурные занятия рекомендуется проводить в зале, это вызывает у детей хорошее настроение, желание заниматься и изолирует их от подгруппы незанимающихся ребят. Если нет зала, то необходимо в групповой комнате освободить площадь для проведения занятий с детьми.

Дети на занятии должны быть в физкультурном костюме: трусики и футболка (можно купальники), на ногах мягкие, легкие тапки. Физкультурный костюм не только облегчает выполнение движений, но и психологически готовит ребенка к занятию.

В режиме дня следует строго определить время проведения физкультурных занятий: в утренние часы — через 20—25 минут после завтрака, в вечерние — после дневного сна.

По сравнению с предыдущей возрастной группой программа по развитию основных видов движений усложняется. Ходьба «стайкой» заменяется элементарными упражнениями в построении: ходить по кругу, взявшись за руки, парами, в колонну друг за другом. Развивается умение регулировать темп ходьбы: переходить от быстрой ходьбы к бегу и наоборот.

В равновесии дети овладевают умением ходить по гимнастической скамейке шириной 15—20 см, приподнятой от пола на 25—30 см, ходить по извилистому шнуру, медленно кружиться на месте.

Формируется умение бросать мяч не только в горизонтальную, но и в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка, перебрасывать мяч через сетку и ловить на расстоянии 70—100 см.

Обучение навыку прыжка начинается с обучения подпрыгиванию на месте на обеих ногах.

При обучении основным видам движений целесообразно предварительно показать это движение, показывает взрослый или ребенок. Так, при обучении лазанию или ползанию показать способ передвижения может кто-либо из детей, заранее обученный воспитателем. Однако специфика восприятия трехлеток требует, как правило, совместного выполнения упражнений воспитателем с детьми. Это в большей степени относится



«Достаем флажками свои ножки»

в обучении упражнениям на основные группы мышц. При показе важно вычлениить в каждом движении главное и существенное для восприятия и подражания детьми. Поскольку увеличивается роль слова, речь воспитателя должна быть точной, четкой и лаконичной. Пояснения к движениям помогают ребенку осознанию, а не механически овладевать ими.

Использование игрушек и пособий обогащает занятие, делает его более доступным детям данного возраста.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. *И. п.*: ноги слегка расставить. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить.

2. *И. п.*: лечь на спину. Положить флажки за голову, опустить руки, поднять флажки.

3. *И. п.*: лежа на спине. Подтянуть колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук».

4. *И. п.*: стать, ноги слегка расставить. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук», встать.

В приведенном примере флажки как бы создают смысловую окраску каждому движению, так как ребенку непонятны команды, словесно описывающие упражнения. Могут быть использованы и другие пособия, игрушки: кубики, мелкие обручи, кольца, погремушки, ленточки, платки и т. д.



Упражнение для мышц брюшного пресса

Основным игровым приемом, используемым в этом возрасте, является имитационный. Предлагаемый образ должен быть не только понятен ребенку. Необходимо выделять самое существенное в имитации: «Прыгать легко, как зайчики». Не следует придерживаться натуралистических деталей: «Поставим ушки, как зайцы, и попрыгаем». Поднятые руки в данном случае будут тормозить и утяжелять движение.

Сюжетная форма проведения упражнений занимает основное место. «Жучки легли на траву (на спину), барахтаются, понюхали водички и поползли дальше», — говорит воспитатель, и при этом дети выполняют соответствующие движения.

В обучении движениям детей третьего года жизни продолжает широко использоваться прием в форме конкретных заданий. Сочетание слова-указания и определенного действия, связанного с предметами, облегчает ребенку понимание и выполнение двигательной задачи. Следует также неоднократно повторять движение в аналогичных и в несколько измененных условиях.

Прием оказания помощи по-прежнему занимает большое место в методике развития движений детей этого возраста. Использование этого приема дает возможность вызвать более точные мышечные ощущения при выполнении того или иного движения. Например, дети нередко приседание заменяют наклонами туловища. Воспитатель направляет движение, помогает ребенку как бы почувствовать это упражнение.

Структура занятий

1. *Вводная часть* включает упражнения, закрепляющие у детей навыки ходьбы: перешагнуть через лежащие на полу палки, доночки («канавки»), войти или выйти из обруча, обойти обруч («лужки»), пройти по доске («мостик») и т. д. Принципиально новым для детей данной группы является введение в эту часть занятия элементарных перестроений (ходьба парами, по кругу, прошившись за руки). Дети уже способны изменять характер ходьбы (постепенно ускорять до бега). Вводная часть продолжается 2—3 минуты.

II. *Основная часть* включает упражнения для отдельных мышечных групп. Необходимо чередовать исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине. На третьем году, так же как и в предыдущей группе, около половины упражнений следует выполнять из исходного положения лежа для разгрузки позвоночника.

Можно подобрать упражнения с пособиями, игрушками, в виде сюжетных рассказов.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с обручами

1. *И. п.*: ноги слегка расставить, руки с обручем опустить. Поднять обруч вверх собой, «посмотреть в окошко», опустить обруч.

2. *И. п.*: лечь на спину, обруч на уровне груди, руки согнуть в локтях. Поднять руки, «посмотреть в окошко», вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*: лечь на спину, обруч в руках перпендикулярно к груди. После слов «Где ваши ножки?» — подтянуть колени к обручу и сказать: «Вот», вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*: стоя, ноги слегка расставить. Положить обруч на пол и выпрямиться, наклониться, взять обруч и выпрямиться.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений «Прогулка в лес»

1. *И. п.*: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки вверх — «большие деревья», посмотреть на руки, чуть приподнять голову, и вернуться в исходное положение.

2. *И. п.*: стоя, руки опустить вдоль туловища. Присесть — «маленькие деревья» и встать.

3. *И. п.*: ноги слегка расставить, прямые руки вытянуть вперед. После слов «дует ветер» корпус и голову повернуть в сторону и сказать: «Ш-ш-ш», руки расставить в стороны.

4. *И. п.*: лечь на спину. Повернуться со спины на живот и наоборот с помощью рук — «погреем животик на солнышке», «погреем спину».

5. *И. п.*: ноги слегка расставить. Наклониться вперед — «наберем много грибов». По возможности ноги выпрямлять.

Примерный комплекс упражнений «Воробышки»

1. *И. п.*: стоя, ноги слегка расставить. Поднять руки в стороны — «покажем крылышки», опустить руки.

2. *И. п.*: то же. Присесть, касаясь руками пола, — «поклюем зернышки», встать.



«Кто быстрее в свой домик?»

3. *И. п.:* то же. Взмахнуть перед собой руками — «воробышки сушат крылья», опустить руки.

4. *И. п.:* лечь на живот. Приподнять голову, не отрывая ног от пола, — «воробышки пьют», вернуться в исходное положение.

5. *И. п.:* ноги слегка расставить. Подпрыгивать на месте «воробышки прыгают».

В данном возрасте задача обучения основным движениям сводится к формированию навыков и накоплению двигательного опыта детей. В связи с этим следует включать в занятие два-три движения, одно из которых освоено детьми и не требует тщательного контроля и страховки. Это позволяет создать высокую плотность занятия с учетом характерного для детей непроизвольного внимания и большой подвижности. При организации детей на занятии можно использовать метод выполнения одного движения за другим. Так, пролезание в обруч может сочетаться с вертикальным подтягиванием тела (удар по колокольчику), или перешагивание через препятствие соединить с бросанием. При выполнении этих движений равномерно распределяется нагрузка на все мышечные группы.

Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. Можно использовать игровые упражнения и сюжетные игры с правилами.

В игровых упражнениях даются конкретные задания и применяются различные пособия (мячи, веревки, флажки, погремушки), которые развивают пространственные ориентировки, уточняют понятия (рядом, над, под, за и т. д.).

Сюжетные подвижные игры с правилами вызывают особый интерес у детей. В играх обогащается двигательный опыт и совершенствуются навыки движений, дети учатся действовать по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Для детей третьего года жизни такие игры должны быть простыми, понятными по содержанию. Все дети передают один образ (птички, зайцы, вагоны, поезда и т. д.), т. е. выполняют одни и те же действия. Правила игры должны быть выражены воспитателем коротко и конкретно, так как многословие утомляет и затрудняет восприятие. Дети не должны долго ждать сигнала. Это не только утомляет и возбуждает детей, но и интерес к игре пропадает. Поэтому неверно поступают те воспитатели, которые небольшие игры типа «Бегите ко мне» проводят с подтекстовками, занимающими 15—20 секунд. Надо дать короткий сигнал: «Бегите ко мне!» — или для более подготовленных детей сказать: «Раз, два, три — беги!»

Подбор подвижных игр или игровых упражнений для физкультурных занятий осуществляется так же, как и в предыдущей группе. Основная часть занятия продолжается 10—14 минут.

Примерная схема построения занятия

Содержание	Дозировка в мин	Целевая установка
<i>I. Вводная часть</i>	0,5—1,5	
Ходьба с переменной направлением по сигналу «стайкой», ходьба врассыпную, парами по кругу, выившись за руки.		Собрать внимание детей. Обучать умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать навык ходьбы.
<i>II. Основная часть</i>	12—15	
1. Упражнения на основные мышечные группы (рук, плечевого пояса, ног, стопы, спины и брюшного пресса).		Укреплять мускулатуру тела, воспитывать правильную осанку.
2. Упражнять детей в основном виде движений (равновесии, лазании, бросании).		Развивать двигательные навыки.
3. Подвижная игра или игровое задание.		Следить, чтобы дети выполняли правила игры.
<i>III. Заключительная часть</i>	0,5—1	
Ходьба с выполнением простейших движений (идти высоко поднимая ноги, на носочках и т. д.).		Привести организм в спокойное состояние

III. Заключительная часть включает упражнения в ходьбе с выполнением несложных заданий (высоко поднимать ноги, идти на носочках, с поднятыми руками, с вытянутыми вперед руками). Заключительная часть продолжается 2—3 минуты.

Усвоению детьми двигательных навыков помогают подготовительные и подводящие упражнения. Они могут быть включены в вводную или основную часть занятия как упражнения общеразвивающего характера. Например, для лучшего усвоения навыка бросания целесообразно предложить детям отталкивать высоко подвешенный мяч в сетке, что помогает развивать энергичный и сильный бросок. Подводящим упражнением к лазанию по стремянке может быть ползание на четвереньках по ограниченной поверхности.

Перспективное планирование

В составлении перспективного плана принимает участие врач, воспитатель-методист и воспитатель группы. Основой для планирования работы является уровень развития двигательных и организационных навыков детей, а также соответствующие требования «Программы воспитания в детском саду».

Поскольку цель физкультурного занятия — обучение двигательным навыкам, поэтому лучше составлять конспект с основного вида движений, а затем наметить подвижную игру, с учетом ее физической нагрузки и нервного напряжения. Например, если в основной части занятия дети упражнялись в ходьбе по горизонтальной доске, приподнятой от пола, то можно предложить подвижную игру с ползанием «Доползи до погремушки» (в этом случае надо подобрать упражнения на основные группы мышц с использованием погремушек).

Для лучшего усвоения детьми двигательных навыков следует наметить в плане подводящие и подготовительные упражнения. В приведенном примере в качестве подготовительного упражнения можно дать ходьбу по дорожке, начерченной мелом на полу.

Одно физкультурное занятие повторяется с детьми 5—8 раз, по два раза в неделю, в течение месяца.

Содержание занятий так же, как и в предыдущей группе, изменяется постепенно, по мере овладения детьми основными движениями. При сохранении общеразвивающих упражнений можно заменить основной вид движения другим, сочетая его с ранее усвоенным.

Так, в приведенном ниже перспективном плане во втором комплексе ходьба по горизонтальной доске 15—20 см, приподнятой от пола на 25 см, дана в сочетании с новым движением — с ходьбой на четвереньках по доске. Задание для детей «пройти как мишки» может служить подготовительным упражнением к ходьбе на четвереньках по ограниченной площади. Поэтому в вводной части ходьба по дорожке, начерченной мелом на полу,

Перспективный план физкультурных занятий с детьми на 1-е полугодие

	Подготовительные или подводящие упражнения	Основные движения	Подвижная игра
1	Ходьба по дорожке, нанесенной мелом на полу, или по резиновым коврикам.	Ходьба по горизонтальной доске шириной 15—20 см, поднятой от пола на 25 см (упражнять в равновесии, держать голову прямо, смотреть на конец доски, влезать на скамейку без помощи рук, высоко поднимая одну ногу, отталкиваясь от пола другой).	«Доползи до погремушки» (развивать координацию движений рук и ног; при ползании поднимать голову; закреплять умение ползти быстро).
2	Ходьба на четвереньках— «как мишки».	Ходьба на четвереньках по доске, ходьба между линиями (развивать умение ползать по ограниченной поверхности, координацию рук и ног, закреплять умение держать голову прямо).	«Скати с горочки и догони» (сильно отталкивать мяч, придавая ему определенное направление, развивать умение бегать, догоняя мяч).
3	Оттолкнуть двумя руками подвешенные в сетках мячи.	Ходьба по горизонтальной доске шириной 15—20 см, поднятой от пола на 25 см (закреплять умение входить на скамейку без помощи рук, при ходьбе держать голову прямо). Влезать на табурет высотой 30 см (закреплять умение входить на табурет без помощи рук, высоко поднимая одну ногу, сильно отталкиваясь другой, войдя на табурет, поднять голову).	«Догони мяч» (развивать умение действовать по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях).
4	Ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на полу.	Отбрасывать мячи от груди двумя руками (развивать движение руки— умение при броске резко выпрямлять руки).	«Мишки» (упражнять в умении ходить на четвереньках, менять характер движения по сигналу).
5	Отталкивание подвешенного в сетке мяча. Ходьба по бугоркам (ящички высотой 10—15 см).	Подлезание под веревку (из исходного положения лежа). Бросать мяч из-за головы двумя руками через сетку (развивать умение высоко поднимать мяч, сильно отталкивать его, вынося руки перед собой). Ходьба по наклонной доске, приподнятой от пола на 25—30 см (развивать умение входить и при ходьбе не ускорять шага, голову держать прямо). Ходьба на четвереньках по ограниченной поверхности (доске или дорожке, нарисованной мелом на полу).	«Догоните меня» (развивать умение бегать в разных направлениях, использовать все пространство).

№ п/п	Подготовительные или подводящие упражнения	Основные движения	Подвижная игра
6	Ползание на четвереньках.	Влезать на стремянку высотой 1,5 м и спускаться с нее (учить умению при лазании чередовать правую и левую руку). Перешагивание через препятствия, приподнятые от пола на 5—10 см.	«Где звенит?» (развивать ориентировку в пространстве).

заменяется ходьбой на четвереньках («мишки»). Введение нового вида движения потребовало замены игрового упражнения «Доползи до погремушки» на упражнение с мячом «Скати с горки».

Таким образом, происходит равномерное распределение нагрузки на все группы мышц посредством сочетания основного движения и подвижной игры.

Набор упражнений общеразвивающего характера сменяется тогда, когда все дети усвоят эти упражнения.

Замена комплекса может проходить двумя вариантами.

1-й вариант

1. Введение нового вида движения, замена вводной части и подвижной игры.

2. Введение нового набора упражнений на основные группы мышц.

2-й вариант

1. Замена одного из основных видов движений, введение нового упражнения в вводную часть.

2. Включение нового вида движения, замена вводной части.

3. Включение нового набора упражнений на основные группы мышц и замена подвижной игры.

Примерные конспекты занятий, составленные по перспективному плану

Занятие 1

Пособия: горизонтальная доска шириной 15—20 см, приподнятая от пола на 25 см; по две погремушки на каждого ребенка.

I. Вводная часть. Ходьба за воспитателем по дорожке, нанесенной мелом на полу. В противоположном конце зала дети берут со стульев погремушки. Ходьба по дорожке с высоко поднятой погремушкой — «пойдем за погремушками», «посмотреть на погремушку».

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (с погремушками):

1) *И. п.:* стать, ноги слегка расставить, поднять погремушки вверх, посмотреть на них, опустить (5 раз). Следить, чтобы Андрюша, Витя выпрямляли руки.

2) *И. п.*: то же. Наклониться (4 раза). Постучать погремушкой об пол. Учить Витю, Андрюшу, Виталика делать наклоны, не заменяя приседанием, при необходимости помочь им.

3) *И. п.*: лечь на спину. Подтянуть ноги к груди, постучать погремушкой о колени, сказать: «Тук-тук» (3 раза).

4) *И. п.*: то же. Поднять погремушки, позвенеть ими, опустить вниз (4 раза).

5) *И. п.*: стать, ноги слегка расставить. Покружиться с погремушками — «танцуем с погремушками». Предложить Андрюше, Вите, Виталику попрыгать на одном месте. Положить погремушки в ящик.

2. Упражнения в основных движениях. Ходьба по горизонтальной доске. На расстоянии 50 см от доски ставится стул, на нем игрушка — зрительный ориентир при ходьбе. Упражнение выполняется 4 раза. Коле, Андрюше, Славе, Ире, Вите помочь взойти на доску и сойти с нее.

3. Подвижная игра «Доползи до погремушки» (2 раза). Погремушки лежат на стульях. Дети по сигналу: «Позвони погремушкой!» — ползут на четвереньках (расстояние 3 м), берут погремушку, звенят ею, кладут на место и бегут в противоположную сторону.

III. Заключительная часть. Ходьба с погремушками. Дети убирают погремушки в ящик.

Занятие 2

Пособия: гимнастическая скамейка, доска, по одному мячу на ребенка.

I. Вводная часть. Ходьба за воспитателем. По сигналу: «Мишки!» — идти на четвереньках.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения:

1) *И. п.*: ноги слегка расставить. Поднять руки вверх, опустить вниз — «мишки подняли лапы к солнцу, согрели их и опустили» (4 раза). Помочь Тале, Диме, Вите выпрямить руки.

2) *И. п.*: сесть, ноги раздвинуть. Наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, выпрямиться — «мишки сорвали ягоду, съели. Вкусно» (2—3 раза). При наклонах фиксировать ноги Виталика, Андрюши, Тани.

3) *И. п.*: лечь на спину. Повернуться направо — прямо, налево — прямо — «мишки греются на солнышке. Погрели один бок — живот, другой бок — живот» (4 раза).

4) Кружиться на месте — «мишки пляшут».

2. Упражнения в основных движениях. Ходьба на четвереньках по доске — «мишки ползут по мостику». У конца доски стоит стул, на нем игрушка мишки — зрительный ориентир. Проползти по доске 3 раза. Предложить Андрюше, Вите и Виталику проползти по полу между нарисованными линиями.

Ходьба по горизонтальной доске шириной 15—20 см, приподнятой от пола на 25 см (см. занятие 1). Упражнение выполняется 3 раза.

3. Подвижная игра «Скати с горочки». Дети подходят к горке и скатывают с нее мяч, резким движением отталкивая его, бегут за ним и возвращаются к горке. Игра повторяется 3 раза.

III. Заключительная часть. Ходьба с мячом. Дети убирают мячи в сетку.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3—4 ГОДА)



В развитии детей 3—4 лет характерно дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций различных систем организма. Темп физического развития несколько замедляется. Ребенок прибавляет в весе 1,3—1,5 кг, в среднем весит 16—17 кг, рост увеличивается на 6—7 см, достигая 102 см, окружность грудной клетки 54—55 см, жизненная емкость легких — 800 см³. Значительно укрепляется мышечная система.

Преобладание процессов возбуждения приводит к большой импульсивности ребенка, неравномерности темпа и ритма его движений. Вниманию ребенка неустойчиво, он быстро отвлекается, отмечается большая эмоциональная восприимчивость и подражаемость действиям окружающих.

На характер двигательной деятельности малышей большое влияние оказывают особенности их физиологического и конституционного развития: в этом возрасте у детей относительно короткие ноги, значительный вес головы и туловища, при слабо развитой мускулатуре. Общий центр тяжести расположен выше, чем у взрослого. Поэтому ребенку трудно сохранить равновесие, он часто падает, появляется потребность в большой площади опоры, из-за чего при ходьбе ребенок широко расставляет ноги, совершает много добавочных движений: боковые раскачивания, растопыривание пальцев рук и шарканье ногами. Отмечается неравномерность длины шагов, скачкообразность; дети с трудом соблюдают указанное направление, руки часто прижимают к туловищу или слегка размахивают ими. Характерная особенность ходьбы детей 3—4 лет — параллельная постановка стоп, а у некоторых стопы повернуты внутрь. При ходьбе малыш опускает всю стопу (как бы шлепает ею). Слабость мускулатуры мешает ребенку прямо держать корпус, соблюдать правильную осанку.

В этом возрасте у детей происходит большой сдвиг в динамике бега. Наблюдается хорошая координация движений рук и ног. Однако при беге у детей отмечаются те же ошибки, что и при ходьбе (нечеткость и разбросанность движений, боковые раскачивания туловища). Отрыв от почвы (юлет) у детей 3 лет

отмечается как исключение, к четырем годам он наблюдается у большего числа детей. Возрастает скорость бега, у мальчиков она несколько выше, чем у девочек.

Так как у малышей 3—4 лет недостаточно развита сила мышц нижних конечностей, нет достаточной согласованности, в работе различных мышечных групп (ног, рук, туловища), поэтому прыжки представляют для них большую трудность. В то же время около 85% детей могут подпрыгивать на месте с одновременным отрывом ног от почвы. Им доступны, правда, самые простые виды прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах, перепрыгивание предметов высотой 10—15 см, спрыгивание с высоты 10—15 см. Малышам трудно прыгать в высоту, приседают они тяжело, чаще всего на всю ступню. Несколько легче им прыгать в длину. К четырем годам увеличивается длина прыжка, и у 50% детей отмечается хороший толчок и приземление на полусогнутые ноги.

Дети в этом возрасте с интересом катают и бросают мяч. Но при бросании они часто теряют заданное направление, с трудом ловят брошенный им мяч, не могут соразмерить силу и точность броска. У детей отсутствует хороший замах руки, нет поворота туловища, ноги ставят параллельно. Только 10% мальчиков в этом возрасте относительно правильно выполняют метание правой рукой. В метании ярко выявляется преимущество мальчиков. Девочки даже в четыре года в большинстве случаев не могут правильно метнуть мяч. По силе броска левая рука у всех детей (и мальчиков, и девочек) отстает от правой. При бросании дети поднимаются на носки, растопыривают пальцы, наклоняются вперед.

Дети рано овладевают ползанием по полу, переползанием через бревно, проползанием в обруч и т. п. Наиболее трудно для малышей ползание в сочетании с упражнениями в равновесии и лазании по гимнастической стенке. При лазании дети чаще всего используют приставной шаг, плохо координируют движения, контролируют зрением движения ног и рук, часто перешительны, им труднее слезать, чем влезать. При этом они чаще оступаются, именно здесь дети нуждаются в страховке, поддержке. Ребенку легче лезть по наклонно расположенной лестнице, чем по вертикальной. В первом случае возрастает скорость лазания.

Равновесие дается ребенку 3—4 лет с большим трудом, так как в сохранении равновесия главную роль играет деятельность центральной нервной системы (умение быстро затормозить движение, удержать тело от падения), а у ребенка в этом возрасте преобладают процессы возбуждения. По узкой площади опоры дети передвигаются медленно, часто теряют равновесие.

При выполнении общеразвивающих упражнений важно помнить, что у детей четвертого года жизни слабо развита координация движений. Все упражнения, предлагаемые детям,



«Спрятались»

лучше всего облекать в игровую форму, связывать движения с конкретным образом, отбирать подражательные действия (полет птиц, прыжки зайчиков и т. д.).

Учитывая анатомо-физиологические и нервно-психические особенности детей четвертого года жизни, в физическом воспитании необходимо решать следующие задачи:

1. Приучать детей ходить и бегать легко, согласовывать движения рук, ног, не шаркать ногами, не опускать голову.

2. При катании мячей, шариков энергично отталкивать их, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди, бросать мяч двумя руками.

3. При лазании согласовывать движения рук и ног, развивать чувство равновесия.

4. Прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги, отрывать ноги от пола при подскоках на месте.

5. Формировать правильную осанку.

6. Учить детей находить свое место при совместных построениях.

7. Выполнять движения в общем для всех темпе, сдерживать движения, дожидаясь сигнала.



«Воробышки прыгают с камешков»

Все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре (два раза в неделю), в ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх и развлечениях, а также в индивидуальной работе с детьми. При планировании работы необходимо учитывать физическую подготовку детей в предшествующей группе.

Физические упражнения проводятся из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), с различными пособиями (погремушками, палками длиной 65 см, диаметром 2—5 см, кубиками, кольцами, кеглями и др.).

В соответствии с возросшими возможностями детей 3—4 лет усложняются требования к качеству выполнения упражнений, увеличивается время занятий и число повторений отдельных движений, появляются более разнообразные способы организации детей на занятиях (фронтальный, сменный, поточный, индивидуальный). Упражнения могут проводиться в форме двигательных рассказов.

Усложняются приемы и методы обучения. Используются и словесные, и наглядные, и практические методы обучения. Из наглядных методов ведущее место занимает показ движений вос-

питателем и имитация (побежали, как лошадки, попрыгали легко, как птички). Показ сочетается с доступными детям пояснениями.

Широко применяются различные ориентиры. Так, при обучении построению в круг воспитатель может положить веревку, начертить (в зале или на земле) круг, ориентируясь на который дети построятся относительно легко и правильно. Возможен и другой вариант, когда в центр круга ставится какой-нибудь предмет (кубик, стул), а дети строятся вокруг этого предмета.

Систематическое проведение упражнений с детьми способствует их всестороннему физическому развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков основных движений. Подбор, дозировка упражнений и методика их проведения зависят от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В процессе обучения движениям материал постоянно усложняется. Например, если в начале дети просто ходят небольшими группами друг за другом, то затем ходят между начерченными на полу линиями, соблюдая равновесие, далее — по шнуру, по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Усложнения вводятся и при обучении передвижению по гимнастической скамье: в начале дети проходят по скамье, затем посередине скамьи ставится кубик, и они должны перешагнуть его, позднее — дойти до конца скамьи и вернуться обратно.

Процесс совершенствования двигательных навыков требует постоянного возвращения к уже освоенному материалу. Движения закрепляются в подвижных играх, переносятся в вводную или подготовительную часть занятия.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ведущая форма обучения детей движениям — физкультурное занятие. Схема занятия такая же, как и для детей третьего года жизни: в вводную часть включаются различные виды ходьбы, бега, построений и перестроений; в основную часть — общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и упражнения в основных движениях (бега, прыжков, лазания, метания, подвижная игра); в заключительную часть — упражнения, способствующие снижению физиологической нагрузки. В одном занятии осваивается какой-либо вид основного движения, другое движение может закрепляться. Лучшему освоению двигательного навыка способствует использование в занятии подводящих упражнений.

Во второй младшей группе проводятся два занятия в неделю. Второе занятие может полностью повторить первое. Это дает детям возможность больше упражняться в новых движениях, закрепить приобретенные навыки.

Примерный перспективный план на полугодие¹

№ занятия	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
1—2	В вводной части — бег, ходьба на носках, в чередовании с обычной ходьбой.	Ходить по шнуру (10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой (закреплять и совершенствовать разученные движения).	«Воробышки и автомобиль» (упражнять в легком беге, быстрой реакции на сигнал). «Где звенит?» (упражнять в ходьбе).
3—4	В вводной части — бег врассыпную, ходьба на носках; перестроение в пары и в колонку.	Ходить по доске, поднятой на высоту 30 см, шириной 15 см (закреплять движения).	«Самолеты» (упражнять в быстром беге, реакции на сигнал). «Где звенит?» (упражнять в ходьбе и ориентировке в пространстве).
5—6	Ходьба по доске, поднятой на высоту 30 см, прыгивание, «упражнение «пружинки»».	Спрыгивание с кирпичиков высотой 15 см (упражнять в мягком приземлении — «зайцы прыгают с пеньков»).	«Найди свой цвет» (упражнять в легком беге). «Что спрятано?» (упражнять в ходьбе, развивать внимание).
7—8	Ходьба с переменной направленн. Подпрыгивание на двух ногах, легкий бег — «птички летают».	Перепрыгивать через лежащую палку (учить прыгать легко, энергично отталкиваясь от пола, мягко приземляться на полусогнутые ноги, помогая руками).	«Воробышки и кот» (упражнять в быстром и легком беге). «Где воробей?» (упражнять в ходьбе и ориентировке в пространстве).
9—10	Легкий бег и ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Перепрыгивание «капавки» шириной 15 см (учить отталкиваться, правильно приземляться, опускаясь на полусогнутые ноги).	«Детки в домиках» (упражнять в быстром беге, учить точно реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве).
11—12	Ходьба и бег с движениями рук — «птицы машут крыльями». Упражнения с мячами.	Бросание мяча вверх и о землю, ловя его (учить ловить мяч, не прижимая его к груди).	«Куда спрятали». «Солнышко и дождик» (упражнять в легком беге). Заключительная ходьба с постепенным замедлением темпа.
13—14	Ходьба на четвереньках — «как мишки». Бег и ходьба врассыпную.	Пролезание на четвереньках в обруч. Достать погремушку (погремушка подвешена на веревке на уровне поднятой руки ребенка).	«Мыши и кот» (упражнять в легком беге). «Собери одуванчики» (упражнять в ходьбе друг за другом в рассыпную).

¹ Каждое занятие повторяется дважды.

№ занятия	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
15—16	<p>Ходить, перешагивая через кирпичик, не сбивая их. Бегать по дорожке между шнурами.</p> <p>Прыжки на двух ногах — «как мячики».</p>	<p>Прыжок с места в длину, расстояние 15 см (закрепить навык отталкивания и правильного приземления).</p>	<p>«Птички и автомобиль» (упражнять в легком, быстром беге, воспитывать быструю реакцию на сигнал).</p> <p>«Где звенит?» (упражнять в ходьбе).</p>
17—19	<p>Ходьба и бег с движениями рук — «птички летают».</p>	<p>Бросание мячей вдаль из-за головы двумя руками (учить бросать мяч в определенном направлении).</p>	<p>«Наседка и цыплята» (упражнять в подлезании под рейку, не касаясь руками пола, высота рейки 50 см).</p> <p>«Где цыпленок?» (упражнять в ходьбе).</p>
20—21	<p>Ходьба на носках, легкий бег, стараться не сбить кегли.</p>	<p>Перепрыгивание канавки шириной 20 см (учить правильному отталкиванию и мягкому приземлению).</p>	<p>«Найди свой домик» (учить бегать легко, по всему залу, ориентироваться в пространстве, закреплять знание о цвете: красный, желтый, синий).</p> <p>Заключительная ходьба.</p>
22—23	<p>Ходьба на носках и бег с остановкой по сигналу.</p>	<p>Ходить по извилистому шнуру (длиной 10 м), приставляя пятку к носку (закреплять движения).</p>	<p>«Птички и птенчики» (упражнять в легком беге).</p> <p>«Угадай, кто кричит?» (ходить в определенном направлении с выполнением упражнения «Поймай комара»).</p>
24—25	<p>Ходьба с остановкой по сигналу, легкий бег.</p>	<p>Влезать на заборчик высотой 1 м и спускаться с него переменным шагом.</p>	<p>«Воробышки и кот» (закреплять умение подпрыгивать, упражнять в легком беге).</p> <p>«Что спрятали?» (учить ориентироваться в пространстве).</p>
26—27	<p>Ходьба на носках, бег.</p> <p>Упражнения, сидя на полу: подтянуть ноги к себе и выпрямить.</p>	<p>Влезать на заборчик высотой 1 м и спускаться с него (закрепление движений).</p> <p>Перешагивать лежащие на полу четыре кубика</p>	<p>«Птички в гнездышках».</p> <p>«Где звенит?» (развивать внимание, упражнять в ходьбе).</p>
28—29	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Упражнения: поднять руки вперед, опустить,</p>	<p>Влезать на заборчик высотой 1,5 м и спускаться переменным шагом.</p>	<p>«Птички и птенчики».</p> <p>«Найди флажок» (развивать внимание).</p>

№ занятия	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
30—31	поднять в стороны, опустить. Ходьба на носках. Игра «Поезд».	Ходить по бревну, свободно балансируя руками.	«Наседка и цыплята». «Где звенит?» (развивать внимание и ориентировку в пространстве).
32—33	Ходьба и бег через начерченные на земле линии.	Ходить по доске, положенной наклонно на высоту 30 см. Бросать мяч о землю, стараясь поймать его.	«Мой веселый звонкий мяч». «Поезд» (упражнять в ходьбе друг за другом).
34—35	Ходьба и бег. Упражнения: присесть и выпрямиться — «были маленькие, стали большие».	Ходить по доске, положенной наклонно на высоту 35 см. Бросать мяч о землю и вверх, стараясь поймать его (закреплять движения).	«Птички в гнездышках» (действовать по сигналу, бежать не наталкиваясь). «Флажок» (ходить в определенном направлении).
36—37	Ходьба и бег, подскоки на месте со свободным движением рук.	Ходить по доске, положенной наклонно на высоту 35 см. Бросать мяч вперед и вверх, придерживаясь точного направления.	«Мыши в кладовой» (упражнять в легком беге, действовать по сигналу). «Что спрятано?» (развивать внимание)
38—39	В вводной части — ходьба и бег. Ходьба на четвереньках — «как мишки», с опорой на кисти рук и стопы ног.	Ползать по гимнастической скамейке (учить правильно чередовать движения рук и ног, не опускать вниз голову).	«Найди свой домик». «Угадай, кто кричит?».
40—41	В вводной части — бегать друг за другом с остановками по сигналу и сменой направления.	Ползать по гимнастической скамейке одноименным способом (закреплять движения). Прыгать в длину с места, расстояние — 20 см (закреплять навык мягкого приземления).	«Найди свой цвет» (упражнять в беге с использованием всего зала). «Ходит Ваня» (хороводная игра).
42—43	Ходьба и бег. Упражнения: лечь на спину, произвольно двигать руками и ногами — «жук бабахается».	Ползать по гимнастической скамейке разноименным способом. Спрыгивание с кубов высотой 20 см.	«Самолеты» (упражнять в беге, останавливаться на сигнал). «Кто ушел?» (развивать внимание).

№ занятия	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
44—45	В вводной части — ходьба и бег с остановкой по сигналу.	«Курочка и цыпленок» — упражнение в пролезании и беге.	Спокойная ходьба «большая птица улетела, цыпленок гуляет».
46—48	Контрольные занятия.		

Таким образом, на квартал планируется примерно 24 занятия, на полугодие — 47—48 занятий (из расчета два занятия в неделю).

В плане надо учитывать, что ходьба и бег составляют органическую часть каждого занятия. Обучение прыжкам должно повторяться на 5—6 занятиях, метанию и лазанию — на пяти занятиях, равновесию — на 4—5 занятиях в квартал. Последнее занятие в квартале планируется как контрольное.

Движения, разученные на занятиях, затем закрепляются и совершенствуются в форме игровых заданий на прогулках, в подвижных играх.

На основе перспективного плана воспитатель составляет план-конспект или конспекты занятий.

Примерные конспекты занятий

Занятие 1

Пособия: флажки по числу детей.

I. Вводная часть. Дети свободно входят в зал и строятся в колонну, кто за кем хочет, идут по залу друг за другом: на тихие удары бубна идут легко на носочках («как мышки»), на громкие удары бубна идут, «как мишки». Затем воспитатель предлагает детям взяться за руки, построить круг и раздает флажки. Продолжительность этой части занятия — 3 минуты.

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения (4—5 минут)

1) «Помашем флажками». *И. п.*: ноги слегка расставить, ступни ног параллельны, руки с флажками опустить вниз. Поднимая руки с флажками вверх, потянуться, помахать флажками, вернуться в исходное положение (5 раз).

2) «Положить флажки». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. Наклониться вперед-вниз и положить флажки на пол, сказать: «Положили», вернуться в исходное положение (5 раз).

3) *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки с флажками опустить. Присесть, постучать палочками флажков об пол, сказать: «Тук-тук». Повторить упражнение 5 раз.

2. Упражнения в основных движениях. Ходить по гимнастической скамейке (20 см шириной), держа руки с флажками вытянутыми вперед, прыгивать со скамейки, мягко сгибая ноги в коленях, приземляться на носочки. Продолжительность — 4 минуты.

3. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (закреплять правильный навык подлезания). Повторить 3 раза, продолжительность игры — 2 минуты.

III. Заключительная часть. Воспитатель предлагает детям построиться друг за другом. Ходить в колонне по одному вдоль стен зала, останавливаться на сигнал (воспитатель поднимает красный флажок). Продолжительность — 1—2 минуты.

Занятия с детьми четвертого года жизни проводятся в различных формах. В сюжетной форме чаще всего проводятся в начале года, когда дети еще не освоились в новой обстановке, когда они еще не привыкли действовать по указанию воспитателя и легко отвлекаются.

Занятие 2

Подготовка к занятию. Дети переодеваются в спортивные костюмы. Проводится уборка влажным способом. Проветривается помещение.

I. Вводная часть (2—3 минуты). Дети свободно входят в зал, воспитатель обращается к ним: «Сегодня мы с вами будем птичками. Давайте полетим, как птички, поищем, где висит кормушка с вкусными зернышками». Дети бегают по залу прассыпную. На слова воспитателя: «Нашли кормушку» — все останавливаются, поворачиваются лицом к воспитателю и равномерно распределяются по залу так, чтобы не мешать друг другу.

II. Основная часть (11—12 минут).

1. *Общеразвивающие упражнения*

1) «Где кормушка?». *И. п.:* ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки опустить вниз. Выпрямляясь и потягиваясь, поднимать руки вверх и опускать их через стороны вниз (4 раза в медленном темпе).

2) «Птички клюют корм». *И. п.:* то же. Наклонить туловище вперед-вниз с приседанием, приседая, постучать руками об пол, сказать: «Тук-тук-тук» (4 раза).

3) «Птички прыгают». *И. п.:* поставить ноги вместе. Подпрыгивать на двух ногах (10 секунд).

4) *И. п.:* ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки опустить. Поднять руки в стороны, помахать ими и со звуком «пи-и-и» опустить вниз. Повторить упражнение 4 раза.

2. *Упражнения в основных движениях.* Лазанье по наклонной лестнице чередующимся шагом (высота — 2 м, расстояние между рейками — 20 см). Повторить 3 раза.

3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (упражнять в беге враспыпную на носках, махая руками, чередовать бег с ходьбой). Повторить 2 раза.

III. Заключительная часть. Спокойная игра «Куда спрятался птенчик?». Упражнение в спокойной ходьбе по залу (2—3 минуты).

Занятие 3

I. Вводная часть. Дети свободно входят в зал, строятся в колонну по одному. «Дети, сегодня мы пойдем по тропинке гулять в лес. Как только я ударю в бубен один раз, вы будете ходить, как мишки, а когда ударю в бубен два раза, будете прыгать, как зайчики». — говорит воспитатель. Игру повторить 3 раза.

II. Основная часть

1. *Общеразвивающие упражнения*

1) «Какие деревья в лесу?» *И. п.:* ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки опустить вниз. Поднять руки вверх, потянуться, сказать: «Большие», вернуться в исходное положение (3 раза).

2) «А какие кусты?» *И. п.*: то же. Присесть, сказать: «Низкие», выпрямиться (3 раза).

3) «Где ягоды?» *И. п.*: сесть на пол, ноги выпрямить. Повернуться вправо, похлопать ладонями по полу, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4) «Подул ветерок». Дети легко бегут по залу на носках, покачивая руками.

2. Упражнения в основных движениях. Перепрыгивание канавки шириной 15 см (учить отталкиваться, правильно приземляться, опускаясь на полусогнутые ноги).

3. Подвижная игра «Детки в домиках» (упражнять в быстром беге, учить быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве).

III. Заключительная часть. «Где звенит?» (упражнять в ходьбе).

В работе с детьми второй младшей группы частично используются и занятия смешанного характера, в которых физические упражнения даются не в образной форме. Это наиболее сложная форма ведения занятия. Она предъявляет большие требования к качеству выполнения движений, умению анализировать движение.

Занятие 4

Пособия: цветные флажки на подставке (красные, зеленые, желтые).

I. Вводная часть. Ходить в колонне по одному, выполняя движения по сигналу: на один удар в бубен — с высоким подниманием ног (как цапли), на два удара — на наружных сводах стоп (как медвежата). Построение в круг.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения

1) *И. п.*: ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки к плечам, выпрямить вверх и со словом «вниз» опустить (4 раза).

2) *И. п.*: сесть на пол, прямые ноги поставить вместе, опереться руками сзади. Наклониться вперед, похлопать руками по коленям, сказать: «Хлоп-хлоп», выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3) *И. п.*: то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, голову наклонить к коленям, вернуться в исходное положение (3—4 раза).

4) *И. п.*: ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Выпрямляясь, поднять руки в стороны, вверх, опустить (3 раза).

2. Упражнения в основных движениях. Перепрыгивание канавки шириной 20 см (учить детей правильному отталкиванию и мягкому приземлению).

3. Подвижная игра «Найди свой домик» (учить детей бегать легко по всему залу, ориентироваться в пространстве, закрепить знания основных цветов: красного, желтого, зеленого).

III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика выполняет свое основное оздоровительное назначение, способствует формированию двигательных навыков и проводится всегда в одно и то же время, до завтрака (примерно в 8 часов утра), продолжительность — 5—6 минут.

В начале детям предлагается ходьба в чередовании с легким непродолжительным бегом (10—20 секунд). Используются движения имитационного характера. В младшей группе наиболее удобные формы построения в круг или врассыпную. Комплекс утренней гимнастики включает 5—6 упражнений, которые носят подражательный или игровой характер и выполняются с предметами (кубиками, флажками) или без предметов.

Весной и летом утренняя гимнастика проводится на участке в облегченной одежде.

Примерный комплекс утренней гимнастики

Ходить по комнате, перестраиваясь в пары. Непродолжительный бег (10 секунд). Построиться в круг. Упражнения выполняются с обручами.

1. *И. п.*: ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки с обручем опустить вниз. Поднять обруч над головой, вернуться в исходное положение (8 раз).

2. *И. п.*: то же. Присесть, обруч вытянуть вперед. «Посмотреть в окошко», вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. *И. п.*: лечь на живот, руки с обручем перед грудью. Вытянуть обруч вперед, посмотреть в него, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. *И. п.*: лечь на спину, руки с обручем на груди. Поочередно двигать ногами (4—5 раз), вернуться в исходное положение.

Ходить в колонне по одному с постепенным замедлением темпа.

Подвижные игры проводятся на занятиях и ежедневно на участке детского сада со всей группой и с небольшими подгруппами.

Сначала желательно подбирать игры, в которых упоминается имя ребенка. Это радует детей, вызывает большой интерес к игре. Правила игр предельно просты, они вытекают из сюжета игр и носят подсказывающий характер (пошел дождь, все птички улетели домой, в гнездышки).

Ведущую роль сначала выполняет воспитатель, а с середины года водящим в игре может быть ребенок, в конце года все дети привлекаются к выполнению ролей в игре. Надо развивать у детей умение самостоятельно объединяться для подвижной игры, соблюдать правила, согласовывать свои движения с движениями товарищей, двигаться в определенном направлении. Часто игры сопровождаются стихами, песнями, они подсказывают последовательность действий, определяют темп и ритм движений.

Воспитатель в работе с детьми четырех лет по развитию основных движений должен использовать знакомые детям игры, разученные в предыдущей возрастной группе. Это особенно важно в начале года, когда у детей еще недостаточен запас новых подвижных игр.

В постоянном распоряжении детей должны быть мячи, кубики, шары, рейки, лесенки, воротца, побуждающие их к само-

стоятельному выполнению физических упражнений. На участок детского сада выносятся моторные игрушки: каталки, коляски, трехколесные велосипеды, на участке должны быть также качели, кони, заборчики, бревна.

Во время прогулки утром и после полдника воспитатель проводит с детьми большую работу по развитию движений в форме групповых и индивидуальных занятий.

Он оценивает качество движений, следит за дозировкой игр и упражнений, самочувствием детей, помогает им выбрать игрушку, пособие, которые поупражняют их в том или ином виде движений.

РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Прогулки — ответственный момент в педагогическом процессе детского сада. На каждой прогулке следует спланировать двигательную активность детей и их отдых, разумно организовать деятельность малышей, предлагать подвижные игры с учетом сезона года и погоды. В летний период времени одежда детей на прогулке должна быть предельно легкой, рекомендуется ходить босиком по песку, гальке, неровной местности.

Следует широко использовать для развития и закрепления движений природные условия: летом — пройти по «мостику», перешагнуть через канавку, взбежать на горку и сбежать с нее; зимой — пройти по снежному валу, скользить по ледяным дорожкам и т. п. На прогулке предлагают детям спортивные развлечения: лыжи, санки — зимой, качели, велосипеды, купание — летом.

Велосипед. Дети четырех лет могут кататься на трехколесном велосипеде и любят этот вид передвижения. Техника езды на велосипеде проста. Детям нужно показать и объяснить, как сесть на велосипед, как нажимать на педали. Сначала они катаются по прямой, затем по кругу, делают повороты вправо и влево.

Купание. Летом дети купаются в реке, озере (на неглубоком месте). Задачи, стоящие перед воспитателем, несложны: научить детей играть и плескаться в воде, не бояться входить в воду.

Катание на санках с невысокой горки, скольжение по ледяным дорожкам и лыжи — самые любимые зимние развлечения.

Дети должны усвоить правила катания на санках: нельзя скатываться, если на склоне есть другие дети, санки можно возить только за веревочку, входить на горку — только сбоку (или сзади), а санки вести по лотку.

С детьми 3—4 лет можно начинать обучение ходьбе на лыжах: в форме индивидуальных занятий и с подгруппой детей.

Стремясь вызвать интерес к ходьбе на лыжах, надо заранее рассказать детям, как приятно скользить на лыжах, скатываться с гор, показать фотографии и иллюстрации, познакомить их с куклой-лыжником, уточнить основные понятия (лыжи, лыжник, крепления), показать стойку для лыж, объяснить, как брать из стойки лыжи, как их переносить к месту занятий (держа на плече, чтобы концы лыж смотрели назад), учить аккуратно класть лыжи на снег и спокойно продевать ногу в лыжное крепление.

Основной задачей при обучении детей трех лет является освоение нового комплекса ощущений, связанных с отягощенным пог лыжами. При ходьбе на лыжах дети используют приобретенный запас навыков ходьбы. Поэтому малышам, впервые вставшим на лыжи, более всего доступен ступающий шаг. При этом скольжения еще нет, носки лыж несколько приподнимаются и ставятся на снег с легким прихлопыванием.

Первые шаги ребенка на лыжах неуверенны, он беспорядочно балансирует руками, корпусом, делает лишние движения, теряет равновесие, падает.

При обучении скользящему шагу воспитатель вначале показывает, как надо скользить. «Посмотрите, как долго я не отрываю лыж от снега, я скольжу, а не иду. Чтобы правильно скользить, нужно колени немножко согнуть, вот так, как делаю это я», — говорит он.

Примерный конспект занятия по обучению детей младшей группы ходьбе на лыжах

Задачи. Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, прижимая к себе; чистить лыжи после занятий щеткой-щеткой или же мягкой тряпочкой и ставить их на место в стойку; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на лыжах, попытаться сделать несколько шагов.

Ход занятия. Положить лыжи на снег справа от себя, верхнюю лыжу вынуть из носкового ремня нижней. Встать на лыжи и просунуть ногу в крепление. Затем предложить детям сложить лыжи (верхнюю лыжу пропустить через носковой ремень). Воспитатель вначале показывает детям, а затем предлагает повторить движение.

Из исходного положения, стоя на лыжах (в шеренге, лицом к воспитателю), предложить детям поднять правую и левую ногу с лыжами (тяжелы ли они?), затем выдвинуть вперед одну и другую ногу с лыжей (лыжи скользят). Воспитатель побуждает детей сделать первые шаги на лыжах, зовет их: «Идите ко мне! Сделаем шажок, другой. Ножками топ-топ. Ручками хлоп-хлоп». Дети проходят по прямой расстояние 10—15 м. После этого снимают лыжи, чистят их и ставят в стойку, строго на свое место. Длительность занятий — 10—12 минут.

Музыкально-двигательные упражнения призваны закреплять навыки детей в основных видах движений (беге, ходьбе, прыжках), сделать эти движения более выразительными, изящными, красивыми.

Детей учат согласовывать движения рук и ног в соответствии с темпом и характером музыки, ходить и бегать легко, не шаркая, выполнять образные движения, легко пружинить ногами, приседать, притопывать, кружиться.

Музыкально-ритмические движения проводятся на музыкальных занятиях 2 раза в неделю, длительность занятий — 15—20 минут. В занятиях широко используются простые музыкальные игры.

В календарном плане воспитатель должен отразить работу по физическому воспитанию с учетом знания программно-методических требований, особенностей возраста и состояния здоровья детей.

При планировании необходимо предусматривать последовательность в обучении движениям, повторность, разнообразие приемов. На каждый день планируются подвижные игры, двигательная активность детей на прогулке; периодически отмечаются изменения упражнений в комплексе утренней гимнастики, раскрывается индивидуальная работа с детьми и их самостоятельная двигательная деятельность.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

(4—5 ЛЕТ)

■

На пятом году жизни продолжается интенсивный рост и развитие организма ребенка: ежегодная прибавка веса составляет 2 кг, роста — 6—7 см. Значительно увеличивается физическая работоспособность мышц.

Двигательная активность ребенка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Во время ходьбы увеличивается длина шага, а темп замедляется. Большинство детей при ходьбе держит стопы параллельно.

На пятом году удваивается и длина шага в беге, средняя скорость бега увеличивается втрое (мальчики бегают быстрее девочек). Именно в этом возрасте у большинства детей укрепляется полетность в беге.

Детям четырех лет еще трудно удается подпрыгивание на месте на двух ногах и еще более трудным оказывается перепрыгивание с места в длину двумя ногами. Координация движений при приземлении у детей данной группы еще мало совершенна: недостаточно сгибают колени, неодновременно ставят ноги на землю, тяжело опускаются на всю стопу. С возрастом увеличивается точность прыжка.

С развитием силы мышц, в частности плечевого пояса, растет дальность броска детей. Улучшается точность попадания при метании в горизонтальную цель. Метание в вертикальную цель удается с трудом. Попадание в щит на расстоянии 1,5 м маленьким мячом у пятилетних детей часто носит случайный характер.

Данные обследования детей 4—5 лет показывают, что в этом возрасте не наблюдается каких-либо значительных изменений в развитии чувства равновесия по сравнению с детьми 3—4 лет.

Первая степень ловкости — точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании повышается.

При переходе детей в среднюю группу функция равновесия, координация движений плечевого пояса, развитие глазомера остаются без существенных изменений. Улучшается работа нижних конечностей, растет сила мышц ног, которая и дает возмож-



ность результативно обучать детей прыжкам, совершенствовать ходьбу и бег.

Каковы же задачи развития движений детей в средней группе?

1. Развивать координацию движений рук и ног при ходьбе.
2. Совершенствовать равномерность полетного интервала и беге.

3. Развивать навык прыжка: одновременно отталкиваться от почвы двумя ногами в подпрыгивании и прыжках в длину с места, совершенствовать взмах рук в прыжке с места.

4. Развивать точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании.

5. Развивать активное торможение: умение выслушивать до конца указания воспитателя, умение быстро закончить свои действия.

6. Совершенствовать способность ориентироваться в пространстве.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

Структура построения физкультурного занятия остается такой же, как и в предыдущих группах.

1. Вводная часть (3—4 минуты).

1. Упражнения в ходьбе, беге, во время которых дети выполняют несложные задания, развивающие у детей умение действовать в коллективе.

2. Упражнения, закрепляющие навыки движений, полученные детьми в младшей и средней группах: в равновесии, поскоках на месте, в прыжках с продвижением вперед, в прыжках с места, подлезании, прокатывании и ловле мяча.

3. Подводящие упражнения (имитационные), развивающие мягкость приземления в прыжках, координацию движений рук и ног в лазании, силу и направленность толчка в прокатывании



«Пройдем по мостику»

шаров и мячей, координацию движений тела в бросании предметов в цель и в даль.

II. Основная часть (5—7 минут).

1. Общеразвивающие упражнения

1) Для мышц плечевого пояса (5 раз). Следить, чтобы дети хорошо отводили руки назад, из исходного положения руки внизу, на поясе, перед грудью, в упражнениях: размахивание руками вперед-назад, движение согнутыми в локтях руками, круговые движения. В момент возвращения в исходное положение делать выдох.

2) Для мышц спины и косых мышц живота (наклоны или повороты туловища по 4 раза в каждую сторону). При наклонах туловища в сторону следить, чтобы дети наклоняли голову в ту же сторону, куда наклоняется корпус, при этом не поднимали противоположного плеча. Эти упражнения желательно выполнять из исходного положения сидя, скрестив на полу ноги, на стуле или скамейке. В момент возвращения в исходное положение делать выдох.

3) Преимущественно для мышц спины (наклон туловища вперед 4 раза). Дети несколько сгибают ноги в коленях. Следить, чтобы после наклона они хорошо выпрямились. Наклоны туловища вперед сопровождаются выдохом, а возвращение в исходное положение — вдохом.

4) Преимущественно для мышц живота (ноги приближаются к туловищу). Выполняется упражнение 4 раза из исходного положения лежа на спине. Следить, чтобы дети медленно опускали ноги на пол, подтягивали согнутые в коленях ноги ближе к грудной клетке. В момент приближения туловища к ногам или ног к туловищу — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох.

2. Упражнения в основных движениях (повторяется 4—6 раз).

3. Подвижная игра дается с тем видом основного движения, в котором дети не упражнялись в предыдущей части занятия.

III. Заключительная часть. Упражнения в ходьбе, малоподвижная или хороводная игра с ходьбой.

Речь детей в этом возрасте достаточно развита, что позволяет им лучше понимать объяснение задания и указания воспитателя. Это дает возможность расширить двигательную деятельность детей на занятии.

Воспитатель должен учитывать особенности в развитии движений детей всей группы и индивидуальные возможности каждого ребенка. В начале сентября следует проанализировать, каких результатов в развитии движений достигли дети за время пребывания в младшей группе, выявить, кто из детей отстает, какие движения трудно осваивались. Данные проверки надо отметить в тетради и время от времени вносить результаты наблю-



дений за развитием движений детей на занятиях утренней гимнастики, в подвижных играх.

«Программа воспитания в детском саду» так определяет работу над двигательными навыками в средней группе.

Учить детей:

- 1) подпрыгиванию на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстоянии до 3 м);
- 2) метанию в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м);
- 3) перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через сетку;
- 4) перебираться с одного пролета гимнастической лесенки на другой;
- 5) перелезть через бревно.

В процессе работы воспитатель добивается: умения детей быстро ориентироваться в пространстве (например, по сигналу воспитателя находить свое место в колонне, вести колонну); при выполнении упражнений в ходьбе, беге дети должны проявить ловкость, умение согласовывать свои движения с движениями товарищей (например, ходить и бегать по кругу, взявшись за руки, с переменной направленности; ходить и бегать между расставленными предметами, не задевая их; бегать враспынную с ловлей и увертыванием).

В средней группе усложняются условия в выполнении основных движений, навыки которых вырабатывались в младшей группе: увеличивается длина прыжка с места на 10—20 см; в прокатывании мячей, шаров увеличивается расстояние до воротцев на 0,5 м, ширина которых увеличивается на 10 см.

При выполнении основных движений детям предъявляются более сложные требования. Они должны знать отдельные элементы движения и объединять их в одно целостное действие. Так, при прыжке с места в длину ребенку надо в подготовительной фазе прыжка, заключающегося в приседании, согнуть ноги, сделать замах руками, подняться на носки; в «собственно прыжке» сильно оттолкнуться обеими ногами, энергично взмахнуть руками в полете; в заключительной фазе мягко, на полу-согнутые ноги, на носки (вернее, с перекатом с носка на пятку) приземлиться, сохранив равновесие.

Безусловно, движение разучивается с детьми «целостным» методом, но выделяется тот или иной элемент движения. Обучать следует с заключительной фазы прыжка, так как мягкий прыжок с сохранением равновесия предохраняет организм детей от излишних сотрясений.

Воспитатель показывает 1—3 раза прыжок и объясняет при этом, что и как он делает. Особое внимание обращает на мягкое приземление, затем предлагает детям: «Попрыгайте легко, как зайчики». Это подводящее упражнение в дальнейшем можно использовать в вводной части физкультурного занятия.

В зависимости от возможностей детей группы данный элемент разучивается на 2—4 занятиях подряд. Затем воспитатель обучает детей подготовительному элементу, который обеспечивает качество прыжка. «Собственно прыжок» совершенствуется на протяжении всего пребывания детей в средней и последующих группах.

На одном занятии движение повторяется несколько раз и затем на 3—4 занятиях подряд. На прогулке воспитатель повторяет это движение с подгруппами детей и отдельно с каждым ребенком. В дальнейшем освоенное движение периодически повторяется на занятиях, закрепляется в подвижных играх.

Организация детей на занятиях возможна различными способами. В начале овладения детьми двигательным навыком воспитатель чаще всего использует фронтальный способ, сочетая его

с посменным. В этом случае каждое движение многократно повторяется, создаются выгодные условия для выработки навыка, а также обеспечивается возможность действенного контроля за качеством выполнения движений со стороны воспитателя. Практика показывает, что фронтальная организация детей средней группы выгодна и тогда, когда дети овладели двигательным навыком.

При обучении движениям хорошо использовать и индивидуальный способ организации детей на занятиях.

Существенным моментом в организации качественного обучения детей движениям на занятии является выбор воспитателем приемов обучения. Как и в предыдущих группах, в средней группе наглядность является основным приемом. Это четкий показ движений воспитателем, использование фото, картин и диафильмов. Слово в обучении детей движениям в средней группе занимает определенное место. Оно направлено не только на то, чтобы ребенок полнее воспринял движение, слово активизирует мысль ребенка, помогает углубить и уточнить представление детей о движении, предупреждает ошибки. Особое место занимает оценка качества выполнения движений детьми. Воспитатель следит, чтобы дети выполняли упражнения в определенном темпе, ритме, согласовывали свои движения с движением товарища и т. д.

В средней группе дети активно привлекаются к подготовке и уборке физкультурных снарядов и пособий, и при этом роль указаний воспитателя не менее важна: сколько пособий нужно взять, где и как их расставить. Указания даются в краткой, конкретной форме.

У детей средней группы внимание более устойчиво, поэтому воспитатель не должен выполнять все упражнения вместе с детьми. Это лишает его возможности контролировать качество выполнения движений и своевременно оказывать детям помощь, если они допускают ошибки.

Не менее важное значение имеет использование игровых приемов, игрушек и пособий. Целесообразно в вводной и основной частях занятия применять разнообразные предметы: цветные платочки, ленточки, флажки, кубики, погремушки, листики от деревьев, полевые и садовые цветы. Предмет конкретизирует задание, положительно влияет на качество выполнения движений детьми, более успешно способствует закреплению понятий, связанных с ориентировкой в пространстве (направо, налево, вперед, назад, вверх, вниз, далеко, близко, над и др.).

Примерный конспект физкультурного занятия

Подготовка к занятию. На спинках стульев, расставленных вдоль стен, развешиваются цветные платочки основных цветов. На полу выкладывается круг из шнуров таких же цветов.

1. Вводная часть. Дети берут по платочку в правую руку и встают друг за другом. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Найди свой домик!» — дети бегут к шнуру, цвет которого соответствует цвету платочка. Игра повторяется 3—4 раза, в последний раз дети остаются у своего «домика». Ходьба по кругу, на сигнал: «Переложить платочек!» — дети останавливаются, перекаладывают платочек за спиной из правой в левую руку. При повторении упражнения перекаладывают платочек из левой в правую руку и т. д. (3—4 раза).

Дети строятся в большой круг.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

1) «Переложить платок». *И. п.:* стоять, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища, платок в левой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить платок над головой из левой в правую руку, опустить руки вниз, сказать: «Переложили». Повторить упражнение 4—6 раз.

2) «Покажи платочек». *И. п.:* сесть, скрестить ноги, руки на поясе, платок в правой руке. Повернуться вправо, одновременно руку с платочком поднять и вывести вправо-назад, говоря: «Вот!», вернуться в исходное положение. Переложить платок из правой в левую руку, то же выполнить влево (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Полощем платочек» *И. п.:* стоять, ноги расставить на ширину плеч, руки за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать платком, сказать: «Полощем», выпрямиться (4 раза).

4) «Достань платочком колени». *И. п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги в коленях к туловищу, руками коснуться колен, сказать: «Достали», вернуться в исходное положение (4 раза).

2. Упражнения в основных движениях. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, бросать мяч об пол и ловить его (6 раз). Закреплять навыки ловли мяча кистями рук, точного броска вверх и об пол.

Форма организации детей: посменная (по четыре человека в смене).

3. Подвижная игра «Кот и мыши» (4 раза). Роли в игре распределяет воспитатель.

III. Заключительная часть. Ходьба за самой ловкой и смелой мышкой.

Упражнения детей в ходьбе, беге должны быть разнообразными, сопровождаться интересными заданиями с использованием мелких физкультурных пособий.

Упражнения в ходьбе, беге

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» — легкий бег врассыпную, на сигнал: «Дети!» — быстро пайти свое место в колонне и идти друг за другом.

2. Ходьба парами, бег врассыпную, на сигнал: «Найди свою пару!» — дети ищут своего товарища и идут парами.

3. Ходьба и бег врассыпную между обручами — «домиками», на сигнал: «В дом беги!» — каждый ребенок впрыгивает в обруч.

4. Ходьба в колонне по одному с обручами в руках, на сигнал: «Автомобили!» — бег врассыпную, на сигнал: «Автомобили в гаражи!» — построение в одну колонну, ходьба друг за другом.

5. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Побежали!» — бег между ручейками (голубыми обоями), ширина которых 20 см, длина 3—4 м; на сигнал: «Шире шагай!» — перешагивать через ручейки.

6. Ходьба парами с флажками в руках. Построение в два круга, во внешнем кругу стоят дети с синими флажками, во внутреннем кругу — с красными флажками, на сигнал: «Красные!» — дети с красными флажками идут по кру-

гу вправо или влево, а с синими флажками стоят на месте. На сигнал: «Синие!» — дети с синими флажками идут по кругу, а с красными флажками стоят на месте. Упражнение повторяется.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Упражнения с кубиками (от настольного строительного материала).

1. «Постучи кубиками перед собой и за спиной». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки через стороны вперед, постучать кубиками два раза, вывести руки через стороны назад и постучать один раз за спиной, опуская руки, сказать: «Постучали». Повторить упражнение 5 раз.

2. «Положи кубик». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, руки опустить. Повернуться влево, вывести левую руку влево-назад, положить кубик на пол, вернуться в исходное положение, сказать: «Положили». Повернуться вправо, взять кубики правой рукой, сказать: «Взяли», вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

3. «Постучи кубиками по ногам». *И. п.*: стать, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, постучать кубиками по ногам, сказать: «Постучали», выпрямиться (4 раза).

4. «Подуй на колени». *И. п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть к туловищу согнутые в коленях ноги, в момент подтягивания дуть на колени, не поднимая головы, вернуться в исходное положение (4 раза).

Упражнения с цветными лентами (длина 25—30 см).

1. «Покажи ленточки». *И. п.*: стать, руки опустить вниз, ноги слегка расставить. Поднять руки в стороны, затем опустить вниз, сказать: «Показали». Повторить упражнение 5 раз.

2. «Покажи ленточки». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, руки опустить вниз. Повернуться влево, вывести левую руку с ленточкой влево-назад, вернуться в исходное положение, сказать: «Показали». Повернуться вправо, вывести правую руку вправо-назад, вернуться в исходное положение, сказать: «Показали» (по 3—4 раза в каждую сторону).

3. «Достань ленточкой пол». *И. п.*: стать, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, достать ленточкой пол, сказать: «Достали», выпрямиться (4 раза).

4. «Достань ленточкой до носков ног». *И. п.*: сесть, ноги расставить, руки опустить. Наклониться вперед-вниз, достать ленточками носки ног, сказать: «Достали», вернуться в исходное положение (4 раза).

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов

1. «Покажи ладоши». *И. п.*: стать, руки опустить, ноги слегка расставить. Поднять руки в стороны, ладонями вверх, затем опустить вниз, говоря: «Показали». Повторить упражнение 5 раз.

2. «Заводной петрушка». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «Вот», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево (4—5 раз в каждую сторону).

3. «Заводная курочка». *И. п.*: стать, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, наклонить голову (курочка клюет), сказать: «Клю-клю», вернуться в исходное положение (4 раза).

4. «Жук». *И. п.*: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и подвигать ими, вернуться в исходное положение (4 раза).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Перспективное планирование основных движений обеспечивает планомерное усвоение программных требований по всем видам движений, повторность в обучении позволяет наметить подвижную игру с учетом основного движения.

Ниже предлагается пример перспективного планирования движений на занятиях в средней группе на квартал. С детьми проводится 24 занятия (по 8 занятий в месяц). На каждом занятии намечается в основной части обучать детей двум движениям. За квартал дети упражняются: в равновесии — 8 раз, в прыжках — 14 раз, в метании — 14 раз, в лазании — 13 раз.

Меньше всего дети упражняются в равновесии, так как этот вид движений дается в вводной части занятия (ходьба по дорожке, по шнуру и т. д.) и на прогулке.

Для составления перспективного плана необходимо знать программу по развитию движений освоенных детьми в младшей группе, познакомиться с программой в средней группе на весь год и руководствоваться программой по развитию движений для соответствующего периода.

После этого намечается, каким основным движением из программы на квартал предстоит обучать детей на занятии. Намеченное движение планируется повторить на трех занятиях. Следует выделить, какой элемент движения отрабатывается в первый раз, во второй и третий. Например, на первом занятии по обучению детей равновесию ставится задача учить детей ходить по гимнастической скамье, держа корпус прямо, не опуская голову, на втором занятии — учить детей в ходьбе коротким шагом по гимнастической скамье ставить пятку одной ноги к носку другой, на третьем — закрепить полученные на предыдущих занятиях навыки ходьбы по гимнастической скамье.

Для того чтобы поддержать интерес детей к выполнению движений, надо их разнообразить, усложнить. Так, элемент усложнения упражнения планируется в третьем занятии: ходьба по гимнастической скамье с мячом маленького диаметра, дойдя до середины скамьи, переложить мяч из левой в правую руку. Способ организации детей в выполнении основного движения — посменный (по 2—3—4 человека в смене).

Другое основное движение берется для закрепления из предшествующих занятий или освоенных в младшей группе. Оно должно быть иного вида, желательно с большей физической нагрузкой, требующее определенного уровня развития координации. В каждом занятии можно менять второе основное движение, которое также выполняется посменным способом (по 6—8—10 человек в смене). При планировании двух основных движений в средней группе следует учесть, что все дети группы сначала выполняют первое движение не менее 4—5 раз подряд, а затем второе.

В последнюю очередь намечается подвижная игра. Она подбирается с тем основным движением, в котором дети не упражнялись в предыдущей части занятия, но которому они были обучены на предшествующих занятиях.

Перспективное планирование основных движений на I квартал

№ занятия	Основное движение	Подвижная игра
1	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см (учить держать корпус прямо, не опуская голову)</p> <p>Спрыгивание с предметов (кубов) высотой 15 см</p>	«Кот и мыши».
2	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см (учить ходить коротким шагом, ставить пятку одной ноги к носку другой).</p> <p>Бросание и ловля мяча (расстояние между детьми 1—1,5 м)</p>	«Воробышки и кот» (спрыгивать с кубов высотой 15 см).
3	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см с мячом маленького диаметра, дойти до середины скамейки, переложить мяч над головой из правой в левую руку (закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке).</p> <p>Подпрыгивание на месте — «достань рукой красную веревку». Веревка подвешивается на расстоянии 5 см выше поднятой руки ребенка (учить энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на носки)</p>	«Цветные автомобили» (воспитывать умение действовать по сигналу).
4	<p>Бросание и ловля мяча (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Подпрыгивание на месте — «достань рукой до зеленой веревки». Веревка подвешивается на расстоянии 5 см выше поднятой руки ребенка (учить энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на носки).</p>	«Цветные автомобили».
5	<p>Подлезание под веревку, подвешенную на расстоянии 50 см от пола (учить полззать под веревку, координируя движения рук и ног).</p> <p>Подпрыгивание на месте — «достань ленточку».</p>	«Мыши в кладовой».
6	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см (закреплять умение легко спрыгивать на носочки)</p> <p>Подпрыгивание на месте — «достань погремушку». Погремушка подвешена на расстоянии 5 см выше поднятой руки ребенка.</p>	«Мыши в кладовой».
7	<p>Прокатывание мячей в воротца шириной 50 см, с расстояния 1,5 м (учить с силой толкать мяч в прямом направлении).</p> <p>Подлезание под веревку, подвешенную на высоту 50 см. Выпрямляющее упражнение — «Хлопок за спиной».</p>	«Поймай комара».
8	<p>Прокатывание мячей в воротца шириной 50 см, с расстояния 1,5 м (учить с силой толкать мяч в прямом направлении).</p> <p>Подлезание под веревку высотой 50 см. Выпрямляющее упражнение — «Полочка» (развести руки в стороны и опустить их вниз).</p>	«Поймай комара».

№ занятия	Основное движение	Подвижная игра
9	<p>Подлезание под рейку высотой 50 см.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед — «допрыгай до желтой веревки» (учить энергично отталкиваться при прыжке и мягко приземляться).</p>	«Цветные автомобили».
10	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см с перешагиванием через кубик, положенный на середине гимнастической скамейки.</p> <p>Перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч.</p>	«Самолеты» (в первый раз).
11	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его (учить детей ловить мяч, не прижимая его к груди).</p> <p>Подлезание под веревку — «не задень ленточку» (высота 50 см).</p>	«Самолеты».
12	<p>Бросание мяча о землю и ловля его (учить ловить мяч кистями рук, развивать подвижность пальцев при ловле мяча).</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.</p>	«Кролики».
13	<p>Бросание мяча о землю и ловля его (учить бросать мяч точно перед собой и вниз). Дети выполняют упражнение стоя в обруче или круге, выложенном из веревки.</p> <p>Подпрыгивание на месте — «достань ленточку».</p>	«Кролики».
14	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его.</p> <p>Подлезание под рейку — «не задень рейку» (высота 50 см).</p>	«Зайцы и волк» (в первый раз).
15	<p>Ползание по гимнастической скамейке (учить координировать движения рук и ног). Выпрямляющее упражнение «Петрушка» (поднять руки в стороны, опуская, хлопнуть за спиной).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 15 см, высотой 35 см.</p>	«Зайцы и волк».
16	<p>Ползание по гимнастической скамейке (учить координировать движение рук и ног, смотреть перед собой, держа голову прямо).</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед — «допрыгай до красного флажка» (на расстоянии 2 м).</p>	«Самолеты».
17	<p>Прокатывание с расстояния 2 м между кеглями, отстоящими друг от друга на расстоянии 40 см (учить с силой отталкивать шар от себя по прямой линии).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке. Выпрямляющее упражнение «Полочка».</p>	«Зайцы и волк».
18	<p>Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке шириной 15 см высотой 35 см.</p> <p>Прокатывание шаров с расстояния 2 м между кеглями, отстоящими друг от друга на расстоянии 40 см.</p>	«Кролики».

№ занятия	Основное движение	Подвижная игра
19	<p>Прокатывание шаров с расстояния 2 м между кеглями, отстоящими друг от друга на расстоянии 40 см.</p> <p>Подлезание под веревку, расстояние от пола — 40 см.</p>	«Самолеты».
20	<p>Ходьба по цветным дорожкам шириной 15 см.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его. Бросать мяч о землю и ловить его с расстояния (закреплять умение ловить мяч кистями рук, точно, с силой бросать об пол).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, вправо и влево из обруча в обруч (обручи разложены в два ряда).</p>	«Самолеты».
21	<p>Ходьба по гимнастической скамейке шириной 15 см, высотой 35 см.</p> <p>Подпрыгивание на месте — «повесь ленточку на веревку». Веревка подвешена на расстоянии 10 см выше поднятой руки ребенка.</p>	«Кролики».
22	<p>Бросание мяча друг другу с расстояния 2 м (развивать ловкость, быстроту реакции).</p> <p>Подпрыгивание на месте — «повесь ленточку на веревку». Веревка подвешена на расстоянии 10 см выше поднятой руки ребенка.</p>	«Цветные автомобили» (с усложнением — автомобили выезжают из гаражей по мостику шириной 20 см, высотой 30 см).
23	<p>Подлезание под веревку — «не задевай колокольчик». Колокольчик подвешен на расстоянии 40 см от пола.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, вправо и влево, из обруча в обруч (учить прыгать легко, развивать ловкость, быструю ориентировку в пространстве).</p>	«Цветные автомобили».
24	<p>Перебрасывание мяча друг другу по кругу на расстоянии 1 м (развивать ловкость, умение пользоваться приобретенными навыками игры в мяч).</p> <p>Спрыгивание с кубов высотой 15 см.</p>	«Кролики».

Примерные планы физкультурных занятий на октябрь

Занятие 1

1. Вводная часть (3—4 минуты). Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне, на сигнал: «Птицы!» — легкий бег врассыпную, на сигнал: «Дети!» — найти свое место в колонне и идти друг за другом. В беге врассыпную использовать всю площадь групповой комнаты или зала, при построении в колонну вставать на некотором расстоянии друг от друга.

Подводящее упражнение в прыжках: присесть, широко расставив колени, спина прямая.

Построение в круг.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения

1) «Покачай руками». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивать руками вперед-назад (5 раз).

2) «Покажи соседа справа и слева». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, руки опустить вдоль туловища. Повернуть туловище вправо, одновременно выводя правую руку вправо-назад, сказать: «Вот», вернуться в исходное положение. То же сделать влево (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Дровосеки» *И. п.*: ноги расставить на ширине плеч, сцепленные в «замок» руки поднять над головой. Наклонить туловище вперед-вниз, ноги в коленях сгибать, опуская сцепленные руки между коленями, сказать: «Ух!», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Маленький медвежонок». *И. п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Свободные движения рук и ног — «мишка отбивается от пчел», — вернуться в исходное положение (4 раза).

2. Упражнения в основных движениях. Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см (учить ходить по гимнастической скамейке держа корпус прямо, не опуская голову). На 2—4 скамейках одновременно выполняют упражнение 2—3 детей — посменный способ организации.

Спрыгивание с кубов высотой 15 см. Вся группа детей одновременно выполняет упражнение (кубы у всех детей — фронтальный способ организации).

3. Подвижная игра «Кот и мыши».

III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному за самым смелым «мышонком».

Занятие 2

1. Вводная часть. У детей в каждой руке по кленовому листочку. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне. На сигнал: «Ветер!» — легкий бег враспынную, дети машут листьями, на сигнал: «Ветер кончился!» — дети находят свое место в колонне и идут друг за другом.

Упражнение в подпрыгивании — «достань листьями до красной веревки» (3—4 раза). Веревка подвешена выше поднятых рук ребенка на 10 см.

Построение в круг.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (с листьями).

1) «Ветер играет листьями». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на листья, покачать ими, опуская руки вниз, сказать: «Вниз!». Повторить упражнение 5 раз.

2) «Положи листья». *И. п.*: сесть, скрестив ноги, руки опустить. Повернуться вправо, положить лист из правой руки вправо-назад, вернуться в исходное положение, сказать: «Положили». При повороте туловища влево-назад взять лист и, возвращаясь в исходное положение, сказать: «Взяли» (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Постарайся достать листьями носки ног». *И. п.*: сесть, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить. Наклониться вперед-вниз, достать листьями носки ног, сказать: «Достали», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Подняли колени к груди». Упражнение выполняется без листьев. Воспитатель предлагает одному ребенку взять коробку, обойти всех детей, которые кладут в коробку листья. *И. п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять левую ногу, согнутую в колене, подтянуть ее двумя руками к груди, сказать: «Подтянули», вернуться в исходное положение. То же сделать, подтягивая правую ногу (по 4 раза каждой ногой).

2. Упражнения в основных движениях. Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, высотой 30 см (учить ходьбе коротким шагом, ставить пятку одной ноги к носку другой). Способ организации детей посменный (по 2—3 человека).

Бросание и ловля мяча (расстояние между детьми 1 м). Способ организации фронтальный (дети стоят в парах друг против друга).

3. Подвижная игра «Воробышки и кот» (4 раза).

III. *Заключительная часть.* Ходьба в колонне по одному за самым ловким и смелым воробышком.

Занятие 3

1. *Вводная часть.* Построение в круг, ходьба по кругу, взявшись за руки, на сигнал: «Хлоп!» — остановиться и хлопнуть в ладоши 3 раза.

Подводящее упражнение в прыжках: ходить на носках, мягко, крадучись, как лиса. Чередовать ходьбу на носках с ходьбой на всей ступне.

Построение в две колонны.

II. Основная часть.

1. *Общеразвивающие упражнения*

1) «Хлопки в ладоши за спиной». *И. п.:* стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Вывести руки назад, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение (5 раз).

2) «Часы». *И. п.:* сесть, скрестить ноги, руки положить на пояс. Наклониться вправо, сказать: «Тик», вернуться в исходное положение. То же сделать влево (по 3—4 раза в каждую сторону).

3) «Хлопки в ладоши под коленом». *И. п.:* стать, ноги расставить на ширину плеч. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть в ладоши под правым (левым) коленом, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Петрушка». *И. п.:* лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, сгибая ноги в коленях и помогая руками, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. *Упражнения в основных движениях.* Ходьба по гимнастической скамейке (шириной 20 см, высотой 30 см) с мячом маленького диаметра. Дойти до середины скамьи, переложить мяч над головой из правой в левую руку (закрепить полученные на предыдущих занятиях навыки ходьбы по гимнастической скамейке). Способ организации детей посменный (по 2—3 человека).

Подпрыгивание на месте — «достань рукой красную веревку». Веревка подвешена на расстоянии выше поднятой руки ребенка на 5 см (учить детей энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на носки). Способ организации детей фронтальный.

3. Подвижная игра «Цветные автомобили» (проводится впервые).

III. *Заклучительная часть.* Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

1. *Вводная часть.* Дети берут по одному листику клена или дуба. Построение парами, ходьба, на сигнал: «Ветер!» — остановиться, поднять листочки вверх, поиграть ими над головой (2—3 раза).

Бег врассыпную, на сигнал: «Найди такой же листик!» — дети ищут товарища с таким же листочком. Ходьба парами (3—4 раза).

Построение в две колонны.

II. Основная часть.

1. *Общеразвивающие упражнения (с листьями).*

1) «Переложи листок». *И. п.:* стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, переложить лист из правой руки в левую, опустить руки вниз, сказать: «Переложили». Повторить упражнение 5 раз.

2) «Покажи листок». *И. п.:* сесть, скрестить ноги, руки опустить, лист в левой руке. Повернуться влево, одновременно руку с листом поднять и вынести влево-назад, сказать: «Вот!», вернуться в исходное положение. Переложить лист из левой в правую руку. То же выполнить вправо (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Поиграем листочками». *И. п.:* стать, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить, в правой руке лист. Наклониться вперед-вниз, переложить

лист из правой руки в левую, сказать: «Переложили», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Потопаем ногами». *И. п.*: лечь на спину, руки опустить, лист в правой руке. Потопать согнутыми в коленях ногами, говорить: «Топ-топ».

2. Упражнения в основных движениях. Бросание и ловля мяча (расстояние между детьми 1,5 м). Способ организации детей посменный (по 4—5 человек).

Подпрыгивать на месте — «достань рукой до зеленой веревки». Веревка подвешена на расстояние 5 см выше поднятой руки ребенка (учить детей энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на носки). Способ организации детей посменный (по 7 человек).

3. Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра усложняется, автомобили выезжают из гаража по мостику — скамейке шириной 20 см, высотой 30 см.

III. Заключительная часть. Ходьба парами.

Занятие 5

1. Вводная часть. Ходьба парами. Встать лицом друг к другу в две шеренги по обе стороны ручейка (голубых обоев) длиной 10—12 м. На один удар в бубен — бег врассыпную, на два удара — вернуться на свои места (2—3 раза).

Прокатывание мяча друг к другу по обоям. Дети стоят в две шеренги. Построение в две колонны.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (с погремушками)

1) «Позвени погремушками». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны, позвенеть погремушкой, опустить руки вниз, сказать: «Позвенели». Повторить упражнение 5 раз.

2) «Позвени погремушками». *И. п.*: сесть, ноги расставить на ширину плеч. Повернуться вправо, позвенеть погремушкой, вернуться в исходное положение, сказать: «Позвенели». То же сделать влево (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Покачай погремушки». *И. п.*: стать, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить. Наклониться вниз, скрещивая руки несколько раз, покачать погремушку, сказать: «Динь-динь», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Постучи погремушкой по колену». *И. п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередно подтягивать ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену, сказать: «Тук-тук». Повторить упражнение 4 раза.

2. Упражнения в основных движениях. Подлезание под веревку, подвешенную на расстоянии 50 см от пола. Способ организации детей посменный.

Подпрыгивание на месте — «достань ленточку». Ленточка подвешена на расстоянии 5 см выше поднятой руки ребенка.

3. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

III. Заключительная часть.

Занятие 6

1. Вводная часть. Расставить стулья звеньями так, чтобы дети могли свободно двигаться по краям зала. Построение в одну колонну, ходьба. На легкое постукивание в бубен — бег врассыпную между стульями, на громкий удар в бубен — дети садятся на стулья. Упражнение в прыжках — подпрыгивание на месте — «как мячики». Сесть на стулья.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (на стульях, без предметов).

1) «Качели». *И. п.*: сесть на стул, ноги вместе, руки свободно на бедрах. Раскачивать руками вперед-назад, произнося: «Ш-ш». Повторить упражнение 5 раз.

2) «Достань ножку стула». *И. п.*: сесть на стул, руками держаться за боковые планки стула. Наклониться в сторону, скользя по ножке стула руками вниз, вернуться в исходное положение. То же сделать в другую сторону (3—4 раза в каждую сторону).

3) «Достань ножку стула». *И. п.*: сесть на стул, руки свободны. Наклониться вниз, достать руками передние ножки стула, сказать: «Достали», вернуться в исходное положение (4 раза).

4) «Подними ноги». *И. п.*: то же. Подтянуть согнутую в колене правую ногу к груди с помощью рук, подуть на колено, вернуться в исходное положение. То же сделать, подтягивая левую ногу (по 4 раза каждой ногой).

2. Упражнения в основных движениях. Способ организации детей посменный. Прокатывание мячей в воротца шириной 50 см, с расстоянием 1,5 м.

Подлезать под веревку, подвешенную на высоте 50 см. Выпрямляющее упражнение — «Хлопок за спиной».

3. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

III. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Физическое воспитание детей осуществляется не только на физкультурных занятиях, но и во время утренней гимнастики, и подвижных играх и спортивных развлечениях. Разнообразная деятельность благотворно влияет на развитие организма ребенка, совершенствуются основные виды движений, воспитывается быстрота, ловкость, смелость, умение действовать в коллективе.

Комплекс упражнений утренней гимнастики должен быть хорошо знаком детям средней группы. Эти упражнения они выполняли на физкультурном занятии.

В первой части утренней гимнастики детей надо организовать, собрать их внимание. С этой целью дается одно-два упражнения, затем проводятся упражнения в ходьбе, в построении и перестроении.

Во второй части дети выполняют упражнения для укрепления отдельных групп мышц: для плечевого пояса (повторяется 5 раз); для косых мышц живота и спины (повторяется 3—4 раза в каждую сторону); преимущественно для мышц спины (4 раза); преимущественно для мышц живота (повторяется 4 раза); для мышц ног или упражнения, укрепляющие мышцы стопы (4 раза). В третьей части проводится ходьба и бег, заканчивается утренняя гимнастика ходьбой.

Продолжительность утренней гимнастики в средней группе — 6—8 минут.

Примерные комплексы утренней гимнастики

Комплекс 1

I часть. Построение в колонну по одному. Ходьба. На сигнал: «Красный флажок наверху!» — остановиться, затем снова ходьба (2—3 раза). Построение в круг. Воспитатель предлагает детям взять по одному камешку.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с камешками)

1. «Переложить камешек перед собой». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки в сторону, вывести их перед

собой, переложить камешек из левой в правую руку, вернуться в исходное положение, опуская руки вниз, сказать: «Переложили». Повторить упражнение 5 раз.

2. «Не урони камешек». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, руки на бедрах. Повернуться вправо-назад, одновременно выводя правую руку, раскрыть ладонку, в которой лежит камешек, сказать: «Вот!», вернуться в исходное положение. То же сделать, повернувшись влево (3—4 раза в каждую сторону).

3. «Переложить камешек под коленом». *И. п.*: стать, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, переложить под коленом камешек из левой в правую руку, сказать: «Переложили», вернуться в исходное положение (4 раза).

4. «Переложить камешек под коленом». *И. п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Подтянуть к груди согнутую в колене левую ногу, переложить под коленом камешек, сказать: «Вот», вернуться в исходное положение. То же сделать с правой ногой (4 раза).

5. «Подкати камешек к себе». Предложить детям снять тапочки, камешек положить на пол перед собой на расстоянии вытянутой ноги ребенка. *И. п.*: стать, руки опустить вдоль туловища. Носком то правой, то левой ноги подкатывать камешек к себе (4 раза каждой ногой).

6. «Перепрыгни через камешек» (камешки положить на пол). *И. п.*: стать, руки на поясе. Перепрыгнуть через камешек двумя ногами, повернуться кругом, снова прыгнуть (4 раза).

III часть. Перестроение. Ходьба, бег, ходьба.

Комплекс 2

I часть. Построение в одну колонну. Ходьба между расставленными гимнастическими скамейками с остановкой на любой сигнал (2—3 раза).

II часть. Общеразвивающие упражнения. Встать у скамейки.

1. «Поймай комара». *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Потрогай воду». *И. п.*: сесть верхом на гимнастическую скамейку, руки на поясе. Наклониться влево, достать рукой до пола, сказать: «Теплая», вернуться в исходное положение. То же сделать, наклонившись вправо (3—4 раза в каждую сторону).

3. «Кто ниже наклонится». *И. п.*: сесть верхом на гимнастическую скамейку, ноги расставить на ширину плеч, руки на бедрах. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть руками по ногам, сказать: «Хлоп», выпрямиться 4 раза.

4. «Подтяни ноги». *И. п.*: сесть на гимнастическую скамейку, руки на бедрах. Подтянуть к груди двумя руками согнутую в колене правую ногу, сказать: «Так», вернуться в исходное положение. То же сделать левой ногой (4 раза).

5. «Птички». *И. п.*: стать на гимнастическую скамейку, руки опустить. Спрыгнуть со скамейки легко, на носочки (4 раза).

III часть. Перестроение в колонну. Ходьба, бег, ходьба.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

При проведении подвижных игр в средней группе необходимо учитывать следующее: подбирать игры, включающие разнообразные движения; приучать детей к самостоятельному выполнению правил без напоминания воспитателя; воспитывать у детей умение самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников; к концу года дети должны научиться играть в 10—12 игр, точно выполняя правила.

Подвижные игры средней группы имеют свои особенности. Большинство игр сюжетных. Образы (медведь, зайцы, волк, лиса и т. д.) знакомы детям по рассказам, сказкам, поэтому дети свободно передают в играх повадки животных. Это придает играм особую эмоциональную окраску.

Такие игры, как «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Лиса в курятнике», «Охотник и зайцы», всегда находят у детей бодрую готовность и живой отклик.

Правильный подбор подвижных игр позволяет закрепить все навыки основных движений, которым дети обучались на физкультурных занятиях, воспитать у детей внимание, выдержку, умение ориентироваться в пространстве.

Особенностью подвижных игр средней группы является и то, что они отражают возросшие психофизические возможности детей. Так, в игры с бегом в одном направлении вводится элемент ловли, соревнования («Самолеты»).

Правила в играх еще просты, их всего два-три, направлены они на ограничение действий детей. Например, в игре «Зайцы и волк» нужно доскакать до волка, но не убежать, пока не будет сигнала: «Волк!». Постепенно дети подвоятся к осознанию самостоятельно, без напоминания воспитателя выполнять правила.

Дети средней группы хорошо воспринимают подвижные игры, знакомые им, но усложненные введением какого-то основного движения. Но при этом не следует нарушать правила игр. Например, подвижную игру «Птички и кот» (игра с бегом) можно усложнить, введя дополнительно основное движение — прыгивание с гимнастических скамеек, кубов (высотой 15—20 см) — «птички легко слетают с веток» или «кошка прыгивает с забора».

СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Среди спортивных видов развлечений в средней группе начинают применять купание, ходьбу на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, велосипеде.

Дети знакомятся с общими навыками лыжной подготовки, закрепляются отдельные элементы ходьбы на лыжах, усвоенные в предыдущем возрасте: сохранять равновесие, поочередно выносить вперед то правую, то левую ногу, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе.

Важно, чтобы с первых же занятий дети приучались самостоятельно подниматься после падения, это помогает почувствовать себя увереннее, не бояться падения.

В средней группе дети учатся самостоятельно скользить по ледяным дорожкам. Можно предложить отдельные задания:

1. Скользя по дорожке, сделать фигуру «самоварчик» (руки на поясе), «самолет» или «ласточка» (руки в стороны), «мат-

решка» (одна рука на поясе, другая согнута в локте и поднята вверх).

2. Скользя по дорожке, взять кеглю, булаву, которые расставляются с боку.

3. Скользя по дорожке, взяться за руки с товарищем, который скользит по параллельной дорожке.

В средней группе, также как и в остальных группах детского сада, одной из важных задач воспитательной работы является повышение двигательной активности детей. Разнообразная двигательная деятельность не только благотворно влияет на развитие детского организма, но и позволяет создать необходимые условия для развития таких качеств, как быстрота, ловкость, смелость.

Для более четкой организации двигательной деятельности в соответствии с рекомендациями «Программы воспитания в детском саду» в некоторых детских учреждениях Ленинграда нашел применение график, регламентирующий все виды работы по развитию движений ребенка.

Ниже приводится такой график детского сада № 42 Василеостровского района Ленинграда.

График двигательной активности детей средней группы в зимний период
(в мин)

№ п/п	Мероприятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	8
2	Игры до занятия: самостоятельные, подвижные, хороводные игры небольшими группами; игры с мячом, кеглями, кольцебросами	10	10	10	10	10	10
3	Хороводные игры между занятиями	—	5	—	—	—	5
4	Музыкальные занятия	20	—	—	20	—	—
5	Физкультурные занятия	—	—	22	—	22	—
6	Прогулка: а) подвижная игра (общая) б) индивидуальная работа по развитию движений в) скольжение по ледяным дорожкам г) катание на санках д) катание на лыжах	6	6	6	6	6	6
	Подвижные игры после сна	10	10	—	10	—	10
	Вечер развлечений	8	—	8	—	—	8
	Вечерняя прогулка: а) подвижные игры б) самостоятельные игры детей со спортивными игрушками; подвижные игры	—	20	—	—	—	20
7		6	6	6	6	6	6
8		—	—	25	—	—	—
9		6	6	6	6	6	6
		10	10	10	10	10	10

График двигательной активности детей средней группы в летний период
(в мин)

№ п/п	Мероприятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	8	8
2	Игры до занятия:							
	самостоятельные подвижные, хороводные игры небольшими группами; игры с мячами, кеглями, кольцебросами, игрушками-двигателями	10	10	10	10	10	10	10
3	Физкультурные занятия	—	—	22	—	—	22	—
4	Музыкальное занятие	—	—	—	—	22	—	—
5	Прогулка:							
	а) подвижная игра (общая)	8	8	8	8	8	8	8
	б) индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	10	10	10
	в) катание на велосипедах	20	—	—	20	—	20	20
	г) подготовка к плаванию: игры и упражнения, подготавливающие к плаванию	5—15	5—15	5—15	5—15	5—15	5—15	5—15
6	Подвижная игра после сна	6	6	6	6	6	6	6
7	Вечер развлечений	—	—	—	—	—	—	25
8	Вечерняя прогулка							
	а) подвижная игра	6	6	6	6	6	6	6
	б) самостоятельные игры детей со спортивными игрушками, подвижные игры	15	15	15	15	15	15	15
	в) катание на велосипедах	—	—	—	—	20	—	—

СТАРШАЯ ГРУППА (5—6 ЛЕТ)



На шестом году жизни происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. С развитием центральной нервной системы движения ребенка становятся все более разнообразными, точными, координированными, он способен контролировать свои действия. Накопленный двигательный опыт дает возможность требовать от детей лучшего качества в выполнении упражнений. Основная работа с детьми этого возраста направлена на совершенствование навыков движений.

На шестом году жизни ходьба становится более координированной, исчезают лишние движения, длина шага увеличивается. В этот период можно требовать от детей свободной непринужденной ходьбы с естественными движениями рук, четкого ритмичного шага, обращая особое внимание на осанку. Следует шире использовать упражнения с различными видами ходьбы (на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, с закрытыми глазами, вперед спиной, скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, с ориентировкой в пространстве, со сменой направления, различными перестроениями во время движения). Выполнение различных заданий по ходу движения способствует развитию у детей внимания, умения быстро реагировать на определенный сигнал воспитателя. От ребенка требуется большая согласованность движений с движениями товарищей. Закрепляются навыки ходьбы в колонне, врассыпную, по кругу, парами и т. д.

Во время бега необходимо обращать внимание на естественность, непринужденность, легкость и ритмичность. Движение рук свободное, согласованное с движением ног. Учить бегать более широким шагом, сильнее отталкиваясь от пола. Так же, как и в ходьбе, даются различные виды бега (обычный, на носках, с высоким подниманием колен). В старшей группе бег усложняется различными заданиями (остановиться на сигнал, сменить направление, темп бега). Продолжительность непрерывного бега составляет 30 секунд. Дети могут пробегать дистанцию 17—18 м.



Ходьба по залу в колонне по одному

Для детей 6 лет вводится большее количество упражнений с сохранением равновесия (стойка на одной ноге, дойти до середины, перешагнуть через кубик или опуститься на колено, подняться и продолжать ходьбу дальше и т. д.). Уменьшается площадь опоры, приподнятой на большую высоту (30—35 см), чем в средней группе. Предъявляются более серьезные требования к качеству выполнения движения (так, при ходьбе по линии или шнуру надо близко приставлять одну ногу к другой).

Дети должны уметь использовать приобретенные навыки в естественных условиях (пройти по бревну через канавку).

В старшей группе используются все виды лазания (по гимнастической стенке, пролезание, подлезание, ползание).

Продолжается работа над совершенствованием прыжка. Так же, как и в средней группе, в старшей группе даются упражнения в подпрыгивании, но с более сложными заданиями (прыгать ноги вместе, врозь, скрестно, с ноги на ногу и т. д.). Увеличивается расстояние прыжка в длину с места на 10 см и достигает 40—50 см, вводятся новые виды прыжка в длину (30—60 см) и в высоту с разбега (15—25 см). Необходимо при этом следить, чтобы дети не замедляли темп разбега, отталкивались двумя ногами вместе, вынося руки вперед, мягко приземлялись, сохраняли равновесие.

Упражнения в ловле, бросании и катании мяча проводятся и в старшей группе, но значительно усложняются задания. Требуется большая точность в выполнении движения, увеличивает-

ся расстояние до воротиков и уменьшается их ширина при прокатывании мяча.

Вводятся упражнения: перебрасывание мяча через сетку, забрасывание в кольцо, подбрасывание вверх с хлопками и поворотами и т. д. Бросание мячей проводится со всей группой одновременно.

При метании в горизонтальную и вертикальную цель большое внимание в старшей группе обращается на исходное положение детей, на энергичность броска. Дальность броска у детей пяти лет увеличивается, но они испытывают затруднения при метании в вертикальную цель.

Учитывая возрастные особенности детей в овладении движениями, программа ставит следующие задачи:

1. Продолжать обучение детей основным движениям, обращая особое внимание на качество их выполнения.

2. Продолжать учить детей ориентировке в пространстве, используя для этого различные построения, перестроения, упражнения с заданием, включение слов, обозначающих пространственную ориентировку (вперед, назад, вверх, вниз, над, под, между, около, налево, вправо и т. д.); учить детей точности выполнения задания.

3. Продолжать работу по формированию правильной осанки ребенка, особое внимание уделяя качеству выполнения общеразвивающих упражнений.

4. Продолжать добиваться от детей более четкого выполнения конкретного указания, воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, развивать активность, организованность, умение сдерживать себя.

5. Увеличить запас двигательных навыков у детей, особенно в области спортивных развлечений.

Для решения этих задач необходимо использовать все средства физического воспитания (закаливание, физические упражнения, подвижные игры и т. д.) в различных формах работы, одной из которых является физкультурное занятие.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

На занятии воспитатель обучает детей правильному выполнению движений, ребенок получает необходимые знания о выполнении того или иного движения, тренируется в овладении ими. Структура построения занятия остается такой же, как и в средней группе, но содержание и методика обучения меняются. Продолжительность занятия в старшей группе занимает 25—30 минут.

1. Вводная часть (4—5 минут).

1. Ходьба разными способами (обычным шагом, на носках, на внешней стороне стопы, скрестным шагом и т. д.).

2. Ходьба на внимание с различными заданиями.



Набрасывание колец

3. Упражнения в построении и перестроении, на ориентировку в пространстве.

4. Бег с переходом на ходьбу.

5. Подводящие или подготовительные упражнения.

II. Основная часть.

1. *Общеразвивающие упражнения.* Продолжительность — 7—8 минут. Больше предъявляется требований к качеству выполнения упражнений, детей учат управлять своими движениями.

2. *Упражнения в основных движениях.* Продолжительность — 9—10 минут. Ставится задача не только развивать координацию, отрабатывать навыки основных движений, но и выполнять их осознанно.

3. *Подвижная игра.* Продолжительность 5 минут.

III. Заключительная часть. Спокойная ходьба или спокойная игра, основным движением которой является ходьба. Продолжительность — 2—3 минуты.

К пяти годам дети имеют необходимые знания и умения при выполнении движений. Воспитатель должен опираться на эти знания и формировать двигательные навыки, знакомить детей с более сложными движениями.

Вводная часть является организующим звеном в занятии. Поэтому необходимо добиваться, чтобы движения для всех

детей были взаимно согласованны и выполнялись в одном темпе.

Воспитатель должен чаще употреблять слова, обозначающие пространственные ориентировки (вправо, влево, вверх, вниз, вперед, назад и т. д.); пособия для упражнений лучше размещать по-разному, чтобы дети могли свободно ориентироваться и находить их; использовать различные построения и перестроения, чаще практиковать свободные построения, чтобы дети умели зрительно выбрать и занять любое место, не мешая товарищам; для выполнения упражнений необходимо приучать детей быстро строиться в звенья, определяя расстояние на глаз.

Упражнения в построении и перестроении не только способствуют развитию движений, но одновременно являются прекрасным средством воспитания организованности и дисциплины, способствуют развитию таких качеств личности, как умение управлять собой.

На физкультурном занятии надо не только закреплять двигательные навыки детей, но и развивать умственные способности: внимание, умение слышать сигнал воспитателя и запоминать связанное с ним движение, выполнять его осознанно. Этому помогают упражнения в ходьбе с различными заданиями (например, в ходьбе с палками: на громкий удар в бубен — идти обычным шагом, на тихий удар — идти на носках, палка поднята вверх; на сигнал: «Прыг-скок!» — перепрыгнуть через палку).

В вводную часть занятия включаются подводящие упражнения, сходные по своей структуре с самим движением, они и дают возможность ребенку получить мышечное ощущение данного движения (при обучении детей бегу широким шагом можно использовать упражнение «Перепрыгивание с кочки на кочку»).

Подготовительные упражнения помогают детям в овладении определенными двигательными навыками (прежде чем обучать ребенка метанию, можно дать игры с мячом такого же размера, который будет использоваться в метании, чтобы ребенок почувствовал его в руке и проделал с ним разнообразные упражнения).

Началом основной части занятия являются общеразвивающие упражнения, они даются для укрепления крупных мышечных групп, формируют осанку ребенка. На шестом году жизни двигательный аппарат ребенка подготовлен к выполнению более сложных и точных движений, чем в средней группе. Произвольное внимание сохраняется более длительное время. Дети уже вполне осознанно оценивают свои действия и действия товарищей. Поэтому в старшей группе возрастают требования к качеству выполнения упражнений. Чаще даются упражнения с предметами (мячи, обручи, палки). Предмет конкретизирует упражнение, повышает интерес к занятиям, указания воспитате-

ли становятся более точными. Необходимо больше уделять внимания слаженности коллектива детей при выполнении упражнений. Важно, чтобы все дети одновременно начинали и заканчивали упражнения, выполняли их в одном темпе.

Важным приемом в обучении является объяснение и показ воспитателем техники выполнения упражнения. Объяснение надо продумать, чтобы оно было кратким, точным, лаконичным. В этом возрасте уже достаточно только вначале показать упражнение, а не делать его вместе с детьми. В момент выполнения упражнений воспитатель подходит к детям, помогает кому-либо придать телу правильное положение, указывает на ошибку, допущенную детьми.

Учитывая, что многие упражнения знакомы детям, воспитатель может дать только словесное объяснение и не сопровождать его показом. Это приучает детей к самостоятельному выполнению движений. Такое обучение упражнениям позволяет закрепить полученные знания о движениях и качественно их выполнить, что очень важно для укрепления мышц ребенка, а следовательно, и формирования правильной осанки.

Требую от детей поворотов в разные стороны, воспитатель должен называть слова, обозначающие пространственную ориентировку без подкрепления конкретными предметами. Указания: «Повернись вправо к окну», «Повернись влево к двери» — дезориентируют детей, так как стоит им повернуться наоборот, и названные ориентиры будут с другой стороны.

Существенным моментом в выполнении упражнений является исходное положение, которое создает определенный настрой, дает установку, помогает начать упражнение одновременно по сигналу воспитателя. Кроме того, исходное положение помогает лучше выполнить упражнение. Например, поднять палку вверх, одновременно поднимаясь на носки, и опустить ее вниз, опускаясь на всю ступню. При исходном положении «ноги вместе» ребенку трудно сохранить равновесие, если же поставить ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии или пятки вместе, носки врозь, то площадь опоры будет больше и легче сохранить равновесие.

При выполнении упражнений необходимо правильно регулировать дыхание, акцентировать внимание детей на выдохе (произносить звук или слово), например, при наклоне туловища вперед произносить звук «ш», постепенно нужно подводить детей к сознательному регулированию дыхания.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для мышц плечевого пояса.

1. *И. п.*: стать прямо, руки опустить, ноги поставить вместе. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.*: то же. Поднять прямые руки в стороны, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*: то же. Качание рук вперед-назад. Маховые круговые движения рук (мельница).

4. *И. п.*: то же. Отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*: Стать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. Резким движением отвести локти назад 2—3 раза, вернуться в исходное положение.

6. *И. п.*: то же. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение (большая и маленькая полочка).

7. *И. п.*: стать прямо, локти вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях и прижаты к плечам, кисти рук сжаты в кулаки. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение.

Для мышц туловища.

1. *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), отвести руку в сторону, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.*: то же. Наклониться влево (вправо), вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*: сесть на пол, ноги скрестить «по-турецки», руки на поясе. Повернуться влево (вправо), вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*: сесть на пол, ноги скрестить «по-турецки», руки положить на колени. Наклониться вправо (влево), отвести правую (левую) руку как можно дальше от себя, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колени, вернуться в исходное положение.

6. *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Наклониться вниз, достать руками ступни ног, вернуться в исходное положение.

7. *И. п.*: сесть на пол, вытянуть ноги вперед, опереться руками сзади. Наклониться, постараться достать руками пальцы ног, вернуться в исходное положение.

8. *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, поднять руки над головой вверх, пальцы «в замок». Наклониться вперед, не сгибая колени, энергично опустить руки вниз, вернуться в исходное положение.

9. *И. п.*: сесть на пол, руки в упоре сзади, ноги вытянуть. Поднимать и опускать прямые ноги вместе и поочередно (при опускании ног не ударять пятками об пол).

10. *И. п.*: лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги (при опускании ног не ударять пятками об пол).

11. *И. п.*: то же. Согнуть ноги в коленях, вернуться в исходное положение.

12. *И. п.*: то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги, имитируя езду на велосипеде. После 4—5 раз вернуться в исходное положение.

13. *И. п.*: то же. Сесть, помогая себе руками, и снова лечь.

14. *И. п.*: лечь на живот, руки согнуть в локтях, кисти рук (одна на другой) положить под подбородок. Приподнять голову и плечи от пола, руки развести в стороны, ноги держать вместе («самолет»), вернуться в исходное положение.

15. *И. п.*: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивать на месте — ноги врозь, ноги вместе, ноги скрестно, ноги врозь.

Общеразвивающие упражнения с обручем

Для мышц плечевого пояса.

1. *И. п.*: стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч держать внизу двумя руками. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.*: то же. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить на плечи, продев в него голову. Снова поднять обруч вверх, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*: стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч внизу в правой руке. Передать обруч за спиной из одной руки в другую, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*: то же. Качание рук вперед-назад, поднимая их все выше, передложить обруч в другую руку над головой, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*: стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч держать двумя руками внизу. Поднять обруч перед грудью, руки согнуть в локтях, затем отвести вправо (влево). Снова поставить перед грудью, вернуться в исходное положение.

Для мышц туловища.

1. *И. п.*: стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч держать перед собой двумя руками. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, посмотреть в обруч, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.*: стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч в правой руке. Повернуться вправо, отвести руку с обручем назад, посмотреть на него, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширине плеч, обруч держать перед собой двумя руками. Наклониться вперед, не сгибая колени, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.*: то же. Наклониться вперед, не сгибая колени, вытянуть руки и обручем вперед, посмотреть в него, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.*: лечь на живот, обруч держать двумя руками, согнутыми в локтях перед собой. Вытянуть руки с обручем вперед, посмотреть в него, вернуться в исходное положение.

6. *И. п.*: лечь на спину, обруч держать двумя руками на груди. Поднять прямые ноги вверх, достать их обручем, вернуться в исходное положение.

7. *И. п.*: то же. Зацепить обручем носки ног и подтянуть их к животу, вернуться в исходное положение.

8. *И. п.*: стать, ноги вместе, обруч положить на пол. Прыгать в обруч и выпрыгивать из него прямо и боком.

9. *И. п.*: сесть, вытянуть ноги вперед, обруч держать перед собой. Наклониться вперед, зацепить обручем носки ног, приподнять от пола. Опустить ноги на пол.

Одной из задач физкультурного занятия является обучение детей основным движениям, при подборе которых необходимо учесть принцип повторности и систематичности.

В старшей группе можно на одном занятии включить два, три движения, используя для их выполнения различные способы организации детей. Количество вводимых в занятие движений зависит от качества выполнения их детьми и от умения воспитателя владеть коллективом. Основные движения, предлагаемые для закрепления, должны быть хорошо знакомы детям.

Воспитатель должен помнить, что одним из требований к занятию является двигательная активность детей. От плотности занятия зависит, сколько раз дети поупражняются в данном движении, а следовательно, и быстрота формирования двигательного навыка. Поэтому воспитателю необходимо четко

продумать организацию занятия: где будут размещены пособия, сколько нужно однотипных снарядов и т. д.

В последнее время воспитатели, увлекаясь плотностью занятий, снижают контроль за качеством выполнения движений. Детский сад воспитывает культуру движения, и если закрепить неправильные основы двигательного навыка, то потом придется переучивать.

Наиболее трудными движениями, которые требуют более длительного обучения, являются прыжки с разбега, метание, лазание. Поэтому, учитывая условия детского сада, необходимо продумать, с какими видами движений их можно сочетать, чтобы сократить время, затрачиваемое детьми на ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Такими движениями могут быть упражнения с мячами и скакалками, которые не требуют сложной организации.

Конечно, при подборе движений рецептов никаких быть не может, но все же следует придерживаться правил.

Существуют три этапа обучения детей движениям:

1. Ознакомление с движениями, когда не требуется от детей качества выполнения движения, а просто осуществляется знакомство с ним. Здесь целесообразнее использовать поточный способ.

2. Разучивание движений (дифференцировка, расчленение движения). Здесь важно, чтобы дети выполняли движения осознанно.

На этом этапе используется поочередной или посменный способ, когда 2—3 человека выполняют, а остальные наблюдают и анализируют. При этой форме организации плотность занятия будет ниже, но зато повысится качество выполнения движений детьми.

Таким способом можно провести разучивание прыжка в высоту, метание и др.

3. Закрепление или автоматизация навыка движения. Здесь уместно использовать групповой или поточный способ, и эти движения включать как закрепляющие, тренировочные.

Физкультурные снаряды и пособия помогают ребенку точно регулировать свое движение и добиваться его наибольшего совершенства. Это заборчик, отвесная лестница, шведская стенка, деревянная горка, узкая скамейка.

В основной части физкультурного занятия обязательно дается подвижная игра. Она должна закреплять такие движения, которыми ребенок овладел. Усложнение в данном случае состоит в том, что известное ребенку движение дается в определенных условиях (не просто бегать, а убежать от водящего и т. д.).

Для детей старшей группы уже не безразличен результат игры, поэтому важна оценка игры воспитателем: отметить водящего, быстроту его реакции на сигнал, ловкость, сообразитель-

ность и т. д.; сравнить двух-трех водящих, сказать, кто лучше и почему. Кроме того, в оценке играющих необходимо отметить и проявление морально-волевых качеств у детей — справедливость, честность, умение выручить товарища. Такая оценка будет стимулировать детей на лучшее выполнение ролей в игре. Для выбора водящего в старшей группе можно использовать считалку. Надо стремиться, чтобы каждый ребенок мог выполнять роль водящего. В порядке поощрения водящего может назначить и воспитатель.

Детей все больше начинает интересовать момент соревнования в играх: кто быстрее прибежит, кто набросит большее число колец на кольцоброс и т. д.

Вводятся игры, в которых соревнование проводится между звеньями. Каждого ребенка уже интересуют не только свои результаты в игре, но и результаты товарищей своего звена.

Если детям игра хорошо знакома, то их надо привлекать к объяснению правил игры и оценке. Воспитатель должен стремиться создать у детей интерес к результатам игры, веселое, радостное настроение, вызвать у детей желание самостоятельно организовывать подвижные игры.

В заключительной части занятия дается или спокойная игра (где основным движением является ходьба), или успокаивающая ходьба. Движения, которым дети обучаются на занятиях, должны закрепляться в повседневной жизни. На прогулке рекомендуется использовать игрушки и пособия, повышающие двигательную активность ребенка. К таким играм относятся скакалки, мячи, серсо, городки, теннис, бадминтон; зимой — клюшки, лыжи, санки, коньки и т. д.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для целенаправленного решения задач физического воспитания необходимо уделить должное внимание планированию работы. Важно заранее наметить, сколько раз должно повториться каждое движение, с каким движением его сочетать и какой способ организации использовать при обучении.

Перспективное планирование поможет воспитателю осуществить связь не только между отдельными занятиями, но и между частями внутри каждого занятия. На основе перспективного плана составляется календарный план.

Принцип составления перспективного плана такой же, как и в предшествующих группах: начинать с основного движения, к нему подобрать одно или два движения, знакомые детям, с целью закрепления, затем подбирается подвижная игра, далее подводящие или подготовительные упражнения, которые помогают в овладении основным движением.

Перспективный план на III квартал

№ п/п	Подготовительные или подводящие упражнения	Основная часть	Подвижная игра
1	Подскоки с подтягиванием колена к животу.	Прыжки с разбега в высоту 15 см (учить приземляться мягко с носка). Бросать мяч об пол и подбрасывать его вверх.	«Сделай фигуру» (учить быстро реагировать на сигнал, придумать интересную и устойчивую фигуру).
2	Подпрыгивание с разбега за предметом. Ходьба на четвереньках.	Прыжки с разбега в высоту 15 см (закрепить мягкое приземление, учить отталкиваться одновременно со взмахом рук). Прокатывание обруча между кеглями (60 см).	«Мы веселые ребята» (учить детей действовать только после стихотворного текста).
3	Ходьба с высоким подниманием колена — «как цапля».	Прыжки с разбега в высоту 15—20 см (учить не замедлять разбег перед прыжком). Ходьба по веревке, лежащей на полу (в среднем темпе).	«Медведи и пчелы» (учить быстро реагировать на сигнал, ловко забираться на гимнастическую стенку).
4	Ходьба по глубокому снегу.	Прыжки с разбега в высоту 20 см (закрепить навык прыжка в высоту). Забрасывать мяч из-за головы в кольцо двумя руками.	«Сделай фигуру» (придумать и сделать фигуру вдвоем).
5	Упражнение, резкий замах правой (левой) рукой сверху вниз.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м (учить правильному замаху). Подпрыгивание с разбега за предметом.	«Мы веселые ребята» (бегать, используя все пространство зала).
6	Игры с мячом.	Метание в горизонтальную цель (учить бросать предмет энергично).	«Зайцы и волк» (закреплять мягкое приземление).
7	Бросание мяча через веревку (упражнение провести утром, в часы приема детей).	Прыжки через скакалку. Метание в горизонтальную цель (развивать глазомер). Перепрыгивание из обруча в обруч с поворотами туловища.	«Медведи и пчелы» (быстро ориентироваться в пространстве).

№ п/п	Подготовительные или подводящие упражнения	Основная часть	Подвижная игра
8	Ходьба вперед и назад.	Ходьба по шнуру с мешочком на голове (учить держать голову прямо, не напряженно). Набрасывание колец на цель.	«Кто перепрыгнет?» (закреплять мягкое приземление).
9	Ходьба с закрытыми глазами.	Ходьба по скамейке, ширина 20 см, высота 20 см, с мешочком на голове (сохранять правильную осанку).	«Волк во рву» (учить быстро находить удобное место для прыжка).
10	Перешагивать через лежащие на полу предметы.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через куб (сохранять равновесие). Пролезание в воротаки. Подпрыгивание за предметом	«Мы всеселье ребята» (учить при беге занимать все пространство зала, не наталкиваясь друг на друга).
11	Ходьба с остановками (соблюдать интервал между идущими).	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (учить сохранять правильное исходное положение при броске).	«Пожарные на ученье» (учить сохранять равновесие при быстром передвижении по скамейкам).
12	Упражнение: имитация бросания снежков.	Метание в вертикальную цель (учить делать замах из-за головы с поворотом корпуса). Ползание на четвереньках с подлезанием под веревку.	«Чье звено скорее соберется?» (учить быстро реагировать на сигнал).
13	Упражнение в имитации броска.	Метание в вертикальную цель (развивать глазомер детей). Прыжки из обруча в обруч с поворотом корпуса.	«Караси и щука» (учить ориентироваться в пространстве).
14	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1,5—2 м.	Метание в вертикальную цель (учить энергично бросать предмет). Ходьба по наклонной доске.	«Медведи и пчелы» (начинать действие только после сигнала).
15	Ходьба на четвереньках — «как мишки».	Ползание на четвереньках по скамейке (сохранять равновесие при ползании одноименным способом). Перебрасывание мяча через всревку.	«Охотник и зайцы» (учить быстро ориентироваться в создавшейся ситуации).

№ п/п	Подготовительные или подводящие упражнения	Основная часть	Подвижная игра
16	Ходьба широким шагом со взмахом рук (лыжный шаг).	Ползать на четвереньках по наклонной доске (учить при ползании не опускать головы вниз). Метание вдаль.	«Два Мороза» (начинать бег только после слов: «Ну ступишь нам мороз»)
17	Ходьба с внезапной остановкой на одной ноге.	Ползать на четвереньках по скамейке с пролезанием в обруч. Забрасывать мяч в кольцо двумя руками.	«Ловишка с ленточкой» (учить увертываться от ловки) Быть ловким)
18	Добежать до веревки, не замедляя темпа движения.	Прыжки с разбега в длину на расстояние 30 см (учить сильно отталкиваться). Игра в мяч (подбрасывать вверх и ударять об пол).	«Кто скорее дойдет до флажка?» (учить крепить палец ноги при беге)
19	Перепрыгивание с кочки на кочку.	Прыжки с разбега в длину на расстояние 35 см (учить делать взмах руками при прыжке).	«Ловишки с ленточкой» (учить ловко быть расторопным, быстро ориентироваться в создавшейся ситуации).
20	Прыжки через скакалку.	Набрасывание колец. Прыжки с разбега в длину на расстояние 40 см (при прыжке наклонять туловище вперед). Ползание на четвереньках с подлезанием под веревку.	«Сделай фигуру» (учить прыгать с остановкой с сохранением равновесия)
21	Ходьба широким шагом со взмахом рук (лыжный шаг).	Лазание по гимнастической лесенке одним способом (лазать, не пропуская реек). Прыжки из обруча в обруч.	«Охотник и зайчик» (учить ловко и быстро ориентироваться)
22	Перешагивание через лежащие на земле предметы.	Лазание по гимнастической стенке одним способом (не опускать головы). Перебрасывание мяча через сетку.	«Мы веселые ребята» (учить детей увертываться, при беге быть ловкими).
23	Ходьба приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке одним способом с перелезанием на противоположную сторону (обращать внимание на перехват рук). Прокатывание обруча в воротики.	«Волк по рыку» (учить ориентироваться в создавшейся обстановке).

Примерные комплекты занятий

Занятие 1

I. *Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному с изменением направления (ходьба на носках и на пятках). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (подпрыгнуть с ходьбой (в прыжках обращать внимание на пружинистость ног в полетах и в стопе). Продолжительность 4 минуты.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения с обручами (обручи разложить в разных местах зала или группы и предложить детям свободно их использовать).

2) II. п.: стать прямо, ступни ног поставить параллельно, обруч держать двумя руками. Поднять обруч вверх, посмотреть на него (не закидывать голову) и опустить вниз (8 раз).

3) II. п.: стать прямо, поставить ступни ног параллельно. Повернуться влево (ноги не сдвигать), вытянуть руки вперед, посмотреть в обруч и вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

4) II. п.: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, обруч держать двумя руками. Наклониться, не сгибая коленей, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, выпрямиться (7 раз).

5) II. п.: лечь на живот, обруч положить на пол перед собой. Вытянуть руки и обручем вперед, ноги не отрывая от пола, вернуться в исходное положение (5 раз).

6) II. п.: лечь на спину, обруч держать двумя руками на груди. Поднять ноги, опустить их обручем, вернуться в исходное положение (5 раз).

7) II. п.: стать прямо, поставить ноги вместе, руки внизу. Подпрыгивать на одной ноге на месте с попередным подниманием колена к животу.

8. Упражнения в основных движениях. Прыжки в высоту (прыжки с разбега (учить приземляться мягко с носка). Повторить упражнение 4 раза. Индивидуальный способ организации детей.

9. Прокат мяча об пол и подбрасывать вверх. Фронтальный способ организации детей (10 минут).

10. Подвижная игра «Сделай фигуру» (учить быстро реагировать на сигнал, придумать интересную и устойчивую фигуру). Продолжительность — 5 минут.

III. *Заключительная часть.* Спокойная ходьба (обратить внимание на равномерное дыхание детей). Продолжительность — 2 минуты.

Занятие 2

I. *Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному с изменением темпа. В определенное время бега подпрыгнуть и задеть ленточку рукой). Ленточки укрепить в нескольких местах зала. Ходьба на четвереньках.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения

2) II. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Развести руки в стороны и свести перед грудью, локти не отрывая вниз (8 раз).

3) II. п.: сесть на пол, ноги скрестить. Повернуться вправо (влево), хлопнуть правой (левой) рукой по полу за спиной, вернуться в исходное положение, спину выпрямить (4 раза в каждую сторону).

4) II. п.: стать прямо, поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, не сгибая колени, голову не опускать, вернуться в исходное положение (6 раз).

5) II. п.: лечь на живот, положить руки под подбородок. Приподнять голову от пола, руки развести в стороны, ноги не отрывая от пола, вернуться в исходное положение (5 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, поставить ноги вместе. Подтянуть ногу, согнутую в колене, к животу и прижать ее руками, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. Упражнения в основных движениях. Прыжки в высоту 15 см с разбега (закрепить мягкое приземление, учить отталкиваться одновременно со взмахом рук).

Прокатывание обруча в воротики.

3. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (учить действовать только после стихотворного текста).

III. Заключительная часть. Спокойная игра «Угадай по голосу» (с холм бой).

Занятие 3

1. **Вводная часть.** Ходьба с перестроением из колонны в пары и снова в колонну. Ходьба с высоким подниманием колена — «как цапли», следить, чтобы при ходьбе спина была прямая. Бег, переходящий в ходьбу.

II. Основная часть.

1. **Общеразвивающие упражнения (с мешочком)**

1) *И. п.*: стать прямо, поставить ноги вместе, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в другую руку, посмотреть на него, не закидывая голову, вернуться в исходное положение (8 раз).

2) *И. п.*: сесть на пол, ноги положить по-турецки, мешочек в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить мешочек правой (левой) рукой на спину, посмотреть на мешочек, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3) *И. п.*: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вниз. Наклониться вниз, переложить мешочек за правой (левой) ногой, ноги не сгибать, вернуться в исходное положение (7 раз).

4) *И. п.*: сесть на пол, опираясь на руки за спиной, мешочек заложить между ступнями ног. Приподнять прямые ноги от пола, вернуться в исходное положение, ноги опускать бесшумно (6 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки положить на пояс. Присесть на носки, колени развести в сторону, спина прямая, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. Упражнения в основных движениях. Прыжки в высоту 20 см (учить не замедлять разбег перед прыжком). Упражнение повторяется 3 раза.

Ходьба по веревке, лежащей на полу (в среднем темпе).

3. Подвижная игра «Медведи и пчелы» (учить быстро реагировать на сигнал, ловко забираться на гимнастическую стенку).

III. Заключительная часть. Спокойная ходьба.

Занятие 4

1. **Вводная часть.** Ходить по кругу, высоко поднимая ноги (по глубокому снегу). На тихие удары в бубен — ходить пружинистым шагом, чередуя с обычной ходьбой. На громкие удары в бубен — непродолжительный бег в обратном направлении, переходящий в ходьбу (обратить внимание на быструю реакцию детей при смене сигналов).

II. Основная часть.

1. **Общеразвивающие упражнения (с флажками)**

1) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Поднять руки вверх, посигналить флажками и опустить их (8 раз).

2) *И. п.*: стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки опустить вниз. Повернуться, отвести правую (левую) руку назад, посмотреть на флажок, рука должна быть на уровне плеча, вернуться в исходное положение (4 раза в каждую сторону).

3) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить в стороны. Наклониться вперед, стараться головой коснуться коленей, достать флажком носки ног, вернуться в исходное положение (6 раз).

4) *И. п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять ноги вверх, флажками дотянуться до носков ног, вернуться в исходное положение, ноги опускать бесшумно (5 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, поставить пятки вместе, носки врозь. Присесть, спину не сгибать; руки вытянуть вперед — в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. Упражнения в основных движениях. Прыжки в высоту 20 см с разбега (закрепить навык прыжка).

Забрасывать мяч из-за головы в кольцо (развивать глазомер детей).

3. Подвижная игра «Сделай фигуру» (учить детей придумывать и делать фигуру вдвоем).

III. Заключительная часть. Спокойная игра «Найди флажок».

Занятие 5

1. *Вводная часть.* Ходьба по кругу с изменением направления. Ходьба по кругу скрестным шагом. Бег, переходящий в ходьбу (учить детей ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала). Встать по кругу, держась за веревку.

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения (с веревкой)

1) *И. п.*: стать прямо, поставить ноги вместе, руки опустить вниз (взять веревку немного шире плеч). Поднять веревку вверх, посмотреть на нее и опустить вниз (8 раз).

2) *И. п.*: сесть на пол, ноги положить по-турецки, спиной повернуться к веревке. Повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой провести линию на полу, доведя ее до веревки, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3) *И. п.*: стать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки с веревкой опущены вниз. Наклоняться, ноги не сгибать, положить веревку на пол, вернуться в исходное положение (7 раз).

4) *И. п.*: лечь на живот, руками держать веревку перед собой (ноги прижаты к полу). Приподнимая плечи, руки с веревкой вытянуть вперед, вернуться в исходное положение (6 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, поставить ноги вместе. Перепрыгивать через веревку вперед-назад, пружинить ноги в колене и стопе. После пяти прыжков ходьба на месте. Упражнение повторяется еще раз.

2. Упражнения в основных движениях. Метание в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м (учить бросать мешочек от себя). Подпрыгивание с разбега за предметом.

3. Подвижная игра «Мы веселые ребята» (учить бегать, используя все пространство).

III. Заключительная часть. Спокойная ходьба.

Занятие 6

1. *Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары (учить быстро перестраиваться в пары). На тихие удары в бубен — пружинистая ходьба на носках, на громкие удары — ходьба обычным шагом. Бег прассыпную, переходящий в ходьбу. Игры с мячом.

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения (с мячами)

1) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, ладонями вверх, мяч на ладони, вернуться в исходное положение (8 раз).

2) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, мяч зажат между ступнями. Наклониться влево (вправо), руками скользить вдоль туловища и вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3) *И. п.*: сесть на пол, ноги слегка развести в стороны. Наклониться вперед, достать мячом до правого (левого) носка, вернуться в исходное положение, спину выпрямить (6 раз).

4) *И. п.*: лечь на спину, мяч зажать между ногами, руки прижать к туловищу. Приподнять ноги от пола, вернуться в исходное положение (6 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, ноги вместе. Подпрыгивать на месте, чередуя ходьбу. После пяти прыжков — ходьба на месте. Упражнение повторить 2—3 раза.

2. Упражнения в основных движениях. Метание в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м (развивать глазомер ребенка, учить попадать в цель).

Прыжки через скакалку.

3. Подвижная игра «Зайцы и волк» (закрепить мягкое приземление в подпрыгивании).

III. Заключительная часть. Спокойная ходьба.

Занятие 7

1. *Вводная часть.* Под громкие удары в бубен — ходьба в колонне по одному, под тихие — ходьба врассыпную (на четвереньках — «как мишки»). Бег с внезапной остановкой (уметь сохранять равновесие тела при внезапной остановке). Ходьба.

II. Основная часть

1. *Общеразвивающие упражнения (с палками).*

1) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать в двух руках. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, поднять вверх и опустить вниз (8 раз).

2) *И. п.*: стать прямо, ноги поставить вместе, палка в правой руке. Повернуться вправо, посмотреть на палку, отвести руку с палкой назад (палка вертикально), посмотреть на нее, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3) *И. п.*: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед, голову не опускать и вернуться в исходное положение (7 раз).

4) *И. п.*: лечь на спину, палку держать двумя руками на груди. Подтянуть ноги к животу, прижать их палкой, вернуться в исходное положение, ноги опускать медленно и бесшумно (6 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, поставить пятки вместе, носки врозь, поставить палку вертикально на пол. Присесть, держась за палку, колени развести в стороны, спину держать прямо, вернуться в исходное положение (7 раз).

2. Упражнения в основных движениях. Метание в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м (учить выполнять движение энергично).

Перепрыгивание из обруча в обруч с поворотами туловища.

3. Подвижная игра «Медведи и пчелы» (учить детей быстро ориентироваться в пространстве).

III. Заключительная часть. Спокойная игра «Угадай по голосу» (с ходьбой).

Занятие 8

1. *Вводная часть.* Ходьба вперед и назад. Бег врассыпную с перестроением в колонну. Ходьба обычным шагом (обращать внимание на осанку, сохранять заданное направление).

II. Основная часть

1. *Общеразвивающие упражнения*

1) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить. Наклонить туловище влево (вправо), руками скользнуть вдоль туловища, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

2) *И. п.*: стать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки опустить. Наклониться, ноги не сгибать, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение (7 раз).

3) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Наклониться влево (вправо), скользя руками вдоль туловища, вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

4) *И. п.*: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Сесть, помогая руками, вернуться в исходное положение, опускать голову осторожно (6 раз).

5) *И. п.*: стать прямо, поставить пятки вместе, носки врозь, руки положить на пояс. Присесть на носки, колени развести в стороны, вернуться в исходное положение (7 раз).

2. Упражнения в основных движениях. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (учить детей сохранять равновесие).

Набрасывание колец.

3. Подвижная игра «Кто перепрыгнет?» (учить ориентироваться в создавшейся обстановке, закрепить мягкое приземление).

III. Заключительная часть. Спокойная ходьба.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

В старшей группе так же, как и в средней, упражнения в утренней гимнастике даются уже знакомые, разученные на физкультурном и музыкальном занятиях, или несложные упражнения, не требующие длительного разучивания.

Структура утренней гимнастики не изменяется. Вначале дается ходьба с различными построениями, с заданием на внимание и на ориентировку в пространстве, бег. Таким заданиям в старшей группе уделяется значительно больше внимания, чем в средней. Затем включаются общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой.

В старшей группе увеличивается количество повторений каждого упражнения до 5—6 раз и общая длительность утренней гимнастики до 8—10 минут.

Большое внимание обращается на подготовку детей. Они должны самостоятельно снять верхнюю кофту, засучить рукава, переодеть тапочки (чешки) и проверить свой костюм.

Утреннюю гимнастику можно проводить с музыкальным сопровождением.

Примерные комплексы утренней гимнастики

Комплекс 1

I часть. Построение в колонну по одному. Под тихие удары в бубен — ходьба врассыпную, под громкие удары в бубен — ходьба в колонне по одному.

Поскоки с продвижением вперед.

Построение в звеня.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. «Подними палку». *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки опущены вниз, палку держать двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, затем опустить вниз, говоря: «Вниз». Повторить упражнение 5—6 раз.

2. «Петрушки». *И. п.*: сесть, скрестить ноги, палка на лопатках. Повернуться вправо, сказать: «Вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево (3—4 раза в каждую сторону).

3. «Покатай палку». *И. п.*: сесть, ноги врозь, палка лежит на ногах. Катить палку по ногам вперед, наклоняясь вниз, дуть на палку, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Достань палку». *И. п.*: лечь на спину, руки с палкой поднять вверх. Поднять прямую ногу к палке, сказать: «Достали». Опустить ногу и руки. То же другой ногой (6 раз).

5. Бег с высоким подниманием коленей.

III часть. Перестроение, ходьба парами.

Комплекс 2

I часть. Ходьба врассыпную с обручем в руках под удары в бубен. На прекращение ударов — катать обруч по всей комнате. Бег врассыпную между обручей.

Построение в звеня.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. «Переложить обруч». *И. п.*: стоять, ноги слегка расставить, руки опустить, обруч в правой руке. Раскачивать руками вперед-назад, перекладывая обруч из руки в руку (5 раз).

2. *И. п.*: стоять, скрестить ноги, обруч вертикально перед собой держать двумя руками за середину. Повернуться вправо, поставить обруч на пол, сказать: «Тук», вернуться в исходное положение. То же выполнить в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

3. «Подуй в обруч». *И. п.*: стоять прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, обруч на полу. Наклониться вперед-вниз, подуть в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Достань обруч». *И. п.*: лечь на спину, обруч вертикально на груди держать двумя руками. Поднять правую ногу вверх, выпрямить руки, достать носком ноги верхний край обруча, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой ногой (5 раз).

5. Прыжки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Содержание подвижных игр в старшей группе усложняется. К шести годам кругозор детей расширяется, и поэтому сюжет игры более развернутый, включаются не только сказочные образы, но и образы, взятые из рассказов («Пожарные на ученье», «Звероловы» и т. д.).

От детей требуется более качественное выполнение движений и четкое выполнение правил игры.

Разнообразна и роль воспитателя в играх. Он может быть, как и в младших группах, участником игры или руководить ею со стороны, т. е. быть в роли «судьи». Последнее приобретает большую значимость, так как воспитатель следит за выполнением правил в игре.

Все чаще водящего выбирают с помощью считалки. Каждый ребенок должен уметь выполнять эту роль.

Характерной особенностью игр в старшей группе является все большее преобладание игр с правилами без сюжета («Ловишки», «Загони льдинку» и др.), умение детей организовывать игры самостоятельно. В играх от детей требуется быстро, ловко преодолеть различные препятствия, владеть предметами, мячами, обручем, клюшкой и другими моторными игрушками.



«И попал в обруч»



«Эй обруч прокатится дальше?»



Игры на участке



«Мы учимся ходить на лыжах»

ПРОГУЛКА

На прогулке в утренние и вечерние часы воспитатель должен выделить время для работы с детьми по совершенствованию основных движений. Целесообразно заниматься не с каждым ребенком отдельно, а с небольшой подгруппой детей (4—5 человек), у которых отстает одно и то же движение. В такой обстановке они чувствуют себя более непринужденно и уверенно.

Воспитателю надо уделять большое внимание режиму двигательной активности всех детей на прогулке. Но это не значит, что воспитатель в течение всей прогулки должен беспрестанно двигаться с детьми, организовывать их двигательную деятельность. Важно косвенно руководить играми детей, предоставив им игрушки и пособия, заинтересовать подвижной игрой, предложить самостоятельно играть, следить, чтобы дети не переутомлялись, вовремя переключать их с одного вида деятельности на другой. Так, после уборки участка можно предложить детям ленточки для игры «Ловишки с лентами». Если девочки долго прыгают через скакалки, предложить им более спокойное движение (походить по бревну) или спокойную ролевою игру.

Участок детского сада должен быть оснащен крупным физкультурным оборудованием (лесенка, бревно, цели для метания и т. д.). Хорошо использовать природные условия для развития движений: летом — канавки, ручейки, пеньки; зимой — горки, снежные валы, дорожки для скольжения. В старшей группе на прогулке используются спортивные развлечения: катание на лыжах, санках, коньках — зимой, а летом — катание на велосипедах, качелях, каруселях. Широко используются игры спортивного характера: кегли, бадминтон, серсо, городки. Такие игры воспитывают у детей глазомер, ловкость, меткость, быструю реакцию на сигнал.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6—7 ЛЕТ)

Рост ребенка седьмого года жизни увеличивается за год на 6—8 см, прибавка в весе составляет 2,5—3 кг, окружность грудной клетки увеличивается почти на 2 см. Изменения в скелете происходят медленно. Кости содержат мало минеральных солей кальция и фосфора; значительна по объему хрящевая ткань, поэтому скелет не отличается прочностью и легко подвержен различным деформациям. Характерным для старшего дошкольного возраста является активное формирование изгибов позвоночника, начало сращения костей таза, преимущественный рост конечностей и изменение в связи с этим пропорций тела; имеются определенные сдвиги в формировании свода стопы. Все это создает значительно большую устойчивость при выполнении упражнений, требующих сохранения равновесия. У многих детей появляется стройная осанка, движения становятся уверенными и свободными. Наряду с этим и дефекты осанки видны отчетливее, чем в предшествующем возрасте. Поэтому работа над осанкой, формирование нормального свода стопы остается в подготовительной группе одной из центральных задач в физическом воспитании.

Обучая детей прыжкам, следует иметь в виду нежность и податливость костно-связочного аппарата таза ребенка. А это требует мягкого приземления и всегда на маты, нельзя увеличивать расстояние для спрыгивания более 50 см.

Активный рост конечностей, изменение пропорций тела, перемещение центра тяжести создает лучшие условия для выполнения упражнений в равновесии, беге, прыжках и метании.

В мышечной системе к старшему дошкольному возрасту происходят существенные сдвиги. Наряду с крупными мышцами активно начинают развиваться мелкие мышцы кисти руки и стопы, заметно укрепляются мышцы живота.

Большие изменения в старшем дошкольном возрасте происходят в развитии нервной системы, устанавливается значительное количество связей между анализаторами первой сигнальной системы, возрастает роль второй сигнальной системы. К 6—7 годам зрелость двигательного анализатора в основном достигает уровня взрослого человека.

Значительно лучше развиты процессы дифференцировочного торможения. Поэтому дети могут выполнять довольно сложные по координации движения, в состоянии элементарно их анализировать, осознавать, согласовывать с движениями товарищей или соответствующими сигналами. Успешно развивается быстрота двигательной реакции; движения становятся более экономными и точными.

Дети в состоянии воспроизвести правильно не только основную структуру движения, но и детали: принять четкое исходное положение, выдержать довольно точно направление, амплитуду движения отдельных частей тела (например, вытянуть носок, развернуть его слегка в сторону). Более отчетливо выявляется пластичность, выразительность движений, умение действовать с различными предметами. Возросшие возможности влияют и на мотивы деятельности, отношение детей к физическим упражнениям, появляется стремление добиться правильного, красивого выполнения упражнений. При этом дети проявляют настойчивость, желание заниматься физкультурой. Появляется выборочное отношение к отдельным видам упражнений.

Прочность двигательных навыков, которая может быть достигнута в этом возрасте, обязывает воспитателя более внимательно относиться к технике выполнения основных движений.

Дети старшего дошкольного возраста уверенно владеют перекрестной координацией рук и ног, шаг становится более равномерным и ритмичным. Длина его увеличивается, возрастает и скорость ходьбы. Значительно улучшаются пространственные и временные ориентировки, быстрота двигательной реакции, поэтому дети могут сразу в соответствии с сигналом изменять и выдерживать заданное направление: идти точно по краю зала, четко поворачивать на углах, идти по диагонали, спиной вперед, с закрытыми глазами, выполнять различные перестроения. В связи с развитием координации движений дети могут ходить различными способами: с перекатом с пятки на носок, скрестным, приставным шагом, полуприседая, с высоким подниманием коленей и оттягиванием носков.

Несмотря на значительные сдвиги в ходьбе, в этом возрасте и недостатки могут проявляться более отчетливо, так как навык ходьбы к семи годам автоматизирован. При неправильном обучении дети неестественно размахивают руками от локтя, напряженно поднимают ноги. Тяжелая и вялая походка бывает у детей с отклонениями от нормы в осанке. Работа над формированием осанки и стопы требует внимания врачей, педагогов, родителей.

Наиболее важными задачами в обучении ходьбе остается работа над легкостью и энергичностью шага, правильным и непринужденным положением тела, ориентировкой в пространстве (с усложняющимися заданиями).

В беге у детей старшего дошкольного возраста вполне отчетливо выражен момент полета, возрастает скорость, дети довольно энергично работают руками. Так же как во время ходьбы, дети могут выполнять различные задания, связанные с временными и пространственными ориентировками. Время непрерывного бега — 30—35 секунд, расстояние — до 30 м.

Функция равновесия в старшем дошкольном возрасте развивается быстрее. Проявляется это в динамических и статических упражнениях. Дети могут проходить по уменьшенной площади опоры шириной до 10 см, в разном темпе и с выполнением заданий (держат в руках мяч, слегка приседать на каждом шагу и т. д.). В некоторых упражнениях надо предлагать оттягивать носок одной ноги, стоя на другой. Проводится больше упражнений в лазании по наклонным доскам, трибункам, лесенкам. В обучении ходьбе на лыжах и катании на коньках к этому времени дети могут уверенно сохранять равновесие в различных ситуациях.

Дети легко справляются с различными видами лазания по горизонтальной и наклонной плоскости; движения рук и ног согласованны, при подлезании они могут хорошо прогибаться. Сложным остается лазание по гимнастической стенке. Легче усваивается детьми одноименный способ лазания; в разноименном у многих нет еще перекрестной координации в работе рук и ног. Автоматизируются эти движения медленно, для их закрепления проводятся упражнения в медленном темпе.

Увеличение длины ног, улучшение общей координации дает возможность детям справляться с элементарной техникой прыжков. У них уже есть довольно устойчивый навык пружинистого приземления с перекатом с носка на пятку или с пятки на носок, но многие прыгают еще тяжеловато. Мягкость приземления вырабатывается медленно, в связи с недостаточным развитием силы мышц и свода стопы. Приземляясь, дети хорошо удерживают равновесие, могут энергично работать руками во время разбега, но все же на это нужно обращать особое внимание. Координация движений в момент толчка и полета сложна. Дети овладевают ею успешно при условии использования подводящих упражнений и последовательности в усложнении заданий. Сила толчка с каждым годом планомерно увеличивается. Средние показатели прыжков детей, систематически занимающихся физическими упражнениями, следующие: в длину с места — 134—139 см, в длину с разбега — 208—226 см, в высоту с разбега — 57—59 см.

Главным в обучении прыжкам детей седьмого года, так же как и в предыдущих возрастных группах, остается формирование правильного навыка. Цифровые показатели не должны быть самоцелью. Их рост является естественным следствием хорошего физического развития и правильной техники выполнения движения.

К седьмому году дети хорошо перебрасывают, прокатывают мяч друг другу, умеют пользоваться приемами отбивания и ловли мяча («Школа мяча»), хорошо бросают предметы в горизонтальную цель.

Метанием вдаль и в вертикальную цель многие дети еще владеют недостаточно. Хорошо они справляются лишь с первой фазой — исходным положением. Недостаточна координация движений руки, плечевого пояса, туловища в момент замаха, бросок нерезкий, несильный. Направление предмета в момент полета пологое, он отклоняется в сторону. Мальчики справляются с этим движением лучше, но многие из них также испытывают затруднения.

Учитывая особенности детей седьмого года жизни, ставятся следующие задачи:

1. Формировать правильные навыки основных движений (выполнять технику основных элементов движения и некоторых деталей); развивать умение анализировать движение.

2. Учить быстро ориентироваться в пространстве (использовать различные варианты построения, ходьбы, бега, усложнение заданий в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх).

3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей (умение сохранять дистанцию во время ходьбы в колонне; идти одновременно тройками, четверками при построении звеньями; сохранять дистанцию между звеньями и между соседями в одном звене; поворачиваться направо, налево вполоборота).

4. Развивать быструю реакцию на сигнал (быстро выполнять задания в соответствии с различными сигналами; в подвижных играх точно выполнять правила, связанные с сигналами).

5. Развивать точность движений в общеразвивающих упражнениях (четко соблюдать указанное направление, движения его амплитуды при наклонах, поворотах).

6. Развивать ритмичность, пластичность.

7. Развивать гибкость (в подлезании, пролезании, следить за прогибанием позвоночника; при наклонах вперед не сгибать колени, доставать носки ног; лежа на животе, поднимать выше верхнюю часть туловища; лежа на спине, подтягивать ноги, согнутые в коленях к животу, поднимать прямые ноги вверх и т. д.).

8. Развивать функцию равновесия (выполнять движения в замедленном или ускоренном темпе, с использованием предметов, с уменьшенной площади опоры; точно останавливаться после кружения на месте).

9. Активно укреплять мелкие мышцы стопы (систематически упражняться в подскоках, ходьбе с энергичным перекатом с пятки на носок, ходьбе по неровной поверхности).

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ

Для решения задач физического воспитания детей седьмого года жизни, так же как и в предыдущих возрастных группах, применяются разные формы работы: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и работа в повседневной жизни. Комплексное использование всех форм наиболее полно обеспечивает постоянное целенаправленное педагогическое воздействие на каждого ребенка.

Основной формой работы являются физкультурные занятия. Они проводятся 2 раза в неделю в течение 35 минут в помещении или на воздухе. Кроме этого, при наличии соответствующих условий и в зависимости от сезона, в форме занятий со всеми детьми 2 раза в неделю в течение 30 минут проводится обучение ходьбе на лыжах, катанию на коньках, обучению плаванию.

На занятиях дети обучаются новым движениям, умению пользоваться различными пособиями, самостоятельно проводить подвижные игры.

Содержание остальных форм должно быть тесно связано с содержанием занятий: упражнения, игры в повседневной жизни подбираются так, чтобы подготовить детей к восприятию какого-то нового материала на занятии, создать у них определенный двигательный опыт или закрепить то, чему обучали на занятии, уделяя при этом особое внимание отдельным детям.

Прежде чем планировать любое занятие, воспитателю необходимо знать, каков уровень физической подготовленности детей данной группы, как освоен ими предыдущий материал старшей группы. В зависимости от этого намечаются конкретные задачи для каждого занятия. Следует также продумать, как организовать детей, какие пособия и в каком количестве будут использованы и как размещены. Для определения физической подготовленности детей в начале и конце учебного года необходимо провести индивидуальную проверку уровня владения детьми основными движениями и спортивными видами физических упражнений. Данные проверки проводятся по определенной схеме (см. с. 52) и заносятся в специальную тетрадь.

Воспитателю необходимо представлять особенности структуры физкультурного занятия, сочетание материала отдельных частей, способов организации детей, приемов их обучения.

Структура физкультурного занятия в подготовительной к школе группе

1. Вводная часть (4—5 минут).

Упражнение в разных способах ходьбы: обычной, гимнастической, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок и т. д.

Ходьба с изменением направления: врассыпную, по краям зала, змейкой, спиной, с закрытыми глазами, перестроением на

ходу и др. Изменения в темпе, ритме, направлении ходьбы в соответствии с сигналом: остановка, изменение направления, перестроение, выполнение двигательного задания.

Упражнение в закреплении простых основных движений, освоенных в предыдущих возрастных группах: упражнения в равновесии (ходьба по веревке, планке, положенной на пол, и т. д.), в подскоках, непродолжительном беге.

Подводящие упражнения для основных движений.

II. Основная часть (25—28 минут)

1. Общеразвивающие упражнения (7—9 минут)

1) Упражнения для мышц плечевого пояса (поднимание, опускание рук, отведение их в стороны, круговые движения руками и т. д.—7—8 раз).

2) Упражнения для мышц туловища (наклоны и повороты туловища в стороны, поднимание и опускание туловища из исходного положения сидя, лежа на спине, животе—7—8 раз).

3) Упражнения преимущественно для мышц спины (наклоны туловища вперед, разгибание из исходного положения лежа на животе—5—6 раз).

4) Упражнения преимущественно для мышц брюшного пресса (подтягивание прямых ног, согнутых в коленях, к животу из исходного положения лежа на спине, приседание с обхватыванием коленей и т. д.—4—5 раз).

5) Упражнения для мышц ног (приседания, подскоки—10—12 раз).

2. Упражнения в основных движениях (2—3 вида). Продолжительность 14—18 минут.

Каждое движение повторяется 3—8 раз.

3. Подвижная игра (средней или большой подвижности).

III. Заключительная часть. Подвижная игра малой подвижности (2—3 минуты).

Примерные конспекты занятий

Занятие 1.

Пособия: обручи.

I. Вводная часть

Ходьба в колонне с оттягиванием носков, обычным шагом, ходьба с закрытыми глазами. Построиться в шеренгу, запомнить свое место. На один удар в бубен—свободно бегать по всему залу, на два удара—быстро встать на место и взять обручи, разложенные на полу вдоль стены, произвольно построиться в четыре колонны, уступая впереди место тем, кто ниже ростом.

II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения (с обручами)

1) *И. п.:* стать, ноги слегка расставить, ступни параллельны, обруч опустить (держат хватом изнутри). Поднять обруч вверх, опустить его за спину, поднять вверх, опустить перед собой (8 раз).

2) *И. п.*: сесть, ноги скрестно, обруч держать перед собой, руки согнуть в локтях. Повернуться в правую сторону, вытягивая руки с обручем, принять исходное положение. То же — в левую сторону (6 раз).

3) *И. п.*: лечь на спину, ноги прямые, носки оттянуть, обруч в вытянутых руках за головой. Рывком сесть, не поднимая от пола носки ног, наклониться вперед, касаясь обручем ступней, приближая лицо к коленям, принять исходное положение (6 раз).

4) *И. п.*: лечь на живот, обруч держать за спиной. Зацепить обручем носки ног, приподнять ноги от пола, прогнуться, принять исходное положение (4 раза).

5) *И. п.*: стать, ноги слегка расставить, обруч в опущенных руках. Высоко поднимая колени, наклоняясь, быстро перешагнуть поочередно обеими ногами через обруч; поднять обруч над головой, опустить, перешагнуть через обруч назад, выпрямиться (6 раз).

6) *И. п.*: положить обруч на пол, стать боком, руки внизу. Скакать на двух ногах вокруг обруча в одну сторону, помаршировать на месте, затем — то же в другую сторону (4 раза).

2. Упражнения в основных движениях. Прокатывание обручей. Отрабатывать исходное положение, толчок правой ладонью. Выполняется в две смены. Дети одной смены встают друг против друга на расстоянии 4 м, затем 6 м (4—5 раз).

Обручи положить на пол в два ряда.

Бегать из обруча в умеренном темпе, хорошо отталкиваясь, добиваясь широкого шага. Выполняется поточным способом.

3. Подвижная игра «Так можно, так нельзя» (развивать внимание детей, быстроту реакции).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Пройди тихо».

Занятие 2

Пособия: стойки для прыжков, веревка, мат, семь больших мячей.

1. *Вводная часть.* Ходьба в колонне энергичным шагом. По сигналу: «Метель!» — повернуться на 360°, сказать: «У-у-у» — и идти в том же направлении. По сигналу: «Тихо!» — замереть на месте (4 раза). Легкий бег (20—25 секунд), успокаивающая ходьба. Построиться в четыре звена.

II. Основная часть

1. *Общеразвивающие упражнения*

1) *И. п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, положить кисти рук на затылок, локти отвести назад. Поднять руки вверх, в стороны, поднимаясь на носки, принять исходное положение (8 раз).

2) *И. п.*: сесть, подтянуть одну ногу к груди, обхватить ее руками, вторую выпрямить. Лечь на спину, сделать мах прямой правой и левой ногой (по 3 раза каждой ногой).

3) *И. п.*: стать на четвереньки, голову приподнять. Поднять левую (правую) ногу вверх, прогнуться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4) *И. п.*: стать в пары, лечь на спину головой друг к другу на небольшом расстоянии, ноги прямые, носки оттянуты, кисти прямых рук на полу, крепко соединить. Поднять вытянутые ноги вверх, коснуться друг друга носками ног над головой, вернуться в исходное положение (6 раз).

5) *И. п.*: лечь на спину, вилотную головой друг к другу, ноги прямые, носки оттянуть, кисти прямых рук крепко соединить. Поднять одновременно обе ноги до вертикального положения, опустить сомкнутые ноги направо, поднять до вертикали, то же — налево, вернуться в исходное положение (4 раза).

6) *И. п.*: лечь на живот, руки в кулаках под подбородком, ноги прямые, носки оттянуть. Соединить руки за спиной, приподнимая верхнюю часть туловища, поворачивая голову вправо (влево), стараясь посмотреть на правую (левую) руку, принять исходное положение; то же — в другую сторону (4—6 раз).

7) *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивать (10 раз), выставляя ноги поочередно вперед, сделать 10 шагов на месте. Перестроиться в колонну, сесть на стулья.

2. Упражнения в основных движениях. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Отрабатывать разбег и толчок с резким взмахом рук. Выполняется индивидуальным (1 раз), затем поточным способом (3 раза).

Перебрасывание мячей через веревку, натянутую на стойках для прыжков. Мяч бросать двумя руками от груди в направлении к товарищу. Выполняется в две смены; дети одной смены встают с двух сторон веревки по 6—7 человек друг против друга (6 раз).

3. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге» (развивать быстроту реакции, соблюдать правила).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Ровным кругом».

Занятие 3

Пособия: четыре гимнастические скамейки, стойки для прыжков с натянутой веревкой и прикрепленными к ней ленточками.

I. Вводная часть. Ходьба в колонне на расстоянии вытянутых рук (по команде проверить расстояние: вытянуть руки, опустить); ходить полуприседая, с подскоками, поочередно поднимая правую ногу, левую руку и наоборот. Ходить обычным шагом; перестроиться в четыре звена. Каждое звено останапливается вдоль скамейки.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (у гимнастической скамейки).

1) *И. п.*: стать лицом к скамейке, пятки вместе, носки врозь, руки опустить. Отводить руки назад—в стороны, поднимаясь на носки (вдох), медленно опускать руки (длительный выдох), встать на всю ступню (8 раз).

2) *И. п.*: сесть на скамейку верхом, ноги согнуть в коленях, руки на поясе, локти отвести назад. Наклониться направо, касаясь правой кистью пола, выпрямиться, поставить руку на пояс; то же — в левую сторону (5—6 раз).

3) *И. п.*: сесть на скамейку, ноги вытянуть вперед, касаясь ступнями пола, руки положить на пояс, локти отвести назад. Наклониться вперед, стараясь достать руками носки ног, выпрямиться, поставить руки на пояс (6 раз).

4) *И. п.*: стать лицом к скамейке, сделать назад три шага, лечь на живот, ноги вытянуть, руки в кулаках под подбородком. Поднимать вытянутые руки, одновременно приподнимая голову и плечи, тянуться к скамейке и принять исходное положение (5—6 раз).

5) *И. п.*: сесть на край скамейки, сзади опереться руками, ноги вытянуть вперед, касаясь ступнями пола (в упражнении необходима страховка — придерживать другой край скамьи). Приподнять прямые ноги, опираясь на руки и слегка наклоняясь назад, опустить на пол (4—5 раз).

6) *И. п.*: стать лицом к скамейке, пятки вместе, носки врозь, руки опустить. Перешагнуть через скамейку, поочередно поднимая ноги, повернуться и опять перешагнуть (6 раз).

7) *И. п.*: стать боком к скамейке, руки опустить. Делать подскоки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль одной стороны скамейки, вдоль другой — идти шагом (4 раза). Сесть на стулья.

2. Упражнения в основных движениях. Равновесие. Вдвоем стать на концы гимнастической скамейки лицом друг к другу. Быстро идти по скамейке навстречу друг другу. При встрече разойтись, не сходя на пол, дойти до конца, мягко спрыгнуть. Упражнение выполняется парами (4 раза) одновременно на четырех скамейках.

Подлезание, бег, подскоки; выполняются игровым способом (2—3 раза).

Поставить две скамейки по прямой, параллельно короткой стене зала, на расстоянии 1 м. На противоположном конце зала две стойки с веревкой и ленточками. Дети встают в две команды.

Быстро подлезть под скамейкой (произвольно), добежать до веревки, подпрыгнуть, коснуться одновременно двумя руками ленточек, быстро вернуться, стать в конец своей команды.

3. Подвижная игра «Стоп». Двигаться и останавливаться точно в соответствии с сигналом.

III. *Заключительная часть.* Подвижная игра «Кто летает?»

Методы и приемы обучения детей на занятии. Усвоение программы в значительной степени зависит от соотношения нового и знакомого материала. Для подготовительной к школе группы характерно большое разнообразие материала, вариативность упражнений, в сравнении с предыдущими группами. Тем не менее и здесь новый материал не должен превышать 30% всего занятия. Как правило, если в одной части занятия вводятся новые упражнения, остальные составляются из знакомых детям упражнений и игр. В некоторых занятиях все упражнения известны детям. Усложнение заключается в изменении обстановки, введении каких-либо деталей, повышении требований к качеству выполнения движений.

Новое или плохо освоенное требует наибольшего сосредоточения внимания детей, поэтому такие упражнения даются в начале той части занятия, куда входят.

В подготовительной к школе группе содержание занятий сложнее, чем в предыдущих группах детского сада. Больше времени отводится на замену пособий, на объяснение отдельных упражнений. Это может сказаться на снижении плотности занятия. Поэтому необходимо применять разные способы организации детей, отводя больше места поточному, игровому и групповому способам. При этом следует помнить, что игровой и групповой способы используются лишь при наличии прочных навыков движений, включенных в данную комбинацию.

В подготовительной к школе группе, так же как и в других, используются наглядные, словесные и практические методы обучения движениям.

В группе седьмого года жизни усиливается работа над тем, чтобы дети воспринимали показ как способ для самостоятельного выполнения движения. Как правило, показывает упражнение воспитатель. Он приучает детей относиться к показу с полным вниманием. Для этого перед показом дается определенная установка на то, что детям нужно будет рассказать о порядке, способе выполнения упражнения и затем делать его самостоятельно.

Необходимо расставить детей так, чтобы им был хорошо виден показ, устранить отвлекающие предметы. В общеразвивающих упражнениях пособия лучше положить на пол; в основных движениях — посадить детей на стулья или скамейки с двух сторон от места выполнения упражнения.

В зависимости от этапа обучения показ повторяется 1—3 раза, а в некоторых случаях не дается совсем, воспитатель ограни-

чивается указаниями. Характер показа тоже меняется. В начале обучения нужно создать у детей общее представление о движении с его особенностями структуры и ритмического рисунка. Поэтому движение показывается целостно, без объяснения, в сопровождении музыки, подсчета, а иногда молча. Такой показ дается 1—2 раза, затем следует объяснение и показ с замедлением отдельных элементов движения.

При повторении известных упражнений можно один раз показать движение, уточняя детали. Хорошо освоенные движения не требуют показа, достаточно указания, команды воспитателя.

Показ упражнения ребенком используется в тех случаях, когда воспитателю практически неудобно выполнять данное движение самому (например, пролезание в небольшой обруч и пр.). Кроме того, приглашение для показа упражнения рассматривается детьми как поощрение, воспитывает интерес к упражнению, стремление подражать лучшему образцу.

Имитация помогает детям передать в движении наиболее характерные моменты, но не создает условий для развития точности восприятия и выполнения упражнения. Поэтому с детьми седьмого года жизни имитация применяется ограниченно. Она встречается в некоторых подвижных играх, игровых упражнениях. Например, в вводной части можно предложить детям побегать «как лошадки», пройти «как цапли».

Из словесных методов наиболее широко применяются объяснение, указание, беседа, оценка. Объяснение обязательно сопутствует показу при разучивании нового упражнения и в процессе его совершенствования. Характерным в объяснении, которое дается детям старшего дошкольного возраста, является то, что наряду с выделением наиболее важных моментов движения постепенно вычлняются и некоторые детали. Так как объяснение должно быть кратким, уточнить все детали того или иного движения на одном занятии нельзя. В процессе подготовки к занятию воспитателю нужно проделать упражнение самому, чтобы отчетливо представить, какие элементы техники являются основными, какие — дополнительными; мышечные ощущения помогут разобраться в наиболее рациональных способах выполнения упражнения. Все это и определит краткость и точность объяснения. Например, на первом этапе обучения прыжкам в длину с разбега из четырех элементов этого упражнения (разбег, толчок, полет и приземление) наиболее важным для дошкольников является приземление. Неправильное выполнение этого элемента может привести к опасным травмам. Поэтому в объяснении основное внимание уделяется приземлению, хотя дается показ всего движения. Воспитатель говорит: «Дети, сейчас мы будем учиться прыгать в длину с разбега. Посмотрите, как это нужно делать. (Показывает.) Надо разбежаться, сильно оттолкнуться и мягко приземлиться, колени слегка развести в стороны, чтобы не упасть, руки свободно вынести вперед. (Еще раз показы-

вает.)» На следующем занятии при таком же показе основное место в объяснении отводится разбегу и толчку. При выполнении знакомых упражнений, игр кратко формулируется задание, даются (без показа) пояснения, указания.

Беседа об упражнении применяется только в старшем дошкольном возрасте. Цель беседы — научить детей воспринимать движение дифференцированно, осознанно: видеть отдельные части движения, их последовательность, понимать значение тех или иных способов выполнения. Этот прием обучения используется при углубленном разучивании движения: воспитатель предлагает всем детям внимательно посмотреть показ упражнения (иногда показывает кто-то из детей), затем ответить на вопросы, как выполнено это упражнение. Такая беседа бывает краткой (физкультурное занятие нельзя превращать в речевое), отвечают один-двое детей, но установка на наблюдение дается всем. Таким образом, дети учатся анализировать движение, что хорошо сказывается на его усвоении.

Краткая беседа может быть проведена без демонстрации упражнения: дети вспоминают знакомое упражнение, рассказывают о нем.

Особенность оценки выполнения упражнений в подготовительной к школе группе состоит в том, что детям предъявляют более высокие требования к качеству выполнения (четкость, точность, организованность, выдержанность и т. д.). Если в младших группах преобладает положительная оценка (независимо от того, как справился ребенок с заданием, основное внимание уделяется воспитанию интереса к занятиям), то в подготовительной к школе группе воспитатель указывает не только на крупные, но и на мелкие ошибки. Все замечания необходимо делать доброжелательно. Например, если ребенок задевает веревку при прыжках в высоту с разбега, не надо фиксировать отрицательный момент: говорить, что он пока «еще плохо прыгает», что у него «не получается» и т. д.; нужно в оценке выделить тот элемент техники, который поможет справиться с заданием: «Отталкивайся у самой веревки, подтягивай колени к животу, и ты хорошо прыгнешь».

Эффективной оценка бывает тогда, когда она дается сразу по ходу упражнения, иначе мышечные ощущения утрачиваются, на смену им приходят новые, и слово уже бессильно внести какие-либо коррективы.

Неоднократное повторение упражнений является основным моментом для формирования двигательного навыка. При самом отличном показе и объяснении ребенок не овладеет движением, если не будет достаточно в нем упражняться. Повторение какого-либо движения на данном занятии, на других занятиях и вне занятий подчиняется общей закономерности, которая присуща любому возрасту: формирование нового двигательного навыка на начальном этапе не допускает длительных временных пере-



С пенка на пенек

рывов. Таким образом, каждое новое движение пужно «отрабатывать», т. е. включать его в течение нескольких занятий подряд и в другие формы работы. Для того чтобы детям не надоело упражнение, меняется внешняя обстановка, пособия, используются различные игровые приемы, но структура движения в первое время должна быть неизменной. Например, прыжки в длину с места можно дать через цветные линии, через «руческ», через резиновую дорожку и т. д.— техника прыжка не меняется.

После того как дети усвоили движение, в течение ряда занятий оно не включается. Затем вводится опять, но при этом варьируются способы выполнения движения, т. е. воспитывается гибкость, подвижность двигательных навыков.

В качестве примера рассмотрим использование метода повторения упражнений на одном из основных видов движений—



Упражнение с обручами

прыжках в высоту с разбега. За некоторое время до обучения детей прыжкам проводится подготовительная работа в повседневной жизни (подводящие и подготовительные упражнения). В данном случае подготовительными упражнениями для развития эластичности стопы, мягкого пружинистого приземления с носка, могут быть прыжки со скакалкой, подвижные игры с подскоками на месте, с подскоками с продвижением вперед и т. д. Подводящим упражнением могут быть подскоки на месте с высоким подниманием коленей («как лошадки») или касаясь коленями натянутой веревки, прыжок во время ходьбы через низкую веревку (высота 10—15 см); для выработки правильного приземления — прыжки на месте вприсядку и др.

Само движение разучивается на трех занятиях подряд. На первом занятии основное внимание уделяется приземлению и преодолению препятствия в целом. Задача занятия — научить приземляться с носка на всю ступню, одновременно на обе ноги, слегка разведя колени; прыгать без страха, не замедляя бег и не останавливаясь перед веревкой (высота — 20—25 см, разбег — 2—3 м).



Бросок мяча

На втором занятии дети учатся энергичному разбегу и толчку. Задача занятия — учить разбегаться, работая руками, согнутыми в локтях, ускоряя шаги перед толчком; отталкиваться со взмахом рук вверх, подтягивая колени к груди (высота — 25—30 см, разбег — 4—5 м).

На третьем занятии закрепляют все элементы движения, большее внимание обращается на разбег и толчок (высота — 40 см, разбег — 5—6 м).

После каждого занятия в повседневной жизни детям даются игровые упражнения, в которых могут быть закреплены те или иные элементы движения. Повторение упражнений в играх (в особенности в сюжетных) целесообразно тогда, когда эти упражнения уже хорошо усвоены, выполняются правильно и автоматизированы.

Использование пособий на занятии. В подготовительной к школе группе, так же как и в других группах, широко используются крупные и мелкие пособия, они конкретизируют задание, помогают более точно выполнять движение, с большим мышечным напряжением, повышают интерес к занятию.

Если ребенок идет по гимнастической скамейке, взлезает по лесенке, бросает мешочки и т. д., ему нужно хорошо почувствовать положение отдельных частей тела. Указания, оценка воспитателя, воспринимаемые в данный момент, помогают разобраться в мышечных ощущениях, осмыслить их. Все это возможно, если скамейка длинная, лестница высокая, мешочков много и если движение повторяется. Поэтому пособий должно быть такое количество, чтобы одновременно и неоднократно могли упражняться несколько детей. Например, в зале нужно иметь не меньше 50—60 мешочков (5—6 детей делают по пять бросков одной и другой рукой), 2—3 длинные (школьные) скамейки, лестницу до потолка в 4—5 пролетов и т. д. Все крупные пособия должны быть прочными и устойчивыми; переносные пособия — удобными в пользовании и компактными в уборке. Например, для бросания в цель лучше иметь несколько деревянных дисков с крючками на обратной стороне (диски вешаются на гимнастическую стенку на любой высоте), чем 1—2 мишени на громоздких подставках. Обязательны пособия, обеспечивающие профилактику травматизма: маты, поролоновые матрацы, резиновые коврик и пр.

Пользование пособиями крупными и мелкими нужно организовать таким образом, чтобы в процессе занятия на их подготовку, уборку расходовалось минимальное количество времени.

У детей 6—7 лет должны быть определенные навыки в подготовке и уборке пособий. Эту работу нужно продолжать: до начала задания напоминать детям, что пособия надо стараться брать быстро, не толкаясь, уступая товарищам; до занятия дежурным помочь правильно расположить пособия. Например, мячи лучше положить по 4—5 штук в шести обручах, тогда дети по сигналу смогут их взять за несколько секунд. Все пособия должны быть красиво оформлены, вызывать у детей интерес к ним.

В подготовительной к школе группе пособия более разнообразные: кроме палок, обручей, флажков, можно иметь цветные ленты, платочки, бумажные веера и пр.

Для физкультурных занятий желательно использовать трикотажные костюмы чистых ярких цветов; особое внимание надо уделить обуви.

Большая двигательная активность детей допускает проведение занятий босиком. Такие занятия при соответствующей предварительной работе по закаливанию полезны для формирования стопы, являются дополнительной закалывающей процедурой. Если занятия проводятся в обуви, нужно использовать чешки (обязательно с накатом) или тапочки на резиновой подошве.

Примерный конспект физкультурного занятия

Пособия: обручи по количеству детей, три больших мяча, три баскетбольных корзины, мат, гимнастическая лестница.

1. Вводная часть. Ритмичная ходьба по краю зала гимнастическим шагом. Ходьба спиной вперед, на наружных и внутренних сводах стопы. Остановка, выравнивание колонны. По сигналу круговые вращения на месте в правую сторону, то же — в левую (2 раза).

«Найди свое место» — бег врассыпную по всему залу, по сигналу быстро встать на место (повторить 2 раза).

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения (с обручами)

1) *И. п.:* ноги слегка расставить, руки с обручем внизу. Поднять обруч наверх в вытянутых руках, посмотреть в него, плавно опустить.

2) *И. п.:* сесть, скрестить ноги, согнутые локти отвести назад, обруч прижать к груди. Повернуться с обручем вправо, вытягивая руки, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево.

3) *И. п.:* лечь на спину, ноги сомкнуть, носки оттянуты, обруч положить на ноги. Поднять обруч (перпендикулярно), согнуть ноги в коленях, оттягивая носки, прижать к животу, поднять прямые ноги, касаясь обруча, плавно опустить ноги на пол.

4) *И. п.:* лечь на живот, обруч на полу перед собой, руки в кулаках под подбородком. Взять обруч, вытягивая руки вперед-вверх, приподняться, опуститься, принять исходное положение.

5) *И. п.:* лечь на спину, обруч оставить на полу, руки вытянуть. Поворачиваться вокруг себя (вытянувшись в струнку) по 2 раза в каждую сторону.

6) *И. п.:* сесть в обруче, носки слегка развернуть. Подняться, поднимая обруч над головой, присесть, опуская обруч на пол.

7) Чередование подскоков и ходьбы на месте в медленном темпе; в прыжках отталкиваться сильнее, приземляться мягко.

2. Упражнения в основных движениях. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; двигаться ритмично в среднем темпе (3 раза).

Прыжки из обруча в обруч прямо и боком (обручи положены в два ряда вплотную, друг к другу по три обруча). Повторить 4 раза.

Ведение мяча одной рукой и забрасывание его в баскетбольную корзину двумя руками, толчком от груди.

Все упражнения выполняются одновременно — при групповом способе организации детей.

3. Подвижная игра «Ловишки из круга» (упражнять в беге с увертыванием, воспитывать точную реакцию на сигнал, соблюдая правила).

III. Заключительная часть. Подвижная игра «Кто летает?» (воспитывать внимание, выдержку, быстроту реакции).

Содержание каждого занятия является частью общей системы работы, входящей в перспективный план.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневно до завтрака в течение 10—12 минут с детьми подготовительной к школе группы проводится утренняя гимнастика, в которую входят упражнения на формирование осанки, повышение функционального уровня работы важных систем организма, развития физических качеств, формирование двигательных навыков и с целью создания у детей с начала дня радостно-

Перспективное планирование на III квартал

№ п/п	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
1	Бег на месте с энергичной работой рук.	Упражнение в равновесии: идти по скамейке с носка, руки в стороны. Упражнение в беге «по дорожкам» (согласовывать движения рук и ног).	«Кого назвали, тот и ловит».
2		Упражнение в равновесии: идти по скамейке, приседая на каждом шагу.	«Беги из круга».
3		Пробегать под вертящейся скакалкой. Перебрасывать мяч друг другу на расстоянии 4 м.	«Совушка».
4		Прыжки с длинной скакалкой. Метание в горизонтальную цель (отрабатывать исходное положение).	«Ловишки с лентами».
5	Маховые резкие движения рукой от плеча вниз.	Упражнение в равновесии: идти по скамейке боком, приставным шагом. Лазанье по полу. Метание в горизонтальную цель (отрабатывать сильный, точный бросок).	«Скворечники».
6	Бег с сильным отталкиванием (во вводной части).	Лазанье по наклонной доске (развивать координацию рук и ног, ритмичность).	«Слушай лучше».
7		Упражнение в беге — «Кто первый через обруч к флажку». Лазанье по гимнастической стенке (одноименным способом, ритмично)	«Слушай лучше».
8	Пружинистые подскоки на месте.	Подскоки на месте с доставанием предметов (уметь хорошо присесть, резко оттолкнуться). Лазанье по гимнастической стенке (одноименным способом, в быстром темпе).	«Ловля бабочек».
9	Пружинистые приседания на месте.	Прыжки через короткую скакалку (отрабатывать движения рук). Прыжки с разбега в длину на расстояние 70 см (отрабатывать приземление).	«Ловля бабочек».
10	Прыжки на месте (выбрасывать руки вперед и подтягивать колени к груди).	Перелезание через рейку, положенную на кубы Прыжки с разбега в длину на расстояние 70 см (отрабатывать разбег, толчок). Перебрасывание мячей толчком от груди.	«Ловля обезьян».

№ п/п	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
11	Прыжки на месте (выбрасывать руки вперед и подтягивать колени к груди).	Прыжки с разбега в длину на расстояние 100 см (отрабатывать все элементы). Прокатывание обручей.	«Ловля обезьян».
12	Постоять на одной ноге несколько секунд, затем на другой.	Упражнение в равновесии: идти, перешагивая через кубы, при этом ненадолго задерживать ногу. Упражнение в беге через рейки (высоко поднимать колени) и без них.	«Удочка».
13	Подскоки на месте на носках.	Упражнение в равновесии: идти по веревке с носка, ритмично.	«Хитрая лиса».
14	Подскоки на месте с перекрестным подниманием рук и ног.	Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом в медленном темпе.	«Удочка».
15	Подскоки на месте с перекрестным подниманием рук и ног.	Упражнения в равновесии: пройти по веревке в быстром темпе. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом в среднем темпе.	«Ловишки из круга».
16		Подскоки с продвижением вперед.	«Удочка».
17		Игры с мячами: отбивание об пол, подбрасывание вверх. Бег «с кочки на кочку».	«Ловишка! Ноги от земли».
18		Перебрасывание мячей друг другу на расстоянии 4 м. Упражнение в подтягивании на гимнастической скамейке и пролезании под ней.	«Ловишка! Ноги от земли».
19	Ритмичные подскоки на носках.	Метание в вертикальную цель (отрабатывать исходное положение). Упражнение в беге через скакалки, положенные на пол (сильно отталкиваться).	«Медведи и пчелы».
20		Метание в вертикальную цель (отрабатывать бросок). Прыжки через короткую скакалку (прыгать мягко, ритмично).	«Медведи и пчелы».
21	Прыжки на месте вприсядку.	Метание в вертикальную цель (отрабатывать все элементы). Прыжки в глубину (закреплять навык мягкого приземления, сохранять равновесие).	«Скворечники».
21	Подскоки на месте с резким выбрасыванием рук.	Прыжки с разбега в длину на расстояние 100 см (отрабатывать разбег и толчок). Забрасывание мячей в баскетбольную корзину.	«Охотник и зайцы».

№ п/п	Подводящие или подготовительные упражнения	Основные движения	Подвижные игры
22	Пружинистые приседания на месте.	Прыжки с разбега в длину на расстояние 100 см (отрабатывать все элементы). Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.	«Перелет птиц».
23		Упражнение в равновесии: пройти до середины скамейки, постоять на одной ноге, закрыв глаза; идти до конца скамейки. Упражнение в беге на скорость, длина дорожки 30 м.	«Перелет птиц».
24		Упражнение в равновесии: дойти до середины скамейки, перешагнуть через веревку, протянутую на высоте 20 см над скамейкой. Упражнение в лазанье по бревну, пролезании в обруч.	«Волк во рву».

го, бодрого настроения, организованной, спокойной обстановки в коллективе. Эти особенности утренней гимнастики определяют ее содержание и методику проведения.

По сравнению с предыдущими возрастными группами детям седьмого года жизни на утренней гимнастике дается значительная физиологическая нагрузка: в основной части дети выполняют шесть общеразвивающих упражнений (каждое из них повторяется примерно 8 раз), некоторые из основных видов движений (упражнения у гимнастической скамейки, разного типа подскоки, перепрыгивания, бег); в вводную часть, кроме ходьбы, включается бег.

Большое место отводится подводящим упражнениям, повышаются требования к интенсивности, качеству, точности выполнения движений. Этому способствуют различные пособия, которые широко применяются в подготовительной группе на утренней гимнастике.

Примерный комплекс утренней гимнастики

I часть. Ходьба по краю зала гимнастическим шагом. Легкий бег (35 секунд), успокаивающая ходьба. Взять флажки. Построение в три колонны (произвольно по сигналу).

II часть. Упражнения с флажками.

1. *И. п.:* основная стойка. Плавно отвести руки в стороны-вниз, опустить (вдох на три счета, выдох — на пять).

2. *И. п.:* ноги слегка расставить. Поднять руки вверх, в стороны, отвести немного назад (2 раза), опустить руки вниз.



Хорошо проводить зарядку на воздухе

3. *И. п.*: ноги слегка расставить, руки за спиной. Наклониться, стукнуть флажками об пол 3 раза (с левой стороны, перед собой, с правой стороны), выпрямиться, руки за спину.

4. *И. п.*: лечь, носки оттянуть, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять прямые ноги, плавно опустить.

5. *И. п.*: лечь, руки вытянуть, переворачиваться в одну, затем в другую сторону.

6. *И. п.*: основная стойка, подскоки с перекрестным подниманием рук.

III часть. Ходьба с постепенно замедляющимся взмахом рук.

В подготовительной группе, так же как и в других группах, на утренней гимнастике не разучивается новый материал, подбираются упражнения, которые были в комплексах занятий. Вся организация построения должна быть простой, не занимающей много времени. Основными методическими приемами являются показ упражнения воспитателем или ребенком (один раз) или краткие команды, указания к выполнению упражнения без показа. Для того чтобы добиться большей четкости в выполнении упражнений детьми, воспитатель останавливается в пояснении лишь на отдельных элементах упражнения, которые недостаточно освоены детьми.

Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, так как от этого зависит интенсивность и техника выполнения движений. Все упражнения утренней гимнастики, за исключением некоторых дыхательных, лучше всего давать в сопровождении музыки. Тон воспитателя должен быть бодрым, приветливым.

Утренняя гимнастика проводится в трусах и майках или облегченной одежде и в специальных тапочках (чешки с накатом).

Физкультминутки. В процессе занятий, где от детей требуется большое статическое напряжение, проводятся физкультминутки. Они состоят из 2—3 упражнений, выполняются стоя или сидя, в спокойном темпе. Упражнения подбираются для крупных групп мышц, простые по структуре; одно из упражнений — дыхательное.

Примерные комплексы физкультминутки

Комплекс 1.

1. Сидя на стуле, потянуться, сплетая пальцы рук за головой, ноги вытянуть.
2. Встать прямо, поднимать повыше поочередно правую и левую согнутую ногу, обхватить колено руками и прижимать его к груди.
3. Отвести руки назад — в стороны, сделать легкий вдох и длительный выдох.

Комплекс 2.

1. Сидя на стуле, потянуться, подняв руки вверх и разводя пальцы, вернуться в обычное положение.
2. Встать у стула, опираясь руками о спинку, присесть, выпрямляться.
3. Дыхательное упражнение.

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА



Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям холода, жары, солнечной радиации, особенно при их резких колебаниях.

В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Закаленный человек способен легче переносить любые отрицательные воздействия окружающей среды. Известно, что закаливание создает возможность сохранять и укреплять здоровье и работоспособность.

И. П. Павлов считал, что вся деятельность организма — это бесконечное приспособление к окружающим условиям.

Закаливание лучше начинать с самого раннего возраста. Вот почему оно является неременной составной частью работы детского дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. При проведении закаливания необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности терморегуляции организма ребенка.

Терморегуляция — это сложнейший физиологический процесс, состоящий из физического и химического воздействий на организм человека под управлением коры больших полушарий мозга.

Химическую терморегуляцию составляет совокупность физиологических процессов, обуславливающих интенсивность обмена веществ в организме и, следовательно, образование тепла. Под влиянием резких смен температуры, влажности и скорости движения воздуха повышается обмен веществ, возрастает продукция тепла и тем самым организм спасается от переохлаждения. Наоборот, при воздействии высоких температур и других факторов, могущих повести к перегреву организма, обмен веществ понижается и выработка тепла уменьшается.

При физической терморегуляции обеспечивается повышение или понижение отдачи тепла организмом. Отдача тепла происходит проведением (конвекцией), излучением (радиацией) и испарением.

При проведении тепло отдается в том случае, если температура воздуха окружающих предметов ниже температуры тела.

Теплоотдача излучением может происходить при температуре воздуха, равной температуре тела, но при более низкой температуре окружающих предметов, находящихся на некотором расстоянии от человека.

Теплоотдача испарением — это потеря тепла на выделение пота. Эти потери могут быть значительны, например, в условиях средних температур без особой физической нагрузки человек в сутки испаряет от 0,7 до 1 литра жидкости, что соответствует потере тепла, равной 400—600 калориям, а это составляет 20—30% от общей теплоотдачи.

И химическая и физическая терморегуляция осуществляется центральной нервной системой с помощью безусловных и условных рефлексов под воздействием раздражителей внешней среды. В физической терморегуляции главную роль играет объем кровоснабжения кожи. При расширении кожных капилляров увеличивается приток крови к поверхности тела и отдается большее количество тепла. При необходимости экономии в отдаче тепла, наоборот, происходит сужение капилляров, кровь приливает к внутренним органам и отдача тепла уменьшается. Организм взрослого человека обладает большими возможностями регуляции тепла в организме. Это следует объяснить более четкой работой терморегуляционного аппарата и в особенности центральной нервной системы.

Терморегуляция у детей имеет ряд особенностей.

У детей относительно большая поверхность кожи, следовательно, и относительно большее число капилляров. Так, у новорожденного ребенка на 1 кг веса тела приходится 704 см^2 поверхности кожи, на первом году жизни — 528 см^2 , в 6 лет — 426 см^2 , а у взрослого человека — 291 см^2 . Капилляры у детей расположены более поверхностно и имеют относительно широкий диаметр. При этом функционально не завершено формирование центральной нервной системы. Все это при соответствующих неблагоприятных метеорологических условиях ведет к быстрому охлаждению и перегреву. Низкая температура и большая влажность воздуха ведут к огромной отдаче тепла организмом, высокая температура и нерациональная одежда могут вызвать перегревание. При охлаждении у детей быстро возникают заболевания катарам верхних дыхательных путей с последующими осложнениями.

В организме все жизненные процессы сопровождаются образованием тепла. Выработка тепла и его отдача во внешнюю среду для нормального теплового состояния организма должны быть уравновешены.

На интенсивность теплоотдачи влияют метеорологические условия (температура, влажность воздуха, сила ветра), а также одежда. Цель закаливания состоит в том, чтобы приучить орга-

низм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Наибольший удельный вес заболеваемости детей дошкольного возраста составляют болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, грипп. В учреждениях, где закаливающие процедуры проводятся комплексно в течение всего года, дети меньше подвержены этим заболеваниям.

В результате систематического воздействия закаливающих процедур увеличивается скорость ответных реакций: сужение или расширение кожных капилляров, совершенствуются безусловные рефлексы, повышается тонус скелетных мышц, вырабатывается общая защитная реакция организма подобно тому, как при специфической профилактике появляется иммунитет к тому или иному инфекционному заболеванию.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Организация закаливающих процедур в детском саду требует от дошкольных работников четкого выполнения правил.

1. В режиме дня каждой возрастной группы для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определенное время.

2. В начале учебного года на первом педагогическом совещании должен быть обсужден вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.

3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии заведующей детским учреждением с учетом состояния здоровья и физического развития ребенка, его индивидуальных особенностей, условий жизни дома.

4. Закаливание проводится в течение всего года с учетом климата, сезона и погоды.

Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце. Закаливающие процедуры делятся на общие и местные. При местных процедурах воздействию воды и воздуха подвергается часть тела.

На основе рефлекторной деятельности организма ответные реакции являются общими, а не местными. Так, после обливания стоп холодной водой изменяется температура кожи не только на стопе, но и на лбу и носу, изменяется также тонус кожных сосудов предплечья, частота пульса, объем легочной вентиляции, кровяное давление.

При проведении закаливания необходимо соблюдать:

1. Постепенность, которая осуществляется путем изменения условий, продолжительности отдельных закаливающих процедур и их дозировки.

2. Систематичность и непрерывность. Длительные перерывы в проведении закаливания ведут к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов.

3. Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка. Для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, а для детей ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью необходим более осторожный подход.

4. Разнообразие, комплексность средств закаливания. Длительное применение в целях закаливания какого-либо одного раздражителя повышает сопротивляемость только к данному раздражителю. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные средства. Весьма полезно сочетание воздействий воды, воздуха и солнца с гимнастикой.

Закаливание следует начинать с местных закаливающих процедур с постепенным переходом к общим, причем сила закаливающих факторов увеличивается постепенно. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от эмоционального тонуса ребенка.

Закаливание воздухом

Воздух является самым привычным, постоянно окружающим нас фактором внешней среды. Физические свойства и химический состав воздуха, его ионизация, бактериальная загрязненность оказывают глубокое воздействие на организм. Самый благоприятный микроклимат для детей 3—7 лет, когда температура воздуха достигает 18—20°, для детей раннего возраста — 20—22°, относительная влажность — 40—60%, движение воздуха — не больше 0,2 м/сек. В таких условиях дети могут находиться в помещении в легкой трехслойной одежде, с обнаженными руками и ногами. Это и будут первые шаги закаливания воздухом. На прогулке дети должны быть одеты в легкой по сезону одежде и быть в меру активными: зимой расчищать дорожки, кататься на санках и коньках, летом работать в огороде и совершать непродолжительные переходы. В самое жаркое время дня летом дети должны заниматься спокойными играми в тени в однослойной одежде во избежание перегрева. Воздушные ванны в помещении в холодное время года интенсифицируют окислительные процессы, так как увеличивают насыщение крови кислородом. Исследование газообмена показало, что под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода по мере снижения температуры воздуха, в результате чего организм ребенка приучается к охлаждению, к переменам температуры.

Воздух всегда находится в движении. Кожные покровы ребенка, подвергаясь воздействию то медленных, то более быстрых обтекающих потоков воздуха, охлаждаются соответственно то в меньшей, то в большей степени, что в свою очередь вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов: либо сужение, либо расширение кожных капилляров.

В результате систематической тренировки кожных покровов воздушными ваннами в организме вырабатывается способность быстро и целесообразно приспособлять кровенаполнение кожи в зависимости от охлаждающего действия внешней среды.

Воздушную ванну полезно сочетать с движением детей. Местом проведения воздушной ванны может служить зал или групповая комната. Предварительно помещение тщательно проветривается. Длительность воздушной ванны должна быть от 3—5 до 15 минут и сочетаться с подвижной игрой или физическими упражнениями. Первые недели дети должны принимать воздушные ванны в трусах, майках и тапочках. В дальнейшем дети могут оставаться в одних трусах и, если пол теплый, без обуви. Это укрепляет кожу стопы. Наблюдения показали, что одной из причин простудных заболеваний является повышенная чувствительность ног к охлаждению. Для первых воздушных ванн температура воздуха должна быть 18° для детей дошкольного возраста и 20—22° для детей раннего возраста, и проводятся воздушные ванны в сочетании с массажем и гимнастикой. Температура воздуха через 3—4 дня должна быть снижена на 1—2° (с помощью проветривания) и доведена до 15—14° для детей 2—7 лет, для детей раннего возраста — до 20°. Воздушную ванну лучше проводить во время утренней гимнастики или после дневного сна. После комнатной воздушной ванны рекомендуется водная процедура.

Сон на воздухе является не только средством оздоровления, но и средством закаливания. Особенно это важно для детей раннего возраста. Групповые помещения должны иметь застекленные спальни-веранды с большой световой площадью и открывающимися фрамугами.

Необходимо правильно одевать детей. На первом году жизни для сна на воздухе ребенку надевают теплую кофточку, ползунки, ноги заворачивают в теплую пеленку или байковое одеяло и укладывают в ватный мешок. Между пеленкой и байковым одеялом в области таза ребенка подкладывают клеенку.

Детей старше года одевают в ватные курточки с капюшоном или укладывают в ватные мешки. В тех случаях, когда дети используют ватные курточки, ноги ребенка укрываются одеялом. Преимущество ватных курток в том, что они меньше загрязняются, легче подвергаются чистке и обеспечивают ребенку большую свободу движений. Ватный мешок, как и куртки, шьют из легко стирающегося материала.

Сон детей дошкольного возраста проводится в групповых комнатах, необходимо, чтобы во время сна были открыты фрамуги или окно. Детям надевают фланелевые пижамы, на голову поверх платка — ватный или шерстяной капюшон, затем укрывают ватными одеялами. После того как все дети легли, откры-

вают окно или несколько фрамуг с одной стороны комнаты, чтобы не создать сквозного движения воздуха. За 10—15 минут до подъема детей окно или фрамуги закрывают, и воздух в помещении довольно быстро нагревается до 16—18° С.

Сон на воздухе должен обязательно проводиться в присутствии медицинской сестры в группах раннего возраста и воспитателя в дошкольных группах. После дневного сна зимой полезно провести воздушную ванну.

Лето должно быть широко использовано для воздействия воздуха на организм ребенка. Вся жизнь детей по возможности переводится на воздух. Кроме прогулок и занятий на воздухе, мощным средством закаливания и оздоровления являются свето-воздушные ванны — сочетание воздуха со световыми лучами.

Схема проведения воздушных ванн в помещении

Возраст ребенка (в годах)	Продолжительность ванны, мин	Температура воздуха в помещении	Предельная температу- ра воздуха, допуска- ющая сон на воздухе
До 1 года	1—5	—	—10
1—2	3—5	22—20	—15
2—3	4—6	—	—15
3—4	5	19—16	—
4—5	10	18—15	—
5—7	15	18—14	—

Закаливание водой

Водные процедуры легко дозировать, в этом их большое преимущество перед другими средствами закаливания. Холодная вода является резким раздражителем, вызывающим быструю реакцию терморегуляционного аппарата. Воздействие воды на организм осуществляется в трех фазах. В первую фазу происходит резкое сужение капилляров с последующим побледнением кожи, во вторую — расширение кожных сосудов, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме. Сжатие кровеносных сосудов и последующее их расширение тренируют терморегуляционные механизмы, всякие перепады температуры воздуха и воды вызывают быструю четкую защитную реакцию организма, охлаждения не наступает. Длительное охлаждение водой может вызвать третью фазу — вторичный спазм сосудов, кожа становится бледной с синюшным оттенком, синеют губы, появляется озноб. Это показатели нарушения терморегуляции: отдача тепла превышает теплообразование. А на почве охлаждения у детей могут возникнуть заболевания.

Водные закаливающие процедуры могут быть местными и общими. Так как теплопроводность воды почти в 30 раз больше теплопроводности воздуха, следует при закаливании осторожно и постепенно снижать температуру воды. В помещении, где проводятся водные процедуры, температура воздуха должна быть 20—18°С в дошкольных группах и 22—20°С в группах детей раннего возраста. Перед проведением водной процедуры дети не должны охлаждаться. Закаливание надо проводить ежедневно в течение всего года.

Местные водные процедуры проводятся в виде ножных ванн или обливания ног, эти процедуры доступны в любых условиях. Начинают закаливание с обливания ног. Процедура особенно полезна детям, которые часто болеют катаром верхних дыхательных путей. Это хорошая подготовка (в течение одного месяца) к обливанию тела или влажному обтиранию.

Самой доступной общей закаливающей процедурой является влажное обтирание тела куском полотна или рукавичкой из мягкой ткани. Если в умывальной комнате трудно создать нужную температуру воздуха, можно проводить эту процедуру в групповой комнате. Для этого приготавливают ведро с водой нужной температуры, рукавички по числу детей, термометр и полотенца. Рукавичку окунают в воду, отжимают и круговыми движениями быстро обтирают руки, ноги, грудь, живот и спину. После обтирания детей растирают сухим полотенцем. Вода для обтирания должна вначале иметь температуру, близкую к температуре тела; для детей раннего возраста температура воды равна 36°, для детей дошкольного возраста — 33—34°. Через каждые 3—4 дня температура воды снижается на 1°. Температура воды понижается медленно и постепенно и может дойти для детей раннего возраста до 28° и для дошкольников до 26—24°. Проводить водные процедуры лучше после дневного сна и после воздушной ванны.

Для детей первого года жизни использование воды в гигиенических целях (умывание, подмывание) одновременно служит закаливающей процедурой. Температура воды в течение года постепенно снижается от 28 до 20°С.

Воспитатели должны разъяснять родителям сущность и значение закаливания и сделать их своими помощниками. Накануне выходных дней воспитатели объявляют родителям температуру воды для обтирания детей дома и напоминают им о необходимости водных процедур в выходные дни.

Если в детском учреждении имеется умывальная комната с постоянной температурой воздуха (20°), где оборудован душ, то можно через месяц-полтора после проведения обтирания перейти к обливанию тела ребенка. Обливание можно проводить из лейки. При обливании под душем на головы детей надевают непромокаемые капюшоны, при обливании из лейки этого не требуется.

Продолжительность процедуры должна быть короткой, на обливание и вытирание тела ребенка тратится полминуты. В группах с круглосуточным пребыванием детей обливание проводится утром после гимнастики, для остальных детей — после дневного сна и воздушной ванны. Температура воды для обливания должна быть на 1—2° выше, чем для обтирания, а для обливания ног или ножных ванн — на 1—2° ниже.

Температура воды для влажных обтираний

Возраст детей (в годах)	Начальная		Предельная	
	зимой	летом	зимой	летом
До 1 года	36	35	30	28
1—3	34	33	28	25
3—5	34	32	26	24
5—7	32	30	24	22—20

Температура воды для обливания ног

Возраст (в годах)	Начальная		Предельная	
	зимой	летом	зимой	летом
1—3	36	35—33	24	22
3—7	33	32	18	16

Закаливание солнечными лучами

В солнечном спектре три вида лучей: видимые или световые, инфракрасные и ультрафиолетовые.

Инфракрасные лучи обладают главным образом тепловым эффектом. Они глубоко проникают в ткани человека, способствуют расширению кровеносных сосудов, учащению ритма сердечных сокращений и дыхания.

Сильное воздействие на организм оказывают ультрафиолетовые лучи солнца, их биологическое действие изучено довольно широко. Под влиянием ультрафиолетового облучения стимулируется обмен веществ, активизируется фосфорно-кальциевый обмен, необходимый для процессов формирования костного скелета у ребенка. Известно, что при длительном «световом голодании» возникают резкие нарушения обмена веществ, тесно связанные с гиповитаминозом D.

Под влиянием ультрафиолетовых лучей улучшаются кровяные функции организма — повышается количество эритроцитов и гемоглобина. Эти лучи разрушают протоплазму бактерий. Поэтому их бактерицидное действие часто используется для оздоровления помещений.

Длительный недостаток ультрафиолетовых лучей влечет за собой рост заболеваний рахитом, гриппом, тонзиллитом, катарми верхних дыхательных путей, кариесом зубов и др.

Все это дало основание Н. Ф. Галанину, Н. М. Данцигу, А. Н. Обросову, А. П. Парфенову отнести ультрафиолет к тем природным факторам, которые обладают стимулирующим действием на организм и повышают его иммунитет. Они считают, что ультрафиолетовое облучение должно стать обязательным, как вакцинация, и что массовое применение такого облучения может сыграть большую роль в снижении заболеваемости.

Интенсивность ультрафиолетовой радиации зависит от сезона года, времени дня, метеорологических условий, географической широты местности, планировки жилых кварталов и др.

С октября по март в средней полосе наблюдается значительное ослабление ультрафиолетовой радиации солнца, поэтому и возможны явления «светового голодания», резко нарушается жизнедеятельность организма, особенно растущего, формирующегося.

Следует также учесть, что оконные стекла пропускают такое малое количество лучей, что практически это количество равно нулю. Поэтому возникает необходимость компенсации ультрафиолета искусственным путем, при помощи эритемной люминесцентной лампы (ЭУВ). Ультрафиолетовое излучение лампы обладает способностью вызывать временное покраснение (эритему) кожи человека, переходящее потом в загар.

Отличается еще эритемная лампа от обычной осветительной сортом стекла. Для эритемных ламп применяется специальное увиолевое стекло, хорошо пропускающее ультрафиолетовое излучение люминофора. Таким образом, буквы ЭУВ, стоящие на цоколе такой лампы, обозначают «эритемная увиолевая». Слабое голубое свечение, которое наблюдается, когда лампа включена, вызывается излучением паров ртути в видимой области спектра, который проходит через слой люминофора.

В эритемной лампе состав люминофора подбирается так, чтобы он излучал в ультрафиолетовой области спектра в пределах 285—238 мкм, что соответствует недостающему зимой ультрафиолетовому излучению Солнца.

Использование люминесцентных ламп в детском учреждении дает возможность, не нарушая общего режима жизни ребенка, облучать детей в групповых комнатах в их обычной одежде.

Лампы монтируются на потолке групповых комнат или зала. Исследования показали, что использование ЭУВ способствует

снижению заболеваемости детей гриппом, воспалением легких, катаром верхних дыхательных путей. Лампы должны включаться ежедневно в осенне-зимний период с октября по март.

К специальным оздоровительным и закаливающим процедурам следует отнести свето-воздушные и солнечные ванны на воздухе летом и облучение ультрафиолетовыми лучами от искусственных источников излучения в осенне-зимний сезон.

Свето-воздушные ванны производят суммарное воздействие на организм — это и рассеянный солнечный свет, и движение окружающего воздуха.

Дети 1—3 лет принимают свето-воздушные ванны в тени при температуре воздуха не ниже 20°. В дальнейшем допускается и более низкая температура воздуха. Проводятся свето-воздушные ванны в тени, под деревьями, под навесом в защищенном от ветра месте. Детей укладывают на раскладушки или лежаки. Обнажают их постепенно. С 1,5—2 лет дети принимают свето-воздушные ванны в трусах во время подвижных игр.

Для детей дошкольного возраста свето-воздушные ванны проводятся в первой половине дня с 9 до 12 часов, через 1—1,5 часа после приема пищи, при температуре воздуха в тени не менее 19°, в дальнейшем — и при более низкой температуре, 15—16°. Следует учитывать влажность воздуха и силу ветра. Влажный воздух отнимает больше тепла, чем сухой, сильный ветер увеличивает потери тепла.

Курс свето-воздушных ванн состоит из 25—30 процедур.

Схема проведения свето-воздушных ванн

Возраст	Минимальная температура воздуха в тени	Время проведения ванн, мин		Температура воды для обливания после ванн	
		первая	последняя	первая	последняя
3—6 месяцев	25—23	1	15	36	30
6—12 месяцев	23—22	2	30	36	28
1—2 года	22—20	5	45	36	26
2—4 года	20—18	5	60	36	22

Солнечные ванны детям первого года жизни не рекомендуются, их следует заменить свето-воздушными ваннами. Солнечные ванны для детей 2—3 лет надо проводить очень осторожно, так как относительно большая поверхность тела у маленьких детей по отношению к весу тела создает условия для большого поглощения тепла, увеличивает опасность перегрева. При перегреве у детей возникают поносы, понижается иммунитет к инфекционным заболеваниям.

Широко используются солнечные ванны для закаливания детей дошкольного возраста. К проведению солнечных ванн приступают после недельного курса свето-воздушных ванн. Проводится солнечная ванна в следующем порядке: подготовительная свето-воздушная ванна, солнечная ванна, заключительная свето-воздушная ванна, водная процедура (обливание или купание), отдых в тени.

Время проведения солнечных ванн: с 10 до 11 часов на северо-западе и в средней полосе, на юге с 9 до 10 часов.

Для приема солнечных ванн дети укладываются на раскладные кровати с твердым покрытием или на лист фанеры, каждому ребенку постигается простынка, на голову одевается белая панамка. Дети ложатся ногами к солнцу. Для равномерного облучения всей кожи дети по указанию воспитателя поворачиваются. Солнечные ванны можно проводить во время спокойной игры, но и при этом надо следить, чтобы все тело освещалось равномерно. При длительных переходах с детьми в лес, на поляну во избежание перегрева не рекомендуется оголять тело ребенка. Во время солнечной ванны для нескольких групп обязательно присутствие воспитателя каждой группы и врача учреждения или медицинской сестры.

Солнечные ванны и их продолжительность назначаются врачом дошкольного учреждения с учетом состояния здоровья каждого ребенка. Почти в каждой возрастной группе могут быть дети, которым нельзя проводить солнечные ванны. Они должны находиться на виду у воспитателя. При проведении солнечной ванны необходимо учитывать метеорологические данные. При большой влажности воздуха испарение пота и отдача тепла затруднены, поэтому продолжительность солнечной ванны сокращается. При температуре воздуха более 30° ванну отменяют из-за опасности перегрева. При сильном ветре испарение и потеря тепла возрастают и может наступить охлаждение. Детям с бледной кожей и с повышенной нервной возбудимостью солнечные ванны назначаются с большой осторожностью. Солнечные ванны противопоказаны при расстройстве органов пищеварения, туберкулезе легких, болезнях почек, острых заболеваниях, пороке сердца.

Курс солнечных ванн за лето должен быть не более двадцати. Если из-за непогоды курс ванн прерывается, то возобновлять их надо не с последней.

Например, продолжительность ванны — 8 минут, перерыв из-за непогоды длился 5 дней, солнечные ванны возобновляются продолжительностью в 4 минуты.

При проведении солнечных ванн необходимо следить за состоянием кожи, потоотделением, общим состоянием каждого ребенка. Если у ребенка появилась головная боль, вялость, плохой аппетит и сон, следует сделать перерыв или сократить продолжительность процедуры.

**Схема проведения солнечных ванн с последующим обливанием тела
для детей 3—7 лет**

№ п/п	Продолжительность солнечной ванны, <i>мин</i>			Температура воды для обливания после солнечной ванны
	лежа на спине	лежа на животе	общее время	
1	1	1	2	32
2	1	1	2	32
3	2	2	4	31
4	2	2	4	31
5	3	3	6	30
6	3	3	6	30
7	4	4	8	29
8	4	4	8	29
9	5	5	10	28
10	5	5	10	28
11	6	6	12	27
12	6	6	12	27
13	7	7	14	26
14	7	7	14	26
15	8	8	16	25
16	8	8	16	25
17	9	9	18	24
18	9	9	18	24
19	10	10	20	23
20	10	10	20	23

Для проведения свето-воздушных и солнечных ванн на участке дошкольного учреждения следует выделить площадку. Она должна быть открыта для солнечных лучей и защищена от сильного ветра. На площадке должно быть несколько тенистых деревьев или нужно устроить деревянный навес, открытый с боков для воздуха, можно натянуть полотняные тенты, где будут проводиться свето-воздушные ванны и где дети могут раздеваться.

Недостаток ультрафиолета может быть компенсирован организацией коллективного облучения детей ртутно-кварцевыми лампами. Используется стационарная лампа для облучения детей раннего возраста и передвижная ртутно-кварцевая лампа «Маяк» для облучения детей 3—7 лет. Курс профилактического облучения проводится для детей всех возрастных групп один раз в год в ноябре — декабре, и можно повторить облучение через 2,5 месяца (в марте). Противопоказаниями к таким облучениям являются: острые заболевания, туберкулез легких, туберкулез и воспаление почек, пороки сердца с нарушением компенсации, спазмофилия, выраженное малокровие, склонность к кровотечениям.

Ртутно-кварцевая лампа «Маяк» устанавливается вертикально в центре комнаты. Вокруг лампы на расстоянии 1 м размещаются 12—15 детей в трусиках, на всех — защитные очки. Сначала облучается передняя часть тела, затем дети поворачиваются спиной. Они могут стоять или сидеть на стульчиках.

Курс профилактических ультрафиолетовых облучений — 15—20, сеансы проводятся через день. Если у ребенка после облучения появилась краснота, облучение прекращают до исчезновения красноты. После облучения дети переходят в соседнюю комнату, где снимают очки и одеваются. Помещение, где проводилось облучение, проветривается. Продолжительность сеанса облучения и его постепенное увеличение устанавливается врачом.

Следует установить периодический технический контроль за ртутно-кварцевыми установками.

КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ

Чтобы правильно проводить работу по закаливанию организма ребенка, необходимо осуществлять контроль за проведением закалывающих процедур.

Основные показатели: общее хорошее состояние ребенка, сон, аппетит, двигательная активность, нарастание основных антропометрических показателей. Одним из объективных показателей является также снижение заболеваемости катарам верхних дыхательных путей, бронхитом, тонзиллитом.

Журнал учета закаливания обливанием¹

Месяц _____ год _____ группа _____

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Числа месяца						Примечание
		1	2	3	4	5	6	
1	Иванов Коля	+	+	+	+	+	+	1—6 болел ОРЗ
2	Петров Петя	+	+	+	—	—	+	

¹ В таблице знаком (+) отмечаются дни, в которые ребенок закаливался, знаком (—) отмечаются дни, в которые ребенок не обливался. В графе «Примечание» записывается, по какой причине ребенок не мог обливаться в том или ином месяце.

Журнал учета составляется для каждого вида закаливания и в каждой возрастной группе.

Температура воды при закаливании обливанием

Месяц _____ год _____ группа _____

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Температура воды по числам месяца									Примечание
		1	2	3	4	5	6	7 и т. д.			
1	Иванов Коля	32	32	31	31	30	30	29...	24 ¹	4—6 болел ОРЗ	
2	Петров Петя	32	32	31	—	—	—	32...	24		

Продолжительность солнечных ванн

Месяц _____ год _____ группа _____

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Продолжительность ванн по числам месяца, мин									Примечание
		1	2	3	4	5	6	7 и т. д.			
1	Иванов Коля	2	2	4	4	6	6	8...	60 ²	4—6 болел ОРЗ	
2	Петров Петя	2	2	4	—	—	—	2...	60		

¹ В графе отмечается предельная температура для обливания детей данного возраста.

² В графе отмечается предельное время солнечных ванн для детей данного возраста.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ



Успех физического воспитания ребенка во многом определяется качеством врачебного контроля. Еще в первые годы советской власти нарком здравоохранения Н. А. Семашко выдвинул лозунг: «Без врачебного контроля нет и не может быть советской системы физического воспитания».

В период раннего и дошкольного возраста врачебный контроль за физическим воспитанием детей обязателен.

Задачи врачебного контроля следующие:

определение состояния здоровья, физического развития ребенка;

назначение средств и методов физического воспитания соответствующих возрастным, половым, индивидуальным особенностям детей;

медицинское наблюдение за влиянием отдельных форм физического воспитания на ребенка;

санитарно-гигиенический контроль за условиями физического воспитания;

профилактика неблагоприятных последствий при занятиях физической культурой;

пропаганда физического воспитания детей среди родителей.

Решение этих задач возлагается на весь медицинский персонал, работающий в детских учреждениях.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Правильная и всесторонняя оценка здоровья детей должна быть положена в основу всей работы по физическому воспитанию в детском учреждении.

Обследование состояния здоровья ребенка проводится во время углубленного медицинского осмотра. Врач выясняет жалобы, характер и длительность перенесенных заболеваний, занимался ли ребенок регулярно физкультурой и в каком объеме дома и в детском учреждении, был ли перерыв в занятиях и чем он был вызван. Желательно, чтобы перед осмотром врач встре-

тился с родителями ребенка, опросил воспитателей, а также тщательно проанализировал записи текущих наблюдений за состоянием здоровья ребенка.

Наружный осмотр проводится в хорошо освещенном, теплом помещении и дает возможность врачу определить состояние кожи и слизистых оболочек. Одновременно проводится антропометрическое обследование, а затем оценка физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата.

Правильная оценка физического развития ребенка зависит от методики антропометрии, что требует от медицинских работников строгого соблюдения стандартных условий исследования. Для оценки физического развития ребенка первого года жизни минимум антропометрических данных составляет: рост (лежа), вес, окружность грудной клетки и окружность головы. Для комплексной оценки физического развития детей двух лет и старше достаточно определение роста (стоя), веса и окружности грудной клетки. При необходимости эти данные могут быть дополнены измерением роста сидя, длины конечностей, окружностей плеча, голени, бедра и т. д.

Полученные при антропометрии данные сравниваются с оценочными таблицами физического развития¹. При этом если все данные соответствуют средним показателям, отклоняясь от основных не более чем на 1 сигму (σ), то физическое развитие ребенка признается средним. Если же это отклонение превышает или отстает от основных показателей более чем на 1 σ , то физическое развитие признается выше или ниже среднего. При отклонении больше чем на 2 σ в сторону уменьшения или увеличения физическое развитие ребенка считается низким или высоким.

Нередко при определении физического развития приходится сталкиваться с нарушением пропорций, когда вес или окружность груди, а то и все антропометрические показатели находятся в разных частях таблицы. Тогда физическое развитие определяется в первую очередь по величине роста, а далее указывается отставание (опережение, избыток) и в каких пределах других показателей. Например, физическое развитие среднее при отставании веса в пределах 1,5 σ .

Важным дополнением к оценке физического развития ребенка является характеристика подкожножирового слоя, мускулатуры.

Исследование и характеристика состояния здоровья ребенка проводится по существующей методике медицинского обследования. При необходимости врачебное обследование дополняется лабораторными исследованиями, электрокардиографическими и рентгенологическими данными.

¹ См.: «Материалы по физическому развитию детей и подростков», т. I. М., Медгиз, 1961.

Углубленное обследование должно обязательно включать подробную характеристику опорно-двигательного аппарата ребенка и уровень развития его моторики. Прежде всего описывается состояние костной системы — наличие деформаций и их степень. Обследование опорно-двигательного аппарата проводится по определенной методике.

При осмотре ребенка спереди определяется форма и положение головы, грудной клетки, наличие асимметрий, впадин или выпячиваний, форма живота, форма и степень деформации нижних конечностей. Осмотр дополняется пальпаторным исследованием бугров, рахитических четок, браслетов и т. п., а также определением тонуса мышц.

При осмотре сбоку отмечается положение и форма головы, грудной клетки; в положении сидя и стоя (если ребенок самостоятельно сидит и стоит) отмечается степень выраженности физиологических изгибов позвоночника, выпячивания лопаток, относительное положение живота и передней стенки грудной клетки. В положении стоя описывается положение ног (колени согнуты или выпрямлены).

При осмотре сзади отмечается форма и положение головы, туловища и ног, уточняется симметрия шейно-плечевых линий, лопаток и надплечий, а также форма треугольников талии, расположение ягодичных складок и т. д. Обязательно исследование тонуса мышц спины, ягодичной области, бедер. Обследование опорно-двигательного аппарата включает и определение состояния стоп, наличие и степень плоскостопия. Детальное обследование опорно-двигательного аппарата ребенка, проводимое вышеизложенным способом, позволяет обнаружить и уточнить характер приобретенных и врожденных деформаций, без чего невозможно правильное назначение лечебных мероприятий.

У детей раннего возраста к наиболее частым нарушениям опорно-двигательного аппарата относится снижение мышечного тонуса и деформация костей и суставов рахитического происхождения. Уже при осмотре можно заметить увеличение объема живота. Расхождение прямых мышц живота, расширение пупочного кольца могут быть обнаружены при пальпации и особенно при напряжении брюшного пресса (если ребенок попытается поднять голову и плечи из положения лежа на спине). Нарушения тонуса мышц спины определяются также при пальпации и визуально в положении сидя, а также при напряжении этих мышц в положении лежа на животе. Тонус мышц ягодичной области бедер помимо пальпации может определяться при движениях в тазобедренных суставах и опорных реакциях. Снижение мышечного тонуса сопровождается патологическим увеличением объема движений в суставах, поэтому необходимо измерение углов движения по осям в каждом суставе и сравнение полученных данных с материалами таблиц.

У детей дошкольного возраста должна быть правильная осанка. Под осанкой принято понимать привычную позу непринужденно стоящего человека. Осанка ребенка зависит от анатомо-физиологических особенностей и условий воспитания, в первую очередь от условий физического воспитания. Нарушение осанки сопровождается изменением симметрии положения частей тела относительно его средней линии. Изменения осанки, связанные с деформацией скелета, носят стойкий характер и могут быть обнаружены в положении стоя и лежа (при разгрузке позвоночника). Уточнение диагноза и степени деформации проводится по методике, подробно описываемой в руководствах по ортопедии, что не является темой для данного пособия. Обследование опорно-двигательного аппарата дополняется определением подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Чтобы объективно оценить развитие основных движений ребенка, а также определить влияние воспитательных воздействий, врач и медицинская сестра могут присутствовать на итоговом физкультурном занятии.

У ребенка первого года жизни особое внимание обращается на активные движения, связанные с умением принять определенную позу, изменить положения тела, т. е. поднимать и определенное время удерживать голову, поворачиваться со спины на живот и с живота на спину, самостоятельно ползать, переходить из положения лежа в положение сидя и обратно, вставать, держась за неподвижные предметы и самостоятельно, передвигаться в вертикальном положении с опорой, самостоятельно ходить и т. д. Кроме того, определяется состояние некоторых кожно-мышечных безусловных рефлексов: разгибание ног при раздражении подошвенной поверхности стоп — рефлексорное ползание; разгибание спины при проведении пальцами вдоль позвоночника.

У детей 2—7 лет определяются особенности развития опорно-двигательного аппарата. Оценка двигательных навыков ребенка должна проводиться обязательно при углубленном обследовании состояния его здоровья, т. е. в период приема в детское учреждение и в дальнейшем в соответствии со сроками обследования — для детей первого года жизни один раз в месяц, для детей второго и третьего года жизни один раз в квартал, для детей дошкольного возраста — два раза в год.

Состояние здоровья ребенка проверяется по общепринятой методике посистемного исследования: органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (надо учитывать клиническую и функциональную характеристику).

В качестве функциональной пробы при обследовании сердечно-сосудистой системы детей дошкольного возраста может быть 10 глубоких приседаний, смена положения тела и т. д. Данные, полученные при этом, позволяют опре-

делить характер приспособления сердечно-сосудистой системы к такой нагрузке, а также время восстановления пульса и давления крови после прекращения мышечной работы и дают возможность судить об изменении функционального состояния сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий физической культурой.

Каждое углубленное обследование состояния здоровья и физического развития ребенка заканчивается составлением развернутого заключения, где прежде всего указывается диагноз выявленного у ребенка заболевания или делается вывод, что ребенок здоров.

Детские дошкольные учреждения посещают, как правило, здоровые дети. В их число входят и так называемые «практически здоровые», к которым могут быть отнесены дети с отклонениями в состоянии здоровья, не препятствующими нахождению в детском коллективе. Сюда относятся некоторые заболевания органов дыхания (аденоидные разращения, хронические тонзиллиты и т. д.), рахит, нетяжелые степени гипотрофии и деформации опорно-двигательного аппарата различного происхождения и т. д. Подробный диагноз, включающий стадию процесса и степень функциональных нарушений, дает возможность правильно ориентироваться в назначении лечебных и профилактических мероприятий и прежде всего в назначении средств физического воспитания.

Следующим важным разделом медицинского заключения является комплексная оценка физического развития: развитие среднее, выше или ниже среднего, высокое или низкое.

Для правильного построения занятий и назначения индивидуальных средств воспитания обязательным разделом медицинского заключения является вывод о психомоторном развитии ребенка: соответствие возрастному уровню развития движений, опережение этого уровня и по каким показателям, общее отставание в развитии на один и более месяцев или отставание определенного двигательного навыка.

На основании медицинского заключения врач-педиатр решает вопрос о допуске ребенка к занятиям по физическому воспитанию и определяет объем общей нагрузки на занятиях. В соответствии с действующим «Положением о врачебном контроле» все лица, занимающиеся физической культурой по государственным программам, делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Очевидно, что для детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях в соответствии с программой, целесообразно принять такое же деление.

Основная подгруппа. К этой подгруппе следует относить всех детей с хорошим состоянием здоровья, соответствующего возрастным нормам психомоторного развития, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Дети могут заниматься всеми видами физической культуры в соответствии с «Программой воспитания в детском саду».

Подготовительная подгруппа. В эту подгруппу надо включать детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, но отстающих в психомоторном развитии или имеющих функциональные нарушения, а также детей, требующих некоторых ограничений в занятиях. Дети этой медицинской подгруппы проходят программу постепенно; некоторые моменты физического воспитания снимаются; иногда назначаются дополнительные мероприятия, стимулирующие развитие отстающих двигательных навыков.

Специальная подгруппа. Сюда относятся дети, которые по состоянию здоровья могут посещать детское учреждение, но занятия по программе физического воспитания для них противопоказаны. Такие дети в условиях детского учреждения занимаются по специальной программе лечебной физкультуры. Дозировка нагрузки составляется врачом с учетом состояния здоровья.

Распределение детей на медицинские подгруппы со временем должно пересматриваться. Если у детей подготовительной подгруппы будет снято отставание в развитии, то они переводятся в основную группу. Или, наоборот, после некоторых заболеваний ребенок из основной подгруппы временно переводится в подготовительную.

В группах для детей раннего возраста построение занятий в зависимости от состояния здоровья разрабатывается с учетом индивидуальных комплексов гимнастических упражнений и массажа. Предварительное деление на медицинские подгруппы позволяет значительно быстрее ориентироваться в выборе средств физического воспитания, включаемых в занятие, легко подбирать дополнительные и исключать противопоказанные упражнения или снижать дозировку. Начиная с первой младшей группы (2—3 года) занятия физкультурой проводятся по подгруппам. Очевидно, эти подгруппы и следует составлять по результатам деления на медицинские.

Сложнее всего решается вопрос о физическом воспитании детей в период реконвалесценции (выздоровление) после некоторых заболеваний. Далеко не всегда функциональное выздоровление совпадает с клиническим. Это ставит ребенка в крайне тяжелое положение и нередко приводит к новой вспышке заболевания, а иногда и развитию хронической или затяжной его формы.

Многие врачи после перенесенного ребенком заболевания (грипп, ангина, катар верхних дыхательных путей, пневмония и т. д.) освобождают его от занятий физкультурой на определенный срок. Это можно считать оправданным только при условии назначения ребенку на этот срок лечебной физкультуры. Опыт показывает, что применение гимнастических упражнений, массажа и некоторых других средств лечебной физической культуры способствует ускорению функционального выздоровления и обеспечивает профилактику хронических заболеваний.

Целесообразнее всего таких детей временно переводить в подготовительную или даже специальную подгруппу и держать их под особым врачебным и педагогическим контролем.

МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Основная цель таких наблюдений — установить, соответствуют ли занятия по физическому воспитанию возрасту, полу, состоянию здоровья и уровню развития ребенка. Наблюдения проводятся по плану врачом и медицинской сестрой.

Врач предварительно может ознакомиться с конспектом или планом физкультурного занятия, его целевой установкой, а в процессе занятия определить соответствие проводимого занятия плану-конспекту, степени физической подготовленности детей их возрастным особенностям. При проведении занятий необходимо учитывать не только их педагогические особенности, но и физиологические основы построения занятий. Во время вводной части обеспечивается плавный переход от уровня пониженной двигательной активности к более высокому уровню, соответствующему основной части. В следующей, основной части занятия решаются главные задачи в соответствии с программой и планом физического воспитания детей соответствующей возрастной группы. На протяжении всей основной части поддерживается достигнутый оптимальный уровень жизнедеятельности, что обеспечивает выработку и закрепление двигательных навыков. Эта часть занятия занимает наибольший отрезок времени и требует соблюдения определенных мер, предупреждающих наступление преждевременного утомления: соответствие общей нагрузки возрасту, состоянию здоровья. При проведении упражнений и составлении конспекта занятия или комплекса гимнастических упражнений и массажа соблюдается принцип чередования мышечных групп, т. е. упражнения для рук чередуются с упражнениями для ног и т. п. Снижение нагрузки и отдых могут быть достигнуты включением массажа для детей первого года жизни. В более старшем возрасте отдыху способствует включение дыхательных упражнений. Очень важным представляется поддержание оптимального уровня возбудимости коры головного мозга, что может быть обеспечено эмоциональностью занятий, его доступностью для ребенка.

В последней, заключительной части занятия обеспечивается постепенное снижение нагрузки и плавный переход от уровня повышенной мышечной деятельности к обычному уровню. Упражнения и массаж, используемые в заключительной части, обеспечивают некоторое снижение утомления. Общее соответствие нагрузки в занятии определяется путем расчета его плотности, анализа физиологической кривой и времени восстановления

основных физиологических показателей с учетом внешних признаков утомления.

Плотность занятия определяется путем хронометража (регистрируется общее время занятия, время, затрачиваемое на выполнение упражнений, игр, на показ воспитателем упражнений и их объяснение). Различают общую и моторную плотность занятий.

Общая плотность — отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, объяснения и демонстрацию, к общему времени занятия. Допустимая общая плотность занятий в детском дошкольном учреждении не менее 70—80%.

Моторная плотность — отношение чистого времени, затраченного ребенком на выполнение движений, к общему времени занятия. Для учета физиологических сдвигов в организме ребенка этот показатель наиболее важен. Моторная плотность занятий не должна быть меньше 50%, однако при определенных условиях можно достигнуть моторной плотности занятий до 70%.

Определение плотности занятий дает лишь приблизительное представление о физической нагрузке. Более полное представление о степени нагрузки можно получить при изучении физиологической кривой — частоты сердечных сокращений. Для получения физиологической кривой измеряется частота пульса в покое до начала занятий, а затем во время занятий и после них. Измерение пульса производится сразу же после выполнения упражнения, в период отдыха или ожидания подхода к снаряду, так, чтобы не нарушать нормальное течение занятия. Пульс измеряется отрезками времени по 10 секунд. Полученные данные изображаются в виде графика.

Обычно при правильном построении занятия и распределении нагрузки пульс в вводной части занятия ускоряется на 10—20%, в основной части занятия частота пульса достигает 150%, а в заключительном периоде пульс постепенно снижается. Физиологическая кривая в условиях повседневного контроля может быть построена облегченным способом: медицинская сестра или воспитатель подсчитывает пульс у ребенка перед занятиями, после вводной части, в конце основной части перед включением подвижной игры, после игры и, наконец, после окончания занятия.

Влияние общей нагрузки в занятии на организм ребенка изучается по длительности периода восстановления пульса, артериального давления, дыхания и других физиологических показателей. При этом врач перед началом занятий измеряет у ребенка артериальное давление, подсчитывает пульс и дыхание. Затем в конце каждой минуты периода восстановления эти измерения повторяются до тех пор, пока трехкратно не получают одинаковые с исходным уровнем данные. При правильном распределении нагрузки период восстановления закан-

чивается через 10—15 минут, максимальное артериальное давление повышается, минимальное несколько понижается или остается на том же уровне.

Во время врачебно-педагогических наблюдений в процессе физкультурного занятия врач или медицинская сестра регистрируют появление внешних признаков утомления у детей — покраснение или побледнение кожи, потливость, видимая одышка, расстройство координации движений, рассеивание внимания, нарушение дисциплины и т. д. Эти признаки, если они появляются у кого-либо из детей значительно раньше, позволяют выявить индивидуальное несоответствие нагрузки возможностям данного ребенка.

Общее заключение о соответствии или несоответствии нагрузки в занятии состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, возрасту, полу и физическому развитию детей может быть дано после детального изучения всех полученных данных и в комплексе с педагогической характеристикой занятия. Имеет значение соответствие занятия требованиям программы для данной возрастной группы, характер включаемых упражнений, количество их повторений, темп, соблюдение основных дидактических принципов в занятии, вид подвижной игры, степень активности ребенка в игре и при выполнении упражнений.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Влияние средств физического воспитания на организм ребенка определяется в значительной степени условиями этого воспитания, включающими не только определенную систему физических упражнений, массажа, игр, но и определенную гигиеническую среду, режим дня, полноценное питание и использование естественных факторов природы. Без полноценного питания вряд ли можно рассчитывать на благоприятное действие самых мощных средств физической культуры. Точно так же положительный эффект физического воспитания может быть снижен или даже отсутствовать при грубых нарушениях гигиенической среды, режима дня и т. д.

В дошкольных учреждениях для проведения физического воспитания предусматриваются определенные условия и оборудование. В группах для детей раннего возраста занятия гимнастикой и массажем проводятся индивидуально. Выделяется специальный массажный стол без бортиков с поролоновым покрытием. Высота стола — 80 см, плоскость — 75×70 см. Для каждого ребенка стол покрывается пеленкой, поверхность обрабатывается дезинфицирующим раствором. Стол надо поставить в таком месте, чтобы не было никаких отвлекающих моментов для ребенка. В помещении поддерживается ровная температура (20—22° С). Пособия, используемые для занятий, должны быть простыми, небольшими, яркими по окраске, легко моющимися

(палочки диаметром 2 см и длиной 40 см, колески диаметром 7 см, различные игрушки).

Периоды бодрствования используются для развития двигательных навыков. Ребенок помещается в манеж, где с ним занимается медицинская сестра.

В первой и второй младших группах с детьми проводятся специальные занятия по физическому воспитанию, подвижные игры, утренняя гимнастика. Уже здесь используется передвижное оборудование и пособия (гимнастические скамеечки, гимнастические стенки, шесты и палки, мячи различного диаметра, сетки для бросания или метания, гимнастические коврики). Медицинский персонал детского учреждения обязан повседневно контролировать состояние оборудования, его использование и хранение. В проектах яслей-садов желательно предусматривать отдельное помещение для групповых занятий по физическому воспитанию с детьми младших (ясельных) групп площадью 35—40 м² с соответствующим стационарным оборудованием. Для дошкольных групп в учреждениях на 140 мест и более необходим зал площадью 75 м², где проводятся музыкальные и физкультурные занятия. Из стационарного оборудования в зале устанавливаются гимнастические стенки. Небольшое смежное помещение оборудуется для хранения передвижного инвентаря. В зале должна проводиться систематическая и тщательная уборка, строго соблюдаться воздушный режим. Непосредственно перед физкультурным занятием проводится влажная уборка и сквозное проветривание. Температура воздуха к началу занятий 15—16° С.

В групповых помещениях проводится утренняя гимнастика, закалывающие мероприятия, подвижные игры, а при отсутствии зала — и занятия по физическому воспитанию. В этих случаях в помещении делается соответствующая уборка и проветривание, убирается или сдвигается часть мебели.

Большое значение отводится занятиям по физическому воспитанию на свежем воздухе. Поэтому медицинские работники особое внимание должны уделять территории детского учреждения и ее оборудованию. Земельный участок детского сада определяется мощностью учреждения и средними нормами на одного ребенка (30—40 м²). Каждая группа должна иметь изолированную площадку с тенью навесом, на ней размещается игровое оборудование. Для дошкольных групп, помимо групповых площадок, выделяется физкультурная площадка из расчета 3 м² на ребенка, максимальный размер площадки — 250 м². На физкультурной площадке проводятся занятия по гимнастике, подвижные игры, утренняя зарядка. Площадка должна иметь устойчивый травяной покров, предохраняющий от пыли. Из оборудования на ней устанавливаются горки, бревна, гимнастические скамейки, щиты для метания, гимнастические стенки и др.

Важной стороной врачебного контроля за физическим воспитанием детей является систематическая работа по соблюдению ионального режима дня. Для каждой возрастной группы на основе научных исследований и многолетней практики выработаны обоснованные рекомендации по чередованию периодов сна и бодрствования, последовательности видов деятельности, приемы пищи, игр и т. д. Соблюдение режима дня является законом жизни детского учреждения, во-первых, как физиологическая основа нормальной жизни ребенка, а во-вторых, как основа полноценного и полноценного труда педагогического и медицинского персонала.

Утренняя гимнастика проводится после пробуждения детей, позже чем за 30 минут до завтрака.

Индивидуальные занятия гимнастикой и массажем для детей данного возраста проводят в периоды бодрствования через 15 минут после еды и не позднее 20 минут до еды.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в первой половине дня в пределах 20—45 минут, в зависимости от возраста детей, до или после приема пищи. Во второй половине дня занятия могут проходить после дневного сна.

«Программой воспитания в детском саду» рекомендованы более приемлемые режимы дня для каждой возрастной группы.

В этих режимах для физического воспитания так же, как и для других видов занятий, предусмотрено определенное время. Так, в группах для детей первого года жизни массаж и гимнастика проводятся после второго кормления (через 30—45 минут): для детей 3—5 месяцев — с 10 до 11 часов, для детей 5—6 месяцев — с 10.45 до 12 часов и для детей 9 месяцев — до 12.30 до 14 часов. В это же время проводятся водно-душные процедуры. Для детей, по каким-либо причинам не выдержавшим общий режим возрастной группы, возможно назначение индивидуального режима с обеспечением необходимых условий для нормального развития, в том числе для развития движений.

Во второй группе раннего возраста во время занятий по физической культуре постепенно переходят от индивидуальных занятий к занятиям парно или малыми группами. Занятия подгруппам, рекомендуемые программой, проводятся с детьми от 1 года 6 месяцев в 13.10, 13.20, 13.30, после обеда — с 12 до 13 часов. С детьми от 1 года 6 месяцев до 2 лет занятия проводятся после второго дневного сна по подгруппам в 16.05 и 16.35. При этом время дневного кормления (полдника) может быть сдвинуто для каждой подгруппы так, чтобы от полдника до занятий выдерживался необходимый интервал в 10 минут.

В первой младшей группе (дети 2—3 лет) в режим дня вводится обязательная утренняя гимнастика, проводимая в кругло-

суточных детских учреждениях после сна, а в группах дневного пребывания — перед завтраком. Занятия по физическому воспитанию проводятся по подгруппам (10—12 детей, т. е. обычно вся группа детей делится на две подгруппы. Таким образом, примерный режим дня для первой младшей группы должен предусматривать проведение утренней гимнастики в 7.00—8.15 (после приема, осмотра, измерения температуры).

Занятия по подгруппам:

I подгруппа — 9.05—9.20	} в первой половине дня
II подгруппа — 9.20—9.35	
I подгруппа — 16.05—16.20	} после дневного сна
II подгруппа — 16.20—16.35	

Водно-воздушные процедуры проводятся после дневного сна (15.00—15.25).

Режим дня во второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах предусматривает проведение всех форм физического воспитания ребенка. Утренняя гимнастика проводится перед завтраком в 7.00—8.30. Занятия по физической культуре проводятся не реже двух раз в неделю в часы, отведенные для занятий, т. е. с 9.00—10.20. При двух ежедневных занятиях для физического воспитания целесообразнее отводить второе.

Исходя из конкретных условий работы детского учреждения и в зависимости от особенностей воспитательного процесса режим дня может быть уточнен и видоизменен с сохранением физиологической последовательности основных режимных моментов.

Исключительно важное значение имеет организация детского питания. Полноценная и разнообразная, хорошо усваиваемая ребенком пища должна обеспечивать не только потребности детского организма в белках, жирах, углеводах, минеральных солях и витаминах, но и полностью восполнять расход энергетических ресурсов в связи с мышечной деятельностью.

Особое внимание со стороны санитарно-гигиенического контроля необходимо уделить подбору детской мебели. Столы и стулья должны обеспечивать сохранение правильной позы ребенка во время спокойных игр, занятий. Основное требование к мебели — это соответствие росту ребенка и его возрастным особенностям.

Выпуск детской мебели промышленными предприятиями нашей страны регламентируется гигиеническими требованиями и условиями ГОСТа для каждой возрастной группы детей. Однако комплектование мебели производится работниками учреждений и иногда определяется не возрастными особенностями детей, а наличием мебели на складе.

При правильном соответствии высоты стула росту ребенка стопа полностью опирается на пол и находится под прямым углом к голени, бедро полностью лежит на сиденье стула, колено также согнуто под прямым углом.

Детский стол должен обязательно быть такой высоты, чтобы при сидении за ним локти опущенных рук ребенка были на 5—6 см ниже поверхности стола. Тогда ребенок может свободно, не поднимая плеч, держать руки на столе. Важно систематически обучать детей правильной позе за столом, следить за сохранением правильной осанки.

Кроватки, раскладушки используются для дневного сна детей, а в группах с круглосуточным пребыванием и для ночного сна. Мышцы ребенка во время сна находятся в состоянии расслабления и на податливый суставно-связочный аппарат влияет сила тяжести и характер опоры. При провисающем ложе кровати позвоночник ребенка прогибается во время сна в ту или другую сторону в зависимости от положения. Это приводит к нарушению осанки. В то же время жесткое ложе не дает полного расслабления мускулатуры и, следовательно, полноценного отдыха. Длительное его использование приводит к сглаживанию нормальных, физиологических изгибов позвоночника и в конечном счете к образованию плоской спины. Наиболее благоприятным является средней мягкости матрац на жестком, непрогибающемся каркасе. Категорически запрещается использовать для сна детей матерчатые провисающие раскладные кровати.

Таким образом медицинский контроль за физическим воспитанием ребенка по всем разделам должен проводиться систематически и целенаправленно. Только тогда будет достигнут основной результат — улучшение состояния здоровья детей, полноценное развитие двигательных навыков, повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным внешним условиям.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Средства физической культуры, используемые в воспитании детей раннего и дошкольного возраста, составляют не только важнейшую часть оптимально организованной внешней среды, обеспечивающей нормальное развитие ребенка. Эти же средства могут быть использованы для восстановления здоровья, для коррекции различных отклонений в развитии ребенка. Отечественная литература содержит богатейший опыт применения средств физической культуры в комплексном лечении различных заболеваний у детей раннего и дошкольного возраста: при рахите, гипотрофии, заболеваниях органов дыхания, различных проявлениях патологии сердечно-сосудистой системы, болезнях обмена веществ, многих ортопедических заболеваниях, в том числе таких распространенных, как деформации опорно-двигательного аппарата. Однако в условиях детских учреждений этот опыт не нашел должного распространения из-за целого ряда организационных и методических трудностей. Тем не менее изучение состояния здоровья детей, посещающих ясли-сады, обнаруживает определенное число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Эти отклонения могут носить различный характер — от минимальных диспропорций в физическом развитии до значительных функциональных и морфологических изменений органов и систем. Правда, такие проявления патологии не препятствуют детям посещать детское учреждение, но требуют обязательного проведения комплекса профилактических и лечебных мероприятий.

Основные задачи дифференцированного физического воспитания:

1. Восстановление и укрепление здоровья ребенка.
2. Ликвидация имеющихся в связи с заболеванием функциональных нарушений.
3. Постепенная нормализация и тренировка с возрастанием физической нагрузки систем организма, нарушенных патологическим процессом.
4. Нормализация психомоторного развития ребенка.
5. Повышение уровня неспецифической сопротивляемости.

6. Решение специальных задач комплексной терапии, обусловленных конкретными особенностями заболевания.

Методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста при наличии тех или иных отклонений в состоянии здоровья определяется формой и степенью патологических нарушений, характером функциональных расстройств, которые зависят прежде всего от заболевания, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, уровня психомоторного развития и степени его отставания.

Анализ этих данных позволяет врачу-педиатру вместе с воспитателем решить, можно ли ребенку при данной форме нарушения здоровья заниматься с остальными детьми группы в соответствии с программными требованиями. Если требования программы выше возможностей данного ребенка, то нужно решить, в какой форме и по какой программе следует заниматься с таким ребенком, или дополнить занятия физической культурой специальными упражнениями и массажем для коррекции отклонений в состоянии здоровья.

Общее решение вопроса дифференцированного физического воспитания может заключаться в предварительном разделении всей возрастной группы детей на медицинские подгруппы в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и характеристики двигательных навыков. При незначительных отклонениях в здоровье ребенок с нормальным психомоторным развитием при успешном освоении программы может быть отнесен к основной группе.

Часть детей раннего и дошкольного возраста по состоянию здоровья требует особых форм и специальной, определяемой характером заболевания, программы физического воспитания. Такие дети и составляют специальную медицинскую подгруппу для занятий физкультурой.

Дети с отклонениями в состоянии здоровья могут заниматься вместе с детьми своей группы, но с ними проводятся дополнительные занятия или специальные упражнения лечебного характера. Такие дети составляют медицинскую подготовительную подгруппу. В нее приходится переводить детей с остаточными явлениями после перенесенных заболеваний. Нагрузка, предусмотренная физкультурными занятиями, не всегда соответствует состоянию здоровья этих детей и в то же время не осуществляется специального воздействия на имеющиеся нарушения. Попытки некоторых воспитателей проводить во время физкультурного занятия индивидуальные упражнения с детьми приводили к снижению качества занятий со всей группой.

Врач должен назначать соответствующие мероприятия по коррекции здоровья, и проводятся они вне физкультурных занятий с маленькой подгруппой детей по типу индивидуальных занятий. По плану, согласованному с врачом, воспитатель

проводит постепенное восстановление отстающего двигательного навыка, компенсирует или полностью ликвидирует дефект опорно-двигательного аппарата, подготавливает ребенка к совместным занятиям с детьми. Разумеется, что программа индивидуальных занятий определяется не только возрастом ребенка, но и видом патологических отклонений в состоянии здоровья.

Воспитанники детских учреждений, отнесенные по состоянию здоровья в подготовительную или специальную медицинскую подгруппу, должны находиться под наблюдением врача, который проверяет действие назначенных средств, присутствует на занятиях.

Рассмотрим задачи и методику применения средств физической культуры в лечении наиболее распространенных заболеваний раннего и дошкольного возраста.

Рахит — одно из наиболее распространенных и серьезных заболеваний детского организма. Тяжелые формы рахита встречаются в настоящее время значительно реже. Однако даже при легких проявлениях рахита в организме ребенка наступают значительные изменения в обмене веществ, которые приводят к функциональной неполноценности органов и систем.

Рахит развивается в связи с недостаточностью витамина D и нарушением функции паращитовидных желез. Возникновению рахита способствуют недостаточное облучение ультрафиолетовыми лучами, малое пребывание на свежем воздухе, частые заболевания, нарушение питания.

При рахите происходит расстройство всех видов обмена: белкового, жирового и углеводного; нарушается равновесие между ними. Расстройство обменных процессов происходит также и под влиянием паращитовидных желез, и при гиповитаминозе С и В. Н. И. Красногорский показал, что у детей, больных рахитом, нарушается функция коры головного мозга, снижается возбудимость клеток коры. В связи с этим новые условно-рефлекторные связи образуются с трудом, а старые, особенно недавно приобретенные, исчезают или ослабевают. У детей изменяется настроение, появляется раздражительность, беспокойство, нарушается сон, довольно резко выражены расстройства вегетативной нервной системы (потливость, изменение окраски кожи, повышенная болевая чувствительность).

Частое нарушение, происходящее при рахите, — это изменение костной системы (утолщение в зонах роста, так называемые четки и браслеты, деформации). Наибольшие поражения отмечаются в быстро растущих костях. А. Ф. Тур указывает, что степень костных деформаций зависит не столько от тяжести рахитического процесса, сколько от условий, в которых находится ребенок, в частности от степени статической нагрузки на его опорно-двигательный аппарат. Поражение костной системы сочетается с изменениями мышечной системы. Это в свою оче-

редь приводит к нарушению психомоторного развития ребенка. Деформация грудной клетки, снижение тонуса межреберных мышц и диафрагмы нарушает дыхание, газообмен, снижается уровень окислительных процессов в организме.

Лечебная физкультура (главным образом массаж и гимнастика) является одним из распространенных методов терапии рахита. Прежде всего средства лечебной физкультуры воздействуют на обменные процессы, приводят к более быстрому восстановлению психомоторного развития, предупреждают возникновение деформаций костной системы, позволяют добиться улучшения деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы ребенка.

Методика лечебной физической культуры и массажа зависит от возраста ребенка, периода заболевания, особенностей протекания рахита и степени нарушения психомоторного развития. Врач в каждом конкретном случае определяет средства лечебной физкультуры, устанавливает длительность занятий, примерную нагрузку, возможные исходные положения, темп, число повторений и т. п. Воспитатель, исходя из этих назначений и особенностей ребенка, строит занятия.

Период разгара заболевания (цветущий рахит). Клинические признаки рахита в этом периоде наиболее выражены. Со стороны костей отмечается не только мягкость и податливость краев большого родничка, но размягчение плоских костей. Нарушения окостенения приводят к деформации черепа и грудной клетки. Деформации трубчатых костей и позвоночного столба связаны, в частности, с осевой нагрузкой при сидении и стоянии. Ярко выражена рахитическая миопатия (резкое снижение тонуса мышц), разболтанность суставов. Психомоторное развитие детей нарушается.

Задачи лечебной гимнастики и массажа в этом периоде рахита в условиях детского учреждения сводятся к улучшению и нормализации обменных процессов, нормализации основных первых процессов, успокоению ребенка, предупреждению отставания в психомоторном развитии, предупреждению возможных деформаций опорно-двигательного аппарата. Для этого используется поглаживающий массаж, оказывающий успокаивающее воздействие на ребенка, рефлекторно способствующий нормализации дыхания, улучшению состояния кожи и мышц. Массаж проводят в области живота, спины и конечностей. Если ребенку назначаются гимнастические упражнения, то целесообразно начинать и заканчивать занятия приемами массажа.

Из гимнастических упражнений при рахите применяются наиболее простые активные упражнения и выполняются они из исходного положения лежа. Чаще используются пассивные гимнастические упражнения. Они спокойно переносятся детьми. Иногда у ребенка резко выражена разболтанность суставов. В таком случае обязательным требованием выполнения каждого

пассивного упражнения является строгое соблюдение физиологической амплитуды движения в данном суставе и по данной оси.

Количество повторений каждого упражнения и общая длительность занятий определяется состоянием ребенка. Как правило, гимнастические упражнения занимают 3—4 минуты, остальное время проводится массаж. Общая длительность занятий не превышает 10—12 минут, а при необходимости занятия могут проводиться дважды.

Исходное положение для всех видов гимнастики массажа в период разгара рахита — лежа. Статическая нагрузка на конечности и позвоночник исключается. Методика проведения занятий должна соответствовать принципам ортопедической профилактики.

Предупреждению деформаций опорно-двигательного аппарата ребенка способствуют не только занятия лечебной гимнастикой и массажем. Врач и воспитатель должны обеспечить правильное устройство кровати ребенка. Она должна быть плоской; прогибания могут привести к деформации скелета ребенка. Лучше всего этим требованиям соответствуют матрасы из морской травы или из пенопласта с гигиеническим покрытием.

При уходе за ребенком надо следить, чтобы он долго не был в однообразной позе в кровати или на руках у взрослых. Необходимо часто сменять положение, а при появлении незначительных деформаций использовать для укладки ребенка различные валики, подушки и прокладки.

Безусловно, все эти мероприятия будут более эффективны в сочетании с комплексным лечением рахита (УФО, витамин D, диета, поливитамины и т. д.).

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми раннего возраста в период разгара рахита

Для детей 3—6 месяцев

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Поглаживающий массаж живота.
3. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.
4. Поворот со спины на живот (с помощью взрослого).
5. Поглаживающий массаж спины.
6. Рефлекторное ползание или стимуляция ползания.
7. Выкладывание на живот.
8. Поглаживающий массаж рук.
9. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (3—4 раза).
10. Поглаживающий массаж ног.
11. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (3—4 раза).

Для детей в возрасте 6—12 месяцев

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Массаж ног.
4. Скользящие шаги.

5. Массаж живота.
6. Поворот со спины на живот за игрушкой (вправо).
7. Массаж спины.
8. Парение на животе.
9. Ползание.
10. Круговые движения руками.
11. Попеременное сгибание и разгибание ног.
12. Поворот со спины на живот.
13. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.

Период реконвалесценции. В этот период постепенно исчезают симптомы рахита, происходит общее улучшение состояния ребенка, его настроения, в связи с восстановлением минерального и других видов обмена улучшаются и нервно-психические функции ребенка.

Задачи лечебной физкультуры в период реконвалесценции следующие: увеличить воздействие на мышечную систему, ликвидировать мышечную гипотонию, неравномерное развитие мышц. Основное внимание в этом периоде надо уделить постепенному выравниванию нарушений психомоторного развития, восстановлению утраченных двигательных навыков, свойственных детям данного возраста, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата.

Если в период разгара рахита применялся главным образом поглаживающий массаж, то в период реконвалесценции целесообразно применять и более энергичные виды массажа — растирание, разминание, вибрационный массаж. Эти приемы используются для воздействия на наиболее пораженные мышцы.

Из гимнастических упражнений включаются приемы пассивной гимнастики. Упражнения выполняются по определенной, физиологической траектории движения, зависящей от состояния больного, позволяют при минимальных усилиях со стороны ребенка стимулировать деятельность мускулатуры, восстанавливают утраченные или отсутствующие движения. В этот период рахита существенную часть занятий начинают занимать активные упражнения, число повторений которых определяется их физиологическим эффектом. Все же большинство упражнений выполняется из исходного положения лежа. Благодаря действию упражнений улучшается мышечная система, восстанавливается функция суставно-связочного аппарата, снижается патологическая подвижность, разболтанность суставов.

В период реконвалесценции вводятся и специальные упражнения, снижающие рахитические деформации. К таким упражнениям относятся различные упражнения в исходном положении лежа на животе.

Общая длительность занятий — 12—15 минут, проводятся они ежедневно. Кроме этого, в режиме дня предусматриваются специальные индивидуальные назначения, которые проводятся в период бодрствования.

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми в период реконвалесценции

Для детей 6—9 месяцев

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Круговые движения руками.
3. Массаж живота.
4. Поворот со спины на живот вправо.
5. Массаж спины.
6. Массаж ягодичных мышц (все приемы).
7. Упражнения в ползании.
8. Массаж ног.
9. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
10. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.
11. Приподнимание головы и туловища при поддержке за отведенные в стороны руки.
12. Поворот со спины на живот влево.
13. Массаж спины.
14. «Парение» на животе.
15. Приподнимание из положения на животе при поддержке под локти до перехода в положение стоя на коленях.
16. Отведение рук в стороны и скрещивание на груди.
17. Скользящие шаги.
18. Массаж живота (все приемы).
19. Приподнимание прямых ног до палочки.
20. Круговые движения руками.
21. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.

Для детей 9—12 месяцев

1. Общий поглаживающий массаж живота и конечностей.
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Скользящие шаги.
4. Круговые движения руками.
5. Поворот со спины на живот.
6. Массаж спины (все приемы).
7. «Парение» на животе.
8. Приподнимание ног при опоре на предплечья — «тачка».
9. Упражнения в ползании.
10. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спине.
11. Прогибание спинки в исходном положении лежа на спине при фиксации стоп — «мостик».
12. Поворот со спины на живот.
13. Массаж спины.
14. Приводимание при поддержке за локти в положение стоя.
15. Наклон и выпрямление туловища при фиксации колен.
16. Массаж живота.
17. Массаж ягодичных мышц (все приемы).
18. Упражнения в ползании.
19. Сгибание и разгибание ног попеременно.
20. Массаж и упражнения для стоп.
21. Сгибание и разгибание рук попеременно.

Период остаточных явлений. В этот период рахита происходит более или менее полное восстановление нарушенного обмена, отсутствуют острые изменения в костях и мышцах и продолжается функциональное восстановление нарушенных органов и систем. Остаточные явления могут выражаться в функциональной неполноценности мышц, в задержке психомоторного развития ребенка и т. п. У детей, перенесших рахит II и III степени,

кроме того, наблюдаются остаточные явления костных деформаций. Чаще всего остаточные явления рахита встречаются у детей групп раннего возраста.

Задачи лечебной физкультуры в этот период следующие: нормализовать психомоторное развитие, ликвидировать отставание в развитии движений, воспитать высокое качество двигательных навыков; уменьшить и ликвидировать деформации опорно-двигательного аппарата; повысить сопротивляемость организма ребенка путем широкого применения средств физической культуры и закаливания; ликвидировать функциональную неполноценность других органов и систем.

По интенсивности воздействия на организм больного ребенка лечебная физическая культура в этот период рахита приближается к физкультуре здорового ребенка. Применяются все виды массажа, с учетом индивидуальных особенностей ребенка и степени остаточных явлений рахита. Особенно выгодно сочетание того или иного вида массажа со специально подобранными гимнастическими упражнениями для данного ребенка.

В период остаточных явлений рахита применяются все виды гимнастических упражнений, значительно возрастает количество их повторений. Основное содержание занятий составляют упражнения, соответствующие физиологическому возрасту ребенка, уровню его психомоторного развития. В занятия включаются также специальные упражнения по развитию отстающих двигательных навыков: вначале пассивные упражнения с элементами соответствующего движения, затем активные упражнения, выполняемые из облегченных исходных положений или с помощью взрослого.

С целью уменьшения деформаций опорно-двигательного аппарата проводятся корригирующие упражнения, иногда сочетающиеся с массажем.

Таким образом, в периоде остаточных явлений рахита используются все средства физического воспитания, доступные для ребенка соответствующего возраста. Они могут быть даны в виде специально построенной утренней гигиенической гимнастики (для детей второго года жизни), индивидуальных или групповых занятий по лечебной физической культуре, в виде индивидуальных занятий, выполняемых дома родителями.

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми в период остаточных явлений рахита

Для детей от 9 месяцев до 1 года

1. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди — по речевой инструкции с использованием гимнастических колец.
2. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (активные упражнения).
3. Круговые движения рук (активное упражнение по речевой инструкции).
4. Поворот со спины на живот за игрушкой (активное упражнение).

5. Избирательный массаж спины.
6. Приподнимание туловища из исходного положения на животе при поддержке за локти в положение стоя на коленях и стоя.
7. Ползание или ходьба на четвереньках за игрушкой.
8. «Ходьба» с опорой на кисти при поддержке за ноги — «тачка».
9. Массаж живота (все приемы).
10. Поднимание выпрямленных ног до палочки.
11. Скользящие шаги.
12. Присаживание за отведенные в стороны руки, держась за кольцо.
13. Из исходного положения сидя повороты туловища вправо и влево за игрушкой.
14. Поворот со спины на живот.
15. Поднимание головы и плеч из положения лежа на животе — следить за игрушкой.
16. Наклоны туловища (за игрушкой) при фиксировании колен из исходного положения стоя.
17. Лежа на спине, сгибание и разгибание рук — «бокс».
18. Упражнения для стоп.

Для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев

1. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди из положения лежа на спине.
2. Скользящие шаги.
3. Сгибание и разгибание рук попеременно.
4. Переход в положение сидя, колени фиксированы.
5. Из положения сидя повороты вправо и влево за игрушкой.
6. Поднятие рук над головой (достать игрушку) и возврат в исходное положение.
7. Переход в положение лежа.
8. Поднимание выпрямленных ног до палочки по команде.
9. Поворот со спины на живот за игрушкой в обе стороны.
10. Подползание под скамеечку.
11. Поднимание головы и плеч из положения лежа на животе. То же одновременно с ногами — «рыбка» или «лодочка».
12. Из положения стоя (колени фиксированы) наклониться, взять игрушку, поднять ее над головой.
13. Массаж стоп, упражнения для стоп.
14. Ходьба по ребристой дорожке.
15. Приседание за игрушкой.
16. Из исходного положения лежа на животе потянуться за игрушкой.
17. Активный поворот с живота на спину в обе стороны.
18. Переход из положения лежа на спине в положение сидя, держась за кольца, руки согнуты в локтевых суставах.
19. Из исходного положения лежа на спине сгибание и разгибание рук.
20. Сгибание и разгибание ног попеременно.
21. Круговые движения рук.
22. Скользящие шаги.

Гипотрофия — хроническое расстройство питания, развивающееся у детей раннего возраста, в основе которого лежит истощение организма, связанное с недочетами вскармливания, недоеданием или частичным голоданием из-за недостаточности молока у матери, неактивным сосанием, врожденными дефектами. Чаще всего гипотрофия развивается под влиянием нерационального смешанного или искусственного вскармливания. Неправильно организованная внешняя среда, отсутствие достаточного количества движений, тугое пеленание, нерациональная одежда

приводят к нарушению высшей нервной деятельности, недостаточности функций организма. Снижение двигательной активности, вялость приводят в свою очередь к снижению основных физиологических процессов, нарушению обмена веществ и, следовательно, к гипотрофии. Нарушение обмена веществ приводит к изменениям в мышечной системе. Мышцы истончаются, нарушается их способность к сокращению. Многообразные функциональные и морфологические изменения органов и систем при гипотрофии приводят к значительному снижению защитных сил организма. Ребенок легко подвергается различным заболеваниям.

В соответствии с действующей классификацией хронических расстройств питания различают три степени гипотрофии.

Гипотрофия I степени характеризуется некоторой потерей веса (до 20%), падением тургора и уменьшением эластичности кожи. Общее состояние ребенка обычно не нарушается, но внимательное наблюдение за ним позволяет отметить ряд отклонений по состоянию физического развития, кожи и подкожной клетчатки, по развитию скелета и пропорциям тела, по развитию речи и моторики, по функциям других органов и систем.

Гипотрофия II степени связана с потерей веса до 40%, значительным истончением подкожножирового слоя, резкими изменениями эластичности кожи. Мышцы истончены, тонус их снижен в сторону повышения или понижения. Задерживается моторное развитие ребенка. Новые двигательные навыки не развиваются, а некоторые, ранее приобретенные, утрачиваются. Наблюдаются изменения в сердечно-сосудистой системе: глухость тонов, снижение давления. В этой стадии гипотрофии развивается расстройство аппетита, легко возникают нарушения переваривания пищи. Поведение ребенка неустойчиво: частые смены настроения, беспокойство, крикливость или, наоборот, вялость, апатичность. Нарушается сон.

Гипотрофия III степени (атрофия, атрепсия) характеризуется резкой потерей веса — более 40%. Ребенок приобретает своеобразный внешний вид из-за отсутствия подкожножирового слоя, напоминаемый как старческий, с большим числом морщин и выраженным страданием на лице (лицо Вольтера). Мускулатура резко истончена, тонус ее на ощупь повышен, что связано с резкими нарушениями водно-солевого обмена. Резко нарушено моторное развитие, ребенок не в состоянии сидеть и стоять, опираться на ножки и т. д. Дыхание поверхностное, неравномерное. Еще большие изменения со стороны сердца: глухость тонов, слабость и аритмия пульса, гипотония. Для атрепсии особенно свойственны расстройства пищеварения и выраженные нарушения всех видов обменных процессов.

Лечение гипотрофии в связи с многообразием и сложностью течения заболевания строится комплексно. Создаются благоприятные физиологические предпосылки для нормализации

нарушенных функций. С этой целью проводятся не только соответствующие диетические мероприятия и необходимая медикаментозная терапия, но и организуется правильный уход за ребенком, режим дня, воспитательные мероприятия. В комплексном лечении гипотрофии лечебной гимнастике и массажу принадлежит довольно важная роль.

Методика гимнастических упражнений и массажа определяется степенью гипотрофии, клиническими проявлениями ее у данного ребенка, возрастом и психомоторным развитием, а также степенью морфологических и функциональных нарушений органов и систем. Лечащий врач составляет весь комплекс лечебных мероприятий для больного ребенка. На основании этого строятся и занятия лечебной физкультурой.

При гипотрофии III степени (атрепсии) и гипотрофии II степени ребенок лечится в условиях стационара. В детское учреждение ребенок может быть направлен при стойкой прибавке в весе и при наличии гипотрофии I степени, если ему обеспечено полноценное питание и уход.

При гипотрофии I степени расстройства обмена веществ, а также изменения со стороны отдельных органов и систем не носят столь выраженный характер, как при гипотрофии II и III степени. Дети обычно посещают детское учреждение. Общее состояние ребенка почти в норме. Психомоторные нарушения выражаются в неравномерном развитии двигательных навыков, в нарушении статических функций и физиологической последовательности формирования двигательных навыков.

Воздействие физических упражнений и массажа на обменные процессы организма ребенка позволяет повысить усвояемость пищевых продуктов и ликвидировать неравномерность психомоторного развития ребенка. Назначение лечебной физкультуры необходимо и в тех случаях, когда в результате комплексной терапии удается преодолеть дефицит в весе, но остаются функциональные нарушения, в частности нарушение движений.

Методика гимнастики и массажа постепенно приближается к методике физических упражнений здоровых детей соответствующего возраста.

В занятия детей при гипотрофии I степени могут быть включены все виды массажа, в особенности для тех мышечных групп, где наиболее выражены расстройства, понижение тонуса. Приемы поглаживающего массажа используются как средство подготовки к упражнениям и отдыха после их выполнения. Главное место занимают активные упражнения в соответствии с уровнем психомоторного развития ребенка. Большинство упражнений и в этот период гипотрофии применяется в исходном положении лежа, а с восстановлением статических функций включаются и исходные положения сидя и стоя. Пассивные гимнастические упражнения применяются при задержке двигательных навыков

в наиболее пораженных мышечных группах. Эти движения вначале сочетаются с приемами массажа. В дальнейшем используются упражнения, побуждающие ребенка к активному выполнению движений с помощью игрушек или других приемов. Рефлекторные гимнастические упражнения проводятся лишь при сохранении соответствующих рефлексов и применяются в случаях задержки исчезновения врожденных двигательных реакций, главным образом, для стимуляции разгибателей.

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми при гипотрофии I степени.

Для детей 4—6 месяцев

По сравнению с занятиями для здоровых детей количество повторений каждого упражнения уменьшается в зависимости от состояния ребенка, больше используются приемы массажа (поглаживание), вводятся рефлекторные упражнения. Все упражнения и массаж проводятся в исходном положении лежа на животе или спине.

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Массаж живота.
4. Массаж (поглаживающий) ног.
5. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (при исчезновении гипертонии).
6. Поворот со спины на живот (активное упражнение или с помощью взрослого).
7. Рефлекторное ползание (при сохранившихся рефлексах).
8. Массаж спины.
9. Рефлекторное разгибание позвоночника на правом боку.
10. Сгибание и разгибание рук.
11. Скользящие шаги.
12. Рефлекторное разгибание позвоночника на левом боку.
13. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.
14. Выкладывание на живот.

Для детей 6—9 месяцев

1. Поглаживающий массаж туловища и конечностей, избирательно вводятся приемы растирания и разминания.
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
4. Поворот со спины на живот вправо.
5. Массаж спины (все приемы).
6. Стимуляция ползания или ползание.
7. Приподнимание головы и груди из положения лежа на животе при поддержке за плечи.
8. Поворот с живота на спину.
9. Приподнимание прямых ног до палочки.
10. Круговые движения руками.
11. Скользящие шаги.
12. Поворот со спины на живот влево.
13. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп (при сохранившихся рефлексах).
14. Парение на животе.

Необходимо проводить тщательный контроль эффективности гимнастики и массажа, применяемых в лечении гипотрофии, учитывать характер весовых изменений, общее состояние ребен-

ка, динамику биохимических и клинических анализов, оценивать состояние внутренних органов.

Помимо этого, следует анализировать развитие двигательных навыков ребенка, используя схему учета движений у здоровых детей.

Пневмония. Воспаление легких относится к одной из наиболее частых причин, требующих дифференцированных форм физического воспитания ребенка.

Благоприятное действие физических упражнений и массажа на дыхание связано с физиологическим влиянием этих средств на газообмен.

Среди частых нарушений пневмонического характера наблюдаются расстройства дыхательной функции. Расстройство внешнего дыхания (одышка, снижение содержания кислорода в крови) держится долго, а восстановление наступает медленно и с запозданием по сравнению с клиническим выздоровлением. Компенсация недостаточности дыхания у ребенка выражена очень слабо и осуществляется в большинстве случаев за счет учащения дыхания, а не за счет его углубления.

Основными методическими приемами лечебной физической культуры при пневмонии являются: массаж (всех видов), пассивные, активные упражнения или упражнения, проводящиеся с помощью взрослого в медленном темпе из исходного положения лежа. Все упражнения проводятся с небольшой нагрузкой. В результате действия этих приемов дыхание становится более редким и глубоким. При этом уменьшаются энергетические затраты на дыхание и потребление кислорода собственно легкими, повышается эффективность дыхательного акта, увеличивается переход кислорода в кровь и уменьшается дыхательная недостаточность.

Под влиянием занятий улучшается общее состояние ребенка, повышается его эмоциональный тонус.

После перенесения острой бронхопневмонии ребенок может быть направлен в детское учреждение в состоянии так называемого клинического выздоровления. Отсутствие клинических и рентгенологических данных о воспалительном процессе не говорит еще о полном восстановлении здоровья ребенка. Опасность заключается в том, что в этот период часто наблюдаются функциональные нарушения дыхания, не определяемые клиническими методами. Такой ребенок более чувствителен к любым нарушениям внешней среды. Именно этим объясняется в большинстве случаев возникновение рецидива острой пневмонии или развитие хронической формы заболевания. Поэтому врач детского учреждения должен с особой осторожностью относиться к детям, направленным в ясли или сад после пневмонии, и обеспечить им весь комплекс необходимых мероприятий для полного восстановления здоровья. Лучше всего ребенка в период реконвалесценции или остаточных явлений пневмонии временно пере-

вести в специальную медицинскую подгруппу, освободив на это время от занятий по общей программе. В занятия с этой подгруппой следует включать общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп с постепенно возрастающей дозировкой, дыхательные упражнения статического и динамического характера и другие средства физкультуры в пределах возрастных и лечебных задач.

В период реконвалесценции лечебная физкультура проводится достаточно интенсивно и длительно до полного восстановления нормального функционального состояния всех органов и систем, и прежде всего дыхания, после чего ребенок переводится в основную подгруппу.

В период выздоровления и остаточных явлений в комплексы лечебной гимнастики и массажа вводятся все упражнения и приемы массажа, соответствующие психомоторному развитию данного ребенка. Помимо этих средств, используется избирательный массаж грудной клетки. При отставании того или иного двигательного навыка включаются упражнения пассивные или проводимые с помощью взрослого для развития и укрепления отдельных элементов двигательного навыка.

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми в период выздоровления после острой пневмонии

Для детей 6—10 месяцев.

1. Круговые движения руками.
2. Скользящие шаги.
3. Массаж грудной клетки.
4. Поворот со спины на живот.
5. Массаж грудной клетки.
6. Ползание.
7. Приподнимание из положения на животе в положение стоя на коленях.
8. Выкладывание на живот на уменьшенной опоре (положение пловца).
9. Поворот с живота на спину.
10. Сгибание и разгибание рук попеременно.
11. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
12. Присаживание за отведенные в стороны руки.
13. Повороты туловища в положении сидя вправо и влево (при овладении навыком самостоятельного сидения).
14. Сгибание и разгибание ног (скользящие шаги).
15. Поочередное поднимание выпрямленных рук.

Для детей от 10 месяцев до 1 года 6 месяцев

1. Массаж грудной клетки (все приемы).
2. Активные упражнения для рук.
3. Активные упражнения для ног.
4. Переход в положение сидя при поддержке за руку или самостоятельно при фиксации колен.
5. Повороты туловища в положении сидя.
6. Поднимание рук вверх (за игрушкой).
7. Переход в положение стоя, держась за палочку или кольца.
8. Наклон и выпрямление туловища.
9. Выкладывание на живот.
10. Массаж грудной клетки со стороны спины (все приемы).

11. Приподнимание из положения на животе в положение стоя при поддержке за плечи или с кольцами.

12. Ходьба при поддержке или самостоятельно по дорожке шириной 30 см.

13. Из положения лежа на спине поднимание выпрямленных ног до палочки.

14. Сгибание и разгибание рук.

Специальные занятия физкультурой проводятся с детьми, у которых установлен диагноз хронической пневмонии той или иной стадии.

Хроническая пневмония нередко приводит к значительному нарушению физического развития ребенка и к резким изменениям различных органов и систем и возникает чаще всего после повторных острых пневмоний, одной из причин которых является неполное выздоровление при общем удовлетворительном состоянии, отсутствие функционального восстановления дыхательной системы ребенка. На развитие хронической пневмонии влияют изменения в носоглотке (аденоидные разращения, тонзиллит), которые являются источником инфекции и затрудняют носовое дыхание ребенка. Возможность возникновения хронической пневмонии в детском возрасте обуславливается несовершенством защитных сил организма, анатомо-физиологическими особенностями дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Воспалительный процесс начинается в бронхах, распространяется на окружающие ткани и постепенно поражает все структурные элементы легкого (интерстициальную ткань, альвеолы, кровеносные и лимфатические сосуды). Длительное воспаление ведет к разрастанию соединительной ткани в легких, к деформации бронхов. Снижение эластичности и сморщивание бронхов приводит к нарушению бронхиальной проходимости, которая еще более ухудшается из-за склонности бронхов к спазматической реакции (астматический синдром).

Постепенно возникает и прогрессирует дыхательная недостаточность. При хронической пневмонии оказывается пораженным весь организм больного ребенка: нарушается физическое развитие, возникают деформации опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника и грудной клетки, выявляются глубокие нарушения сердечно-сосудистой системы, печени и других органов.

В течении хронической пневмонии у детей выделяют периоды относительного благополучия (ремиссии) и периоды обострения. В зависимости от тяжести и распространенности бронхолегочных изменений различают три стадии (степени).

I степень. Начальные проявления хронического процесса в виде хронического бронхита, вяло текущего воспаления легких. Общее состояние ребенка мало нарушено.

II степень. В легких обнаруживаются выраженные морфологические изменения, снижение эластичности ткани легкого и

бронхов, разрастание соединительной ткани. Нарушается общее состояние ребенка, появляются признаки недостаточности дыхания.

III степень. Морфологические изменения наиболее выражены. Появляется общая интоксикация, нарушение обмена веществ, недостаточность дыхания, развивается так называемая бронхоэктатическая болезнь.

Хроническая пневмония любой степени нередко сопровождается астматическим синдромом, вплоть до типичной клинической картины бронхиальной астмы.

Лечение хронической пневмонии у детей — процесс очень сложный, учитывающий особенности течения заболевания, причины развития хронического процесса и индивидуальные особенности больного ребенка. Оно может быть успешным только при комплексном решении лечебных задач, направленных на устранение воспалительных изменений в легких и бронхах, на восстановление функции дыхания, на повышение защитных сил организма.

Лечебная физическая культура применяется во все периоды и при всех степенях хронической пневмонии как одно из важных средств терапии. Под влиянием физических упражнений возможна постепенная нормализация механизма дыхательного акта (частота, глубина, ритм), улучшается газообмен в легких и тканях, активизируется обмен веществ, предупреждается дальнейшее прогрессирование патологических изменений в бронхолегочной системе, улучшается деятельность всех органов и систем организма.

Занятия в условиях детского учреждения проводятся с детьми, больными хронической пневмонией I и II степени, только в период ремиссии. Программа таких занятий согласовывается с врачом по лечебной физкультуре. Особенностью методики специальных занятий физкультурой при хронической пневмонии следует считать длительность лечебного курса, относительную массивность дозировок, обеспечивающих лечебный эффект, включение специальных упражнений (дренажных, снимающих спазм бронхиальной мускулатуры, дыхательных), сочетание с приемами избирательного массажа грудной клетки и упражнениями корригирующего характера (в связи с частым развитием при хронической пневмонии дефектов осанки и деформаций опорно-двигательного аппарата). Занятия лучше всего проводить в форме игрового рассказа.

Примерные упражнения для использования в занятиях с детьми 6—7 лет при хронической пневмонии

Занятия проводятся в форме игрового рассказа «В лес по ягоды, грибы». Одновременно в одно занятие включается примерно от 10—12 до 16—18 упражнений.

1. «Пробуждение». *И. п.*: сесть на гимнастическую скамейку, голова, лопатки, ягодицы касаются стенки, колени согнуты под прямым углом. Поднять руки вверх, потянуться — вдох; опустить руки вниз — выдох (2—3 раза).

2. «Трубач». *И. п.*: сесть на гимнастическую скамейку, кисти рук сложить трубкой и поднести ко рту. Глубокий медленный вдох. Выдох в «трубочку», произносятся звуки «Тру-ту-ту» (2—3 раза).

3. «Сбор». («Как ребята спозаранку собрались все на полянку») Дети встают со скамейки и бегом строятся в круг.

4. «Подготовка к походу». *И. п.*: стать, ноги вместе, руки внизу. Поднять руки в стороны — вдох, присесть, обхватив колени руками, — выдох, произносятся звуки: «Раз-з-з-з». То же, произносятся: «Два-а-а» (4—5 раз).

5. «Мост». («Через мостик, через речку, в лес по ягоды, грибы») Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 раза).

Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, приподнятую над полом на высоту 30—33 см (2 раза).

Подползание под гимнастическую палку на четвереньках из исходного положения предплечья на полу, таз приподнят. В момент наклона головы покашливать.

6. «Мельница» («На горшке у опушки мелет мельница муку»). *И. п.*: стать, ноги врозь, правая рука вверх, левая опущена вниз. Поочередная смена рук, дыхание произвольное (6—8 раз).

7. «Кукушка» («А из леса раздается громко, жалобно «Ку-ку»). *И. п.*: стать, ноги врозь, руки на поясе, вдохнуть, медленно наклонить туловище — выдох, произносятся: «Ку-ку. Ку-ку» (2—3 раза).

8. «Жук» («Жук, жучина-молочина полетел и зажужжал»). *И. п.*: сесть верхом на гимнастическую скамейку друг за другом, руки на поясе. Повороты туловища в стороны с поочередным отведением в ту же сторону выпрямленной руки. Упражнение выполняется с громким произнесением звуков «ж-ж-ж-ж» (4—6 раз).

9. «Ветер» («Закачались, зашумели листья, веточки в саду»). *И. п.*: стать ноги врозь, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, наклонить туловища вправо и влево (3—4 раза).

10. «Буря миновала» («Ветер стих, блеснуло солнце, засияло в облаках. Насекомые и птицы — все задвигались в кустах»). *И. п.*: стать, ноги вместе, руки опустить. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе, руки через стороны поднять вверх, хлопнуть в ладоши над головой и опустить (6—8 раз).

11. «После дождика» («После дождика на солнце пахнет ягода в кустах»). Ходьба по кругу с постепенным замедлением. Поднять руки вверх — глубокий вдох, опустить руки вниз — медленный полный выдох, руки и плечи расслаблены, можно произносить звуки «а-а-ах-х-х» (0,5—1 минута).

12. «Отдых». Лечь на спину, поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить руки, охватить колено, слегка прижать его к груди — выдох. То же с коленом другой ноги (4—6 раз).

13. «Бревнышко» («Бревна катятся под горку — строит домик там Егорка»). *И. п.*: лечь на спину, руки вверх или вдоль туловища. Ребенок перекачивается с одного края ковра к другому, потом обратно.

14. «Складываем бревнышки». Упражнение на расслабление. Воспитатель, стоя над ребенком, лежащим на ковре, встряхивает его руки, добываясь полного расслабления. Пробуя полную расслабления, приподнимать и слегка ронять поочередно руки и ноги — складывать бревнышки.

15. «Переползание под забором». *И. п.*: стать на четвереньки с опорой на кисти и голени, колени не сдвигать. Скользить кистями рук вперед до соприкосновения головы с поверхностью ковра — выдох с покашливанием, вернуться в исходное положение (2—3 раза).

16. Игра средней подвижности «Хитрая лиса» (3—4 минуты).

17. «Пошли домой». Ходьба по кругу в переменном темпе (0,5—1 минута).

18. «Домик». Стоя, ноги врозь. Поднять руки над головой, соединив их «домиком» — вдох. Опустить руки вниз с расслаблением — выдох (4—6 раз).

Нарушения осанки и деформации опорно-двигательного аппарата. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание не единственный фактор, влияющий на осанку. Последняя зависит и от состояния костного скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы.

Осанка — привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется.

Не останавливаясь подробно на причинах и формах различных нарушений осанки у детей дошкольного возраста, которые читатель найдет в соответствующих руководствах по ортопедии и лечебной физкультуре, рассмотрим некоторые вопросы профилактики и исправления этих дефектов в процессе физического воспитания.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве. Поэтому первым и необходимым условием формирования правильной осанки является развитие мышц, которое обеспечивается всей системой физического воспитания ребенка.

К формированию и сохранению осанки ближе всего мышцы туловища. Уже в раннем возрасте, при развитии первых движений туловища — поворотов, а затем ползания, — создаются выгодные условия укрепления мышц спины и брюшного пресса. В дальнейшем, на втором и третьем годах жизни, упражнения, выполняемые из исходного положения лежа, лучше всего способствуют укреплению мышц туловища. Однако одной из причин возникновения различных отклонений в осанке является

недостаточное количество упражнений из исходного положения лежа.

Различные варианты нарушений осанки, установленные у воспитанников детских учреждений, не требуют выделения этих детей в какую-либо специальную группу. Прежде всего необходимо выяснить причины, повлекшие за собой нарушение осанки. В некоторых случаях устранение причин задерживает дальнейшее развитие нарушений.

Особое внимание надо направлять на тренировку и укрепление мышц туловища, удерживающих позвоночник в вертикальном положении. При необходимости упражнения, способствующие формированию правильной осанки, можно включать в утреннюю гимнастику и другие формы физического воспитания.

В некоторых детских учреждениях для детей с нарушениями осанки проводятся дополнительные занятия по физическому воспитанию типа корригирующей гимнастики. Такие дополнительные занятия позволяют довольно быстро решить задачу воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Специальные занятия необходимы для детей, страдающих деформациями опорно-двигательного аппарата, т. е. в тех случаях, когда у ребенка какое-либо заболевание. Среди таких заболеваний у детей дошкольного возраста чаще встречается сколиоз — боковое искривление позвоночного столба, которое возникает в результате врожденных деформаций, рахитического поражения скелета, инфекции, травм, нарушений физического воспитания и т. д. Лечение сколиоза наиболее эффективно на ранних стадиях, когда еще можно остановить течение болезни и добиться обратного развития патологического процесса. Все дети, направленные в специальную подгруппу в связи со сколиозом, помимо врача детского учреждения должны наблюдаться врачом-ортопедом и периодически обследоваться (рентгенография позвоночника в положении лежа и стоя, функциональное исследование и т. д.).

Воспитатели должны обеспечить для таких детей правильную позу при любых занятиях, а в период лечения — своевременную разгрузку позвоночника от статической работы. Правильное устройство кровати, рациональная одежда, полноценное питание — все это контролируется воспитателем и врачом. Ортопедические мероприятия любого характера проводятся обычно в специализированных учреждениях, хотя не исключается применение некоторых видов неоперативного ортопедического лечения и в условиях детского учреждения.

Задачи лечебной физкультуры при всех стадиях сколиоза следующие:

1. Создание общефизиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела (физические упражнения, улучшающие развитие опорно-двигательного аппара-

та, развитие и укрепление мышц, в особенности мышц туловища).

2. Стабилизация сколиотического процесса и возможное уменьшение дуги сколиоза (коррекция деформаций).

3. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

4. Устранение патологических нарушений со стороны других органов и систем.

В основную часть занятий включаются специальные упражнения: увеличивающие общую и силовую выносливость мышц туловища, симметричные упражнения в положении лежа на спине и животе.

Асимметричные упражнения могут проводиться только опытным воспитателем при постоянном контроле врача-ортопеда с учетом индивидуального подбора каждого упражнения. Поэтому такие упражнения редко проводятся в детских учреждениях.

Общеразвивающие упражнения, игры с акцентом на сохранение правильного положения тела применяются в соответствии с программой воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

- Аксарина П. М. Воспитание детей раннего возраста. М., 1969.
- Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968.
- Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. М., 1967.
- Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
- Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. М., 1972.
- Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., 1970.
- Добрейцер В. И. Медицинское обслуживание детей в дошкольных учреждениях. М., 1966.
- Добровольский В. К. Лечебное действие физической культуры. М., 1968.
- Домбровская Ю. Ф. Заболевания органов дыхания у детей. М., 1967.
- Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1962.
- Иванов С. М. Лечебная физкультура в системе охраны здоровья детей и подростков. М., 1968.
- Кильпио Н. П. 80 игр для детского сада. М., 1973.
- Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. М., 1970.
- Кожевникова Н. Т. Спортивные развлечения и игры. М., 1961.
- Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. Л., 1958.
- Леви-Гориневская Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. М., 1955.
- Мошков В. Н. Общие основы лечебной физкультуры. М., 1963.
- Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., 1973.
- «Программа воспитания в детском саду». М., 1972.
- «Развитие и воспитание ребенка от рождения до 3 лет». Под ред. Н. М. Щелованова. М., 1969.
- Слоним А. Д. Физиологические адаптации к теплу и холоду. М., 1969.
- Спирин В. П. Закаливание детей. М., 1971.
- Тур А. Ф. Физическое воспитание детей в семье. Л., 1960.
- Щелованов Н. М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях. М., 1955.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	3
Физиологические основы развития движений детей. <i>М. И. Фонарев</i>	5
Средства и формы работы с детьми по развитию движений. <i>М. П. Голощекина</i>	14
Планирование и учет работы. <i>Г. П. Лескова</i>	43
Первая группа раннего возраста (Первый год жизни). <i>М. И. Фонарев</i>	54
Вторая группа раннего возраста (1—2 года) <i>Э. М. Романовская</i>	89
Первая младшая группа (2—3 года). <i>Э. М. Романовская</i> . Вторая младшая группа (3—4 года). <i>М. П. Голощекина</i>	99
Средняя группа (4—5 лет). <i>Н. Д. Подакова</i>	112
Старшая группа (5—6 лет). <i>А. Я. Иоффе</i>	127
Подготовительная к школе группа (6—7 лет). <i>Г. П. Лескова</i>	148
Закаливание ребенка. <i>Р. М. Данилевич</i> и <i>Н. И. Кривицкая</i>	170
Врачебный контроль за физическим воспитанием детей. <i>М. И. Фонарев</i>	191
Физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья. <i>М. И. Фонарев</i>	205
Литература	218
	238

**РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ
РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА**

Составитель
Романовская Энергина Моисеевна



Редактор *В. А. Салахетдинова*
Художники *Н. П. Лобанев* и *Л. М. Чернышев*
Художественный редактор *Л. Ф. Малышева*
Технический редактор *И. В. Квасницкая*
Корректор *Л. П. Михеева*

Сдано в набор 15/V 1974 г. Подписано в печати
8/VI 1975 г. 60×90^{1/16}. Бумага тип № 1. Печ. л. 15.
Уч.-изд. л. 16,65. Тираж 150 тыс. экз. А 05325.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство
«Просвещение» Государственного комитета Совета
Министров РСФСР по делам издательства, поли-
графии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд
Марьиной рощи, 41.

Типография изд-ва «Уральский рабочий», г. Сверд-
ловск, пр. Ленина, 49. Заказ № 323.

Цена без переплета 47 к., переплет 13 к.