Министерство науки и образования РФ

ФГБОУ ВО «СГУ имени Чернышевского»

Факультет психолого-педагогического и специального образования

 Кафедра физического воспитания

Тема « Методика проведения подвижных игр»

реферат студентки 1курса 122 группы

 направление «Педагогическое образование»

профиль «Дошкольное образование»

Плющева Елена Евгеньевна

Научный руководитель:

Старший преподаватель Е.В. Колосова

Саратов 2020г

Содержание

1. Введение ……………………………………………………… 3
2. Подбор игр……………………………………………………..3
3. Подвижные игры в режиме дня………………………………5
4. Подготовка к игре ……………………………………………..8
5. Руководство подвижной игрой..……………………………..10
6. Индивидуальный подход к детям при проведении игр...…..13
7. Повторение и усложнение подвижных игр…………………16
8. Создание условий для проведения игр и упражнений..…….18
9. Литература. ……………………………………………………21

**Введение**

Дети 2-3 лет чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, диванчиков, ходят и бегают, возят автомобили, каталки, вертушки, бросают и катают мячи, догоняют их и т. д. Самостоятельная двигательная деятельность является важным условием общего развития ребенка, поэтому воспитатель младших групп должен позаботиться о том, чтобы как на площадке, так и в помещении было много свободного места, достаточное количество игрушек, стимулирующих движение детей, пособий, необходимых для развития движений.

Воспитателю нужно уметь косвенно руководить самостоятельными играми детей. Наблюдая за ними, он должен для себя отметить, кто не умеет играть с той или иной игрушкой, кто малоподвижен или, наоборот, слишком много двигается. Учитывая индивидуальные особенности и возможности малышей, педагог осторожно руководит их деятельностью. Одним помогает освоить действия с новой игрушкой, другим предложит поиграть с ним в мяч, третьим, наоборот, найдет занятие поспокойнее. Зная, что малыши, особенно в первой младшей группе, любят играть в одиночку, он должен дать им такую возможность, но в то же время должен стараться привлечь детей к совместным играм. В работе с малышами очень важны специально организованные подвижные игры и упражнения, протекающие при непосредственном руководстве взрослого.

## Подбор игр

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей от 2 до 4 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей этого возраста, чем основанные на ходьбе, ползании и беге. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания и т. д.). Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Предположим, детей упражняют в равновесии. Сначала им предлагают ходить, сохраняя равновесие, между двумя линиями (по дорожке), затем по доске, лежащей на полу, по скамье, по наклонной доске, по доске, приподнятой горизонтально, по узкой рейке скамьи и т. д. Усложнить задание можно и изменяя характер движений - пройти быстро, пробежать, пройти на носочках бесшумно, приняв определенное положение рук (в стороны, за голову), и т. п. Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

Итак, первое требование, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр, - соответствие содержания игровых действий, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, их возможностям в познании нового.

Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка); с неизвестными персонажами малышей легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку, книжку (медведь, лиса, заяц и др.). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для исполнения маленьким детям. Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

В работе с малышами рекомендуется использовать и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила ("Зайка беленький сидит", "По ровненькой дорожке", "Поезд" и др.).

Очень важно иметь в виду, что разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движение, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в другой - ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре детей приучают ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить и бег. Дети могут бегать в одном направлении, врассыпную, убегать от ловящего на свои места и т. п. Выполнение движений в разных игровых ситуациях имеет большое значение для развития координации движений малышей, ориентировки их в пространстве, а также способствует воспитанию их активности и самостоятельности.

Педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих навыков. Так, если перед воспитателем стоит задача научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться на большой площади, то для этой цели более всего подойдут игры сюжетные, такие как "Солнышко и дождик", "Воробушки и кот". Если же ставится задача по развитию, например, равновесия у детей, то в данном случае более всего подойдут игровые упражнения "По тропинке", "Через ручеек" и др.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. В разных детских учреждениях он может быть различным. Часть детей в начале года впервые приходит в детский сад. У таких детей еще нет навыка совместных действий в группе сверстников, некоторые долго не могут привыкнуть к режиму. По своему двигательному опыту эти дети отличаются от детей, ранее посещавших ясельные группы. Поэтому в начале года надо организовывать игровые упражнения для небольшого числа детей, а также подвижные игры, более простые по содержанию и не требующие четкого согласования движений играющих.

Следует учитывать и общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания ("Где звенит колокольчик?", "Найди флажок", "Пройди тихо" и др.). Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами ("Мой веселый звонкий мяч", "Воробушки и кот" и др.).

Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования и т. д.

При выборе игры нужно учитывать, в какое время дня она проводится. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными.

## Подвижные игры в режиме дня

Подвижные игры проводятся с малышами ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.

Воспитатель может провести игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера с небольшими группами детей или с некоторыми детьми индивидуально. Более подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику. Такая игровая форма проведения утренней гимнастики может быть использована в начале года и в первой и во второй младших группах, когда в коллективе много новых детей, впервые пришедших в детский сад. Игра привлекает их своей эмоциональностью, возможностью активно действовать, выполнять движения в меру своих способностей. Со временем, когда дети привыкнут действовать в коллективе, вводится утренняя гимнастика, состоящая из отдельных упражнений.

Нецелесообразна активная двигательная деятельность и сразу после завтрака.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности, для малышей это игры чаще всего индивидуального порядка.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей.

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы.

При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Так, после занятий по родному языку, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

В режиме дня подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов. Так, если детей в группе много, а места в помещении или на площадке недостаточно, организуют игры по подгруппам. Игровые упражнения также проводятся чаще всего небольшими группами или с отдельными детьми.

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).

Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может доходить до 10-15 мин.

С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 15-20 мин.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные. Их длительность от 5 до 10 мин.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, скорее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр с малышами на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. Даже детям четвертого года жизни, имеющим несколько больший двигательный опыт, чем дети третьего года, играть в такой одежде трудно. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом. Большое количество снега на участке ограничивает свободное пространство, поэтому игры с малышами удобнее проводить небольшими подгруппами.

Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на участке с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное от занятий время, иногда проводить подвижные игры в помещении - в групповой комнате, освободив для этого побольше места; по возможности нужно стремиться выйти с детьми в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые можно использовать в игре.

На участке же зимой следует уделить больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности детей. Для этого нужно расчистить достаточно просторную площадку - сделать постройки из снега (снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты), а также обеспечить детей игрушками и пособиями, которые будут способствовать активизации их деятельности (вынести санки, лопаты, санки для катания кукол, кукол в зимней одежде и т. п.). Все это будет способствовать активизации самостоятельной деятельности детей, обогащению их двигательного опыта, повышению их интереса к прогулке и более длительному пребыванию на свежем воздухе.

Если детский сад выезжает на дачу или расположен поблизости от леса, парка, лужайки, то при проведении подвижных игр во время прогулок следует использовать особенности окружающей местности: пригорки, пеньки, канавки, поваленные деревья. Они могут служить препятствиями, преодолевая которые дети приобретают многие полезные навыки, приучаются управлять своими движениями в различной обстановке. Малыши учатся ловко пробегать между деревьями, проходить по узкой тропинке, взбираться на пеньки, сходить с них, перешагивать невысокие препятствия. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма.

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем, что время проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на 2-3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова возвратиться к первой игре.

В занятие физической культурой для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная - в основную часть, вторая, более спокойная - в заключительную часть занятия; цель последней - успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части. Например, на одном занятии могут быть проведены такие две игры: "Воробушки и кот" (где все дети активно бегают, приседают, изображая летающих и клюющих птичек, где имеется момент ловли, особенно увеличивающий активность и эмоциональность детей) и "Найди флажок" (в которой дети спокойно ходят, разыскивая заранее спрятанный воспитателем флажок).

Со второй младшей группой (четвертый год жизни) программой предусмотрено 3 физкультурных занятия в неделю. Одно из них рекомендуется проводить в течение всего года на воздухе во время прогулки. Содержание этих занятий зависит от времени года и погоды. В теплое время года на таких занятиях имеют место упражнения в основных движениях и подвижные игры. В зимнее время чаще всего включаются простейшие спортивные упражнения, такие, как скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, ходьба на лыжах, и в сочетании с ними - подвижные игры.

При менее благоприятной погоде (весной, поздней осенью) занятия могут быть построены преимущественно из игровых упражнений и подвижных игр.

## Подготовка к игре

Подготовка к игре состоит из нескольких важных моментов. Одним из них является предварительное ознакомление воспитателя с содержанием подвижных игр, причем необходимо знать игры не только своей группы, но и смежных возрастных групп, особенно предшествующей данному возрасту.

Хорошее знание практического материала позволит педагогу легче справиться с подбором игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленностью, правильно выбрать игру в зависимости от условий проведения, количества детей, наличия пособий, состояния погоды, воспитательных задач и т. п.

Второй момент - это подготовка к проведению уже конкретной игры. Здесь необходимо прежде всего знать, в каких условиях будет проводиться игра: на участке или в помещении, в групповой комнате или в зале, с каким количеством детей. Это поможет воспитателю заранее продумать, как разместить играющих на имеющемся пространстве, чтобы они могли свободно двигаться. Заранее нужно уточнить и содержание игры, ее правила, повторить текст (если он есть в игре), продумать приемы активизации детей, использование отдельных пособий, игрушек. Малышей до игры надо познакомить с неизвестными им персонажами при помощи картинки, игрушки, сказки. Это поможет им быстрее освоить игровые действия.

Третий момент подготовка непосредственно перед игрой обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проходить игра: в групповой комнате или зале надо провести влажную уборку, открыть фрамуги, форточки или окна.

При проведении подвижных игр на свежем воздухе площадку следует освободить от посторонних предметов, подмести, и если возникает необходимость, то предварительно полить, чтобы не было пыли! Не следует ограничиваться только групповой площадкой. Можно использовать и прилегающие непосредственно к ней участки, дорожку вокруг здания детского сада.

Важное значение имеет одежда и обувь играющих. Костюм и обувь не должны стеснять движений, поэтому перед игрой надо по возможности облегчить одежду детей, предложить им снять лишние теплые вещи, переобуть их в тапочки, если игра проводится в помещении. Переодевать детей полностью в физкультурную форму нецелесообразно, так как это займет больше времени, чем сама игра.

При проведении подвижных игр на участке в холодные периоды года надо следить за тем, чтобы дети не были излишне тепло укутаны: во время игры это стесняет движения и быстрее приводит к перегреванию, что может вызвать простудные заболевания.

Непосредственно перед игрой воспитатель подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, погремушек и т. п.), раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться, размечает места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот или располагается гараж для автомобиля, и пр.).

Маленьких детей, особенно третьего года жизни, необходимо предварительно ознакомить с теми предметами и движениями, которые будут использованы в игре. Надо дать им возможность рассмотреть пособия, игрушки, попробовать действовать с ними, приподнять, поиграть, с тем, чтобы при выполнении упражнений или во время игры дети не отвлекались от их главной цели. Такая подготовка обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, помогает более быстрому усвоению им основного смысла и правил игры или игрового упражнения.

Для детей четвертого года жизни также очень важно ознакомление с обстановкой, в которой будет проходить игра. Иногда бывает необходимо заранее познакомить детей с персонажами игры и их движениями, которым они будут подражать. Предварительная подготовка детей к выполнению заданий в игре или игровых упражнениях может проводиться в течение нескольких дней или накануне игры.

Непосредственно перед началом игры малышей можно привлечь к расстановке игрушек и пособий. Такое активное участие в подготовке повышает их интерес к игре, к выполнению игровых заданий. Так, например, перед проведением игр "Поезд", "Птички в гнездышках", "Воробушки и автомобиль" воспитатель не всегда может расставить стулья предварительно. Он обращается к детям с предложением поиграть и начинает ставить стулья так, как это нужно для игры; поясняя им, что это вагончики или гнездышки, он просит детей постарше принести стулья. Малыши, подражая старшим, тоже идут за стульями. Воспитатель должен подбадривать малышей, помогать им ставить стулья ровно, а также напомнить тем, кто постарше, чтобы они помогли маленьким принести и поставить стулья и сесть на них.

Когда все продумано и подготовлено заранее, воспитатель может провести игру с большей пользой для детей, обращая все свое внимание при руководстве игрой на выполнение поставленных ею задач.

## Руководство подвижной игрой

Несмотря на то, что дети очень любят играть в подвижные игры, они не могут организовать игру, даже хорошо им знакомую, самостоятельно. Это характерно для всего периода младшего дошкольного детства.

Подвижные игры с малышами всегда организует воспитатель, хотя часто они могут быть начаты по желанию детей.

При проведении подвижной игры необходимо помнить о выполнении основных образовательно-воспитательных задач. Одной из таких задач является развитие и совершенствование движений детей. Малыши должны соблюдать, хотя бы в общих чертах, обусловленный сюжетом и правилами способ выполнения движений. По мере приобретения детьми двигательного опыта требования к выполнению движений должны увеличиваться. Вторая задача - приучать детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. При этом большое внимание уделяется воспитанию у детей организованности, дисциплины, умения сдерживать себя, выполнять двигательные задания по сигналу.

Выполнение этих задач зависит от того, как педагог сумеет привлечь малышей к игре, заинтересовать их. Одним из важнейших условий при этом является общение детей со взрослым и между собой.

Для развития личности ребенка третьего года жизни еще сохраняется та огромная роль постоянных контактов ребенка со взрослыми, которая так ярко проявляется на предшествующих этапах развития. В раннем возрасте все разнообразие возникающих отношений может быть реализовано лишь в совместной деятельности со взрослыми. К 2-3 годам отношения между взрослым и ребенком развиваются, изменяются, усложняются. Взрослый становится уже руководителем самостоятельной деятельности ребенка. Это руководство осуществляется путем показа, а также посредством словесного рассказа, объяснений и указаний.

В освоении детьми новых движений, в развитии самостоятельной двигательной активности ребенка воспитателю принадлежит ведущая роль.

Очень важно, чтобы воспитатель был в игре не только исполнителем ответственной роли, но и просто рядовым участником (птичкой, зайкой и т. п.). Малыши с удовольствием играют, когда взрослые проявляют интерес ко всем их действиям в играх и сами в них активно участвуют, показывая пример правильного выполнения движений. Веселый, ласковый тон воспитателя подкупает малышей, им передается его радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к каждому слову педагога, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают.

Подвижные игры, подготовка к ним имеют большое значение для развития общения детей: выполнение движений, заданий старшими является примером для малышей, важным условием их активизации; в то же время старшие привыкают помогать малышам, заботиться о них. Дети 2,5-3 лет очень отзывчивы и с большей готовностью оказывают помощь маленьким. Но эта отзывчивость проявляется в том случае, если воспитатель вовремя тактично укажет ребенку, что нужно помочь товарищу, напомнит, как нужно себя вести.

При организации подвижных игр, как в первой, так и во второй младшей группах в начале учебного года можно наблюдать, как некоторые дети не хотят принимать участия в общей игре. Чаще всего это дети, которые недавно пришли в детский сад и еще недостаточно освоились в коллективе. Они стоят в сторонке, смотрят, как играют другие, и при этом эмоционально выражают свое отношение к происходящему: улыбаются, хлопают в ладоши, подпрыгивают, стоя на месте. Воспитатель не должен требовать обязательного участия всех детей в игре с первых дней; постепенно освоившись, они сами будут включаться в игры и с удовольствием играть. Но есть дети застенчивые, они и хотели бы поиграть, но побаиваются. Таким надо помочь, взять за руку, предложить вместе побегать, спрятаться, подбодрить их. При внимательном и чутком отношении воспитателя такие дети через несколько дней становятся активными участниками подвижных игр.

Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение ее воспитателем. Объяснять малышам игру надо эмоционально, выразительно, стараясь интонациями своего голоса охарактеризовать персонажей. Например, о зайчиках, птичках нужно говорить нежно, ласково, а о медведе, который пугает зайчиков, - низким голосом, несколько грубее. При объяснении необходимо обратить внимание на сигналы, по которым дети в ходе игры меняют свои действия. Произносить слова, сопровождающиеся теми или иными движениями нужно четко, не торопясь: несколько громче следует произнести последнюю фразу текста, если она служит сигналом к смене движений.

Объяснение сюжетных игр детям младшего дошкольного возраста должно быть коротким образным рассказом и вызывать у ребенка яркие представления о тех персонажах, которых он будет изображать в игре. Такое эмоционально-образное преподнесение содержания, сюжета игры, лишенное дидактизма, свойственного объяснению при прямом обучении, в упражнениях, и отвечающее конкретному характеру мышления и восприятия детей, проходит очень непринужденно и помогает малышу лучше представить игровую ситуацию, войти в образ и более выразительно воспроизводить характерные для этого образа движения.

Объяснение подвижной игры детям младшего дошкольного возраста часто совпадает по времени (идет почти параллельно) с началом и развертыванием самой игры. Например, воспитатель говорит, что сейчас все будут играть в игру "Птички в гнездышках", и тут же предлагает детям занять гнездышки (заранее нарисованные кружки или поставленные скамеечки). Затем, продолжая объяснение, он говорит, что по сигналу "Солнышко!"

все птички вылетят из гнездышек и будут летать, при этом он показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: "Дождик пошел, все птички прячутся в гнездышки", - и поясняет, что все должны убежать и стать в свои кружки. Дети постарше, из второй младшей группы, объяснение некоторых простых игр могут выслушать от начала до конца, но в ходе игры воспитатель все время дает пояснения, уточняет движения, добивается большей точности выполнения движений и правил.

При объяснении игры воспитатель использует довольно большое количество слов, различные интонации, что значительно обогащает речь детей. Дети, даже самые маленькие, не принимающие активного участия в игре, всегда с большим вниманием прислушиваются к словам воспитателя.

Игровые упражнения также сопровождаются пояснениями, приговариванием от начала до конца. Такие пояснения, своеобразное подсказывание по ходу действия, помогают ребенку достичь определенного результата в выполнении движения. Например, руководя действиями детей в игровом упражнении "С кочки на кочку" (I вариант), воспитатель говорит: "Теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек неглубокий". "Осторожно, Коля, не спеши, - предупреждает воспитатель, - не то попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец! Сейчас ты хорошо идешь, прямо на кочки ступаешь. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок". Попутно воспитатель разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания, "Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?" - спрашивает он. Девочка смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из ребят говорит, что она боится. Воспитатель ободряет ребенка: "Мы с Олей вместе пойдем через ручеек, возьмемся за руки, вот нам и не будет страшно. Да?"

Постоянное словесное общение со взрослыми доставляет детям радость и приносит большую пользу развитию их речи, воображения.

Важным условием, вызывающим у малышей интерес к игре, является непосредственное участие воспитателя в игре, проявление его заинтересованности. Воспитателю часто приходится совмещать руководство игрой с выполнением ответственной роли, так как дети даже второй младшей группы не. могут еще хорошо справляться с этими обязанностями, хотя и проявляют к ним большой интерес. Малышей не смущает то обстоятельство, что воспитатель, будучи, например, медведем, делает им замечания по выполнению движений, напоминает правила игры. Они охотно подчиняются его указаниям и в то же время воспринимают его как активного участника игры.

Дети 2-3 лет стараются подражать воспитателю в выполнении движений.

Однако малыши еще недостаточно владеют своим телом и не могут точно выполнить движение, предложенное воспитателем. Например, идя по мостику (по доске или между параллельными линиями), дети наступают мимо его краев, не обращая на это внимания. Не следует настойчиво указывать ребенку на его ошибки, не дав ему освоиться с новым движением.

Воспитатель должен быть очень тактичным с малышами. Предъявляя им определенные требования и добиваясь их выполнения, он не должен быть навязчивым и часто повторять замечания, подчеркивающие недостатки ребенка. Нельзя, например, без конца напоминать ребенку, что он не выполнил того или иного задания, потому что он неловкий, трусливый, неумелый. Маленькие дети обижаются на такие замечания, у них пропадает желание участвовать в коллективных играх, упражнениях. Для совершенствования движений детей воспитатель в ходе игры может использовать разные приемы: показ, пояснения, указания, игровые образы. Например, в игре "Мой веселый звонкий мяч" воспитатель предлагает детям подпрыгивать повыше, как мячики, может показать, как надо подпрыгнуть повыше и мягко приземлиться, поощряет малышей, хорошо выполняющих движение.

Активное, заинтересованное участие педагога в игре доставляет малышам большую радость, создает хорошую эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия.

В процессе подвижной игры воспитатель следит за выполнением правил, за взаимоотношениями детей, за их состоянием. Все это очень важно, так как нарушение правил, например, со стороны большинства детей, или слишком возбужденное их состояние являются признаками утомления. В этом случае игру надо прекратить, переключить детей на более спокойную деятельность.

## Индивидуальный подход к детям при проведении игр

Индивидуальный подход к каждому ребенку во время игр и упражнений является непременным условием правильного руководства деятельностью детей. Сюжеты, правила и организация предложенных игр несложны, к тому же они вполне допускают выполнение заданий в соответствии с возможностями и желаниями каждого ребенка. Например, в ходе игры дети должны проползти на четвереньках определенное расстояние до указанного места, где лежит погремушка, флажок и т. п. По пути к игрушке надо проползти под деревянной дугой. Некоторые малыши, увлеченные игровым заданием, не могут сразу проползти все расстояние, и они, после того как проползут под дугой, встают и идут или бегут к игрушке, которую надо поднять над головой и показать остальным. Не следует требовать от ребенка, особенно на первых порах, обязательно проползти все расстояние. Главное - вовлечь детей в активную и полезную для них деятельность, и эта цель достигнута: дети упражняются в ползании, подчиняясь при выполнении задания определенному правилу.

Подвижность детей младшего дошкольного возраста чрезвычайно разнообразна, но многие из них не обладают еще необходимыми двигательными навыками и умениями, движения их ограничены и однообразны. Они не умеют организовывать свою самостоятельную деятельность, не умеют пользоваться разными игрушками. Воспитатель должен постоянно иметь в виду таких детей, побуждать их к активности, подбирать для них специальные задания и поручения. Некоторые дети в возрасте 2 лет с интересом наблюдают за играющими, переживают их удачи и неудачи, но сами предпочитают не включаться в игру. На вопрос воспитателя: "Нравится вам, как дети играют?" - отвечают утвердительно, а на предложение пойти поиграть вместе со всеми отвечают категорическим отказом. Воспитатель старается подобрать каждому такому ребенку интересное задание, упражнение, которое он захотел бы выполнить самостоятельно на виду у всех детей. Только после долгой индивидуальной работы удается привлечь ребенка к совместным играм.

В то же время в любой группе детского сада всегда есть чересчур активные дети, у которых наблюдается частая смена видов двигательной деятельности. Ребенок не сидит на месте ни минуты: он то бежит за мячом, то берет его в руки и тут же бросает на пол, то залезает на стул, а потом начинает бегать по комнате без всякой цели. Такие беспорядочные, нецелесообразные действия чрезмерно возбуждают ребенка. Он быстро устает, становится капризным и непослушным. Беспокойное поведение одного ребенка зачастую передается и другим детям. Подражая ему, они тоже вовлекаются в беспорядочную шумную деятельность. В таких случаях воспитателю целесообразно переключить внимание детей на более спокойное занятие, игру. Можно предложить, например, кому-нибудь из детей пройти по узкой доске, лежащей на полу, пронести на ладони вытянутой вперед руки маленький резиновый мячик. Малыши быстро отзываются на интересное для них предложение и переключаются на выполнение организованного воспитателем игрового задания - одни как исполнители, другие как зрители.

Но не надо думать, что педагог должен беспрерывно вмешиваться в деятельность детей. Ребенок второго и третьего года жизни испытывает свои способности и возможности в каждом новом, доступном ему движении. Повторение такого движения, являясь для него своеобразной игрой, доставляет ему большое удовольствие.

Для ребенка этого возраста характерно, что его деятельность зачастую определяют окружающие его предметы. Обнаружив, например, что стул или ящик с кубиками можно передвигать с места на место, малыш сейчас же начинает толкать этот стул или ящик, радуясь тому, что он двигается. Подобные проявления вполне естественны для младших дошкольников, и не следует их постоянно пресекать. Надо следить лишь за тем, чтоб интерес к таким однообразным действиям не овладел ребенком на слишком большой срок.

Хотя у детей третьего года жизни и развиваются интенсивно навыки общения со сверстниками, ребенок этого возраста, как правило, любит играть один, не ищет себе партнера, а двигательные задания с удовольствием выполняет вдвоем с воспитателем. Педагог должен время от времени заниматься индивидуально с каждым ребенком, развивая его движения. Особенно это важно для детей застенчивых.

После 2,5 лет все более возрастает самостоятельность ребенка в выполнении игровых заданий. Его начинает занимать результат своих действий. "Я сам" - это выражение прочно входит в словарь малыша. Там, где это безопасно, надо дать ему возможность проявить свои силы, излишне не опекать его, приучать к преодолению трудностей.

Дети 3 лет с удовольствием включаются в организованные воспитателем подвижные игры, но и в этом возрасте у них имеются значительные индивидуальные различия в проявлении двигательной активности как в самостоятельной, так и в организованной деятельности. Активность детей в подвижных играх зависит в большой мере от уровня общей и физической подготовленности, а также от степени адаптации ребенка к условиям жизни в детском саду.

Дети, недавно пришедшие в детский сад из семьи, как правило, и в этом возрасте часто робки, не умеют действовать в коллективе сверстников, отличаются более низкой физической подготовленностью. Поведение таких детей в подвижных играх на первых порах характеризуется тем, что они начинают движение не одновременно со всеми, в ходе игры часто останавливаются, присматриваются к тому, что и как делают другие. Малыши боятся быть пойманными, поэтому стараются не отходить далеко от условного домика, гнездышка, держатся напряженно, настороженно, боясь пропустить сигнал, часто возвращаются в домик, не дождавшись сигнала. Движения их неловки, некоординированны. Отмеченные особенности поведения говорят о недостаточном жизненном опыте детей, в том числе и двигательном. Естественно, что их двигательная активность в подвижных играх гораздо ниже, чем у детей, посещавших ранее детские учреждения. Однако это характерно для них лишь в первые месяцы, пока они осваиваются в коллективе, привыкают к режиму детского сада, набираются сил и двигательного опыта. Постепенно, по мере адаптации, во второй половине учебного года двигательная активность детей, пришедших из семьи, повышается и выравнивается с двигательной активностью других детей. К этим детям в начале года при проведении подвижных игр воспитатель должен проявлять больше внимания, побуждать их к активной деятельности, подбадривать. Педагог привлекает детей, более опытных, к тому, чтобы они помогали малышам, затрудняющимся в выполнении заданий, были бы внимательны к ним во время игры, старались бы не толкать их, оказывали им помощь в нахождении своего места, в выполнении правил и т. п.

В этом возрасте отмечается и обратное явление. У некоторых детей двигательная активность в подвижных играх в начале года довольно высока, а к концу года наблюдается некоторое ее снижение. Это происходит с детьми несколько более старшими по возрасту и более подготовленными. Такие дети очень активны в начале года, охотно откликаются на предложение воспитателя поиграть, играют с интересом. Во второй половине года, когда они владеют более сложными движениями, умеют кататься на велосипеде, сами организовывают игры, не всегда охотно откликаются на предложение поиграть в подвижную игру.

Воспитателю следует учитывать интересы детей. Участие в игре без интереса не вызывает у малышей достаточной активности, инициативы, а, наоборот, ведет к их снижению. Дети, включившиеся в игру по настоянию воспитателя, часто отвлекаются, смотрят на оставленные ими игрушки; движения их в этих случаях вялы, не энергичны, они безразличны к сюжету, правилам, ходу игры и при первой же возможности стараются выйти из нее. При таких условиях подвижная игра, конечно, не может оказать должного влияния ни на развитие двигательной сферы ребенка, ни на его воспитание. Двигательную активность детей, не участвующих в общей игре, можно компенсировать за счет организации малогрупповых игр и игровых упражнений в другое, более удобное для этого время.

## Повторение и усложнение подвижных игр и упражнении

Систематическое повторение подвижных игр, каждая из которых основана на каком-либо движении, способствует усвоению и совершенствованию этого движения, ведет к развитию у детей хорошей ориентации в игровой ситуации, формированию быстрой и осмысленной реакции на действия играющих. Повторение игр и упражнений содействует также развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию организованности, умения подчинять свои действия общим для коллектива правилам.

Маленькие дети (третьего года жизни) довольно медленно усваивают необходимые навыки. Поэтому воспитатель может повторять знакомые им игры, не боясь, что они им наскучат. Постепенное усвоение содержания игры, ее правил и в результате возрастающая самостоятельность доставляют малышам радость, поддерживают интерес к игре. С детьми третьего года жизни целесообразно повторять новую игру 3-4 раза подряд, после чего переключаться на какую-либо другую из числа уже известных им, а затем следует снова вернуться к повторению разучиваемой игры.

Воспитательная и образовательная сторона подвижных игр усилится, если при повторении их несколько видоизменять и усложнять. Это можно достичь разными путями. Игру можно усложнить, немного изменив правила, повысив требования к их выполнению, включив в нее новые движения (пройти или пробежать, перешагнуть или пролезть), изменив их темп, потребовав более точного выполнения двигательного задания. Количество детей, одновременно действующих в игре, форма их взаимоотношений между собой и воспитателем также придают игре разный характер. Например, в небольшом коллективе маленькому ребенку легче ориентироваться, он легче находит свое место; игра проходит интереснее, если роль водящего выполняет воспитатель.

Особенно важно немного изменять игры при их повторении в группах детей четвертого года жизни. Опыт детей этого возраста, их возможности значительно шире, поэтому они быстрее усваивают содержание и правила предлагаемых им игр, овладевают движениями, смелее действуют в коллективе сверстников. В этом возрасте малышам уже знакомы многие игры. К играм, повторяемым часто и без изменений, они быстро теряют интерес.

Создание вариантов подвижных игр для детей четвертого года жизни возможно за счет некоторых изменений условий проведения их, внесения дополнений в двигательные задания. Например, при повторении подвижных игр "Птички в гнездышках", "Воробушки и кот" можно внести такие изменения: вначале можно разместить детей на стульях (в гнездышках), поставленных в один ряд; через некоторое время при повторении игры гнезда для птичек устраиваются из тех же стульев, но расставленных по 4-5 в разных местах зала. Это дает возможность увеличить расстояние для бега, усложняет ориентировку детей в пространстве. Если в первом варианте малыши, выполняющие роль птичек, воробушков, после сигнала о грозящей им опасности убегают все в одном направлении, то во втором им надо будет запомнить расположение своих домиков и после сигнала бежать в разных направлениях, стараясь не перепутать домики и не быть пойманными. В следующих вариантах этих игр для обозначения домиков, гнездышек могут быть применены другие пособия: обручи, невысокие скамеечки, кубы, шнуры и т. п. Новые пособия сами по себе привлекают внимание детей и вызывают у них желание играть; кроме того, использование их в играх позволяет усложнять движения, изменить их характер. Если в первых вариантах игры "Воробушки и кот" дети поднимаются со стульев и выбегают на середину комнаты, зала, имитируя полет птиц, то при использовании в качестве гнездышек больших или малых обручей они выпрыгивают из них, а затем летают. Применение невысоких скамеечек дает возможность упражнять малышей в спрыгивании, приучать их при этом мягко приземляться ("Спрыгивать надо тихо, как птички"). Таким образом, замена оборудования повышает эффективность знакомых детям игр.

Внесение в игры некоторых изменений, дополнений не меняет их содержания и правил, однако элементы новизны повышают интерес детей к игре, побуждая их к большей активности, проявлению инициативы, самостоятельности, а часто и творчества, выдумки. Так, в игру "Поезд" могут быть внесены следующие дополнения: сначала дети просто двигаются друг за другом в колонне по одному - едут на поезде, поезд делает остановки по звуковому сигналу или при взмахе воспитателя красным флажком; затем по указанию воспитателя поезд может двигаться то быстрее, то медленнее; при следующих повторениях игры педагог предлагает детям во время остановки поезда выйти погулять на лужайку, собирать цветы, ягоды и т. п. Имитируя эти действия, малыши проделывают ряд движений: бегают, наклоняются, приседают, подпрыгивают и т. д. Часто дети сами дополняют и расширяют сюжет игры. Собирая воображаемые цветы, ягоды, они приносят их воспитателю и говорят: "Как будто у вас корзина. Мы сейчас полную наберем и поедем домой". Так выдумка, сообразительность играющих могут иногда подсказать взрослому интересное направление в руководстве игрой. В следующий раз при повторении игры воспитатель предлагает детям на остановке попрыгать через канавку (положенные на пол веревочки), поиграть в мяч и т. п. Таким образом, благодаря некоторым дополнениям хорошо знакомые малышам простые игры можно повторять многократно в течение всего учебного года, добиваясь от них более четкого выполнения движений и правил. Это позволяет ограничиться сравнительно небольшим количеством игр.

При проведении подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста важно следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, не слишком возбуждались.

В процессе игры физическая нагрузка постоянно изменяется. Структура игр, их правила предусматривают целесообразное чередование активных действий детей с отдыхом. Однако их длительность и интенсивность не стабильны. Пользуясь сюжетом и правилами игры, воспитатель по своему усмотрению может увеличить или сократить длительность эпизодов игры, устанавливать их смену, увеличивать интенсивность движений. На усиление физической нагрузки влияет и количество повторений игры или упражнения за одно проведение.

При проведении игры воспитатель должен стремиться к тому, чтобы повысить ее эффективность и в то же время следить за тем, чтобы не допустить чрезмерной физической нагрузки, отрицательно влияющей на еще не окрепший детский организм. Сильное покраснение лица у детей (а у некоторых, наоборот, излишняя бледность), выделение пота, резко учащенное дыхание, излишняя возбудимость, рассеянное внимание свидетельствуют о том, что игру надо прекратить или приостановить, чтобы дети могли отдохнуть. Во время пауз можно побеседовать с малышами, уточнить правила, повторить текст и т. п. Как показывает опыт, подвижные игры с детьми четвертого года жизни могут быть проведены от 4 до 6 раз подряд.

Повторение одной и той же игры в течение года должно проходить в разных условиях: в групповой комнате, в зале, на групповой площадке, на полянке. Необходимо шире использовать природные условия. Это также способствует повышению эффективности воздействия подвижных игр на всестороннее развитие ребенка.

Новые игры с малышами целесообразно повторять 2-3 дня подряд. В дальнейшем игры надо чередовать с другими, используя при повторении их различные варианты. Хорошо знакомые детям игры можно проводить повторно через 7-10 дней. В этом случае дети снова проявляют к ним интерес.

Воспитатель должен стремиться к тому, чтобы малыши полюбили подвижные игры и проявляли желание играть в них самостоятельно.

## Создание условий для проведения игр и упражнений

Для проведения подвижных игр и упражнений в каждом дошкольном учреждении необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для упражнений в ходьбе и беге, в ходьбе с сохранением равновесия надо иметь такие пособия: площадку с лесенками с двух сторон, площадку с лесенкой и скатом, гимнастические скамейки, бревна (круглые либо со стесанным верхом), доски простые и с зацепами для прикрепления их к гимнастическим стенкам, трибункам, ящики, деревянные бруски высотой не более 20 см, качели и качалки разных конструкций, стойки (высотой 130-140 см), планки или веревочки с грузами на концах для подвешивания их на стойки.

На площадке и в помещении должны быть пособия для упражнений в лазании. Поскольку эти упражнения довольно однообразны, важно, чтобы пособия были разными; выполнение упражнений на разных пособиях сделает их более интересными и полезными для малышей. Пособия для лазания: гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, приставная лесенка с зацепами, скат приставной с зацепами.

Для ползания и переползания используют дуги, обручи, гимнастические скамейки, бревна, деревянные ящики, горизонтальные и наклонные доски и т. п.

Для бросания, перекатывания, ловли, попадания в цель дети пользуются мячами разных размеров, деревянными и целлулоидными шариками, мешочками с песком (вес 150-200 г), а также шишками, камешками и другими предметами. В качестве мишеней можно использовать обручи, корзины, различные сетки.

При проведении прыжков нужны шнуры, плоские обручи, невысокие скамеечки или ящики.

В зимнее время для подвижных игр расчищается от снега площадка, сооружаются невысокие снежные валы, небольшие горки, ледяные дорожки для скольжения, снежные фигуры для попадания в цель, снежные лабиринты (для ходьбы, бега, пролезания).

Весной и летом во время прогулок в играх и упражнениях детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, деревья, кустики являются прекрасными "пособиями" для приобретения детьми нужных и полезных навыков естественных движений. Они могут служить препятствиями, которые нужно преодолеть в ходе игр или упражнений. Малыши приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле; наклонившись пробираться между кустами; взбираться на пеньки; перешагивать через кочки; переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма.

На свежем воздухе важно проводить игры с такими движениями, как бег, перебрасывание мячей, бросание камешков, шишек и т. п., т. е. таких, для которых нужен простор.

В помещении, так же как и на участке, желательно иметь пособия для упражнения в разных видах основных движений. Кроме того, для игр в помещении можно использовать и различную мебель: столы, стулья, табуреты, диванчики. Так, через положенную на сиденья стульчиков рейку дети могут перешагивать или подлезать под нее, между ножками стула прокатывать мячи, шарики и т. д.

Помимо перечисленных выше пособий и предметов, для проведения игр и игровых упражнений необходимо иметь достаточное количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Это наборы флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок, шнуров длинных и коротких, вожжей, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок, кеглей.

Все это позволяет разнообразить игровые упражнения, изменять условия выполнения двигательных заданий в играх.

Для удобства пользования мелкими пособиями необходимы соответствующие каждому из них подставки, сетки, корзины. Они устанавливаются так, чтобы малыши сами могли взять из них нужное для игры и положить обратно по ее окончании. Это важно для воспитания у детей самостоятельности, бережного отношения к пособиям, соблюдения определенного порядка.

При проведении сюжетных подвижных игр с малышами для ребенка, выполняющего ответственную роль (кота, медведя, волка, петуха и др.) водящего, можно использовать шапочки, некоторые элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей. Остальным детям, принимающим участие в качестве мышек, птичек, цыплят, шапочки не обязательны. Но если игра проводится на праздничном утреннике или на вечере досуга, то шапочки можно надеть всем детям, чтобы создать у них определенное праздничное настроение.

Подготовка помещения или площадки, подбор соответствующего оборудования, пособий являются необходимыми условиями для правильной организации проведения подвижных игр

Литература

Осокина Т.И. « Физическая культура в детском саду» М., «Просвещение»1986 г.

Вавилова Е. Н. « Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» — М., 1981.

Ильин Е. П. «Психология физического воспитания» - М., 1987.

Пензулаева Л. И. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3 – 6 лет)» – М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2003.

Степаненкова Э. Я. «Методика проведения подвижных игр» – М.: 2001.

Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений/ под ред. С. О.Филипповой. – М., 2007..

Шебеко В. Н.  Физическое  воспитание  дошкольников  /  В. Н. Шебеко. – М.:2000. – 176с.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (6-7 лет) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НАТЕМУ:

«МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ»

Выполнила студентка 1 курса 126 группы

Направление : психолого-педагогическое

Профиль : дошкольное образование

Мерошенко Ольга Николаевна

2015 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №упр | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. ноги врозь, руки вдоль туловища1- руки в стороны2- руки вверх3- посмотреть на руки4- и.п.  | 6-8раз | Соблюдать правильную осанкуРуки не сгибать |
| 2 | И.п. узкая стойка, руки на поясе 1- наклон головы вправо ;2- и.п.3- наклон головы влево;4- и.п. | 6-7 раз | Соблюдать правильную осанку |
| 3 | И.п. узкая стойка , руки на поясе.1,2- поворот вправо, руки в стороны;3,4 – вернуться в и.п.Тоже влево  | 5-6раз в каждую сторону | Соблюдать правильную осанку Руки не сгибать |
| 4 | И.п.стойка ноги врозь, руки за спиной1- наклон вперед2- и.п. | 6-7 раз  | Соблюдать правильную осанкуНоги не сгибатьСмотреть прямо  |
| 5 | И.п. сомкнутая стойка, руки на поясе1- полуприседание, наклон головы вправо2- И.п, тоже влево  | 6-7 раз  | Соблюдать правильную осанку |
| 6 | И.п. стоя на четвереньках1-округлить спину, голова вниз2- прогнуть спину, голову вверх | 5-6 раз |  |
| 7 | И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища1- 8- круговые движения ног9-10 - и.п. | 5-6 раз  | Выполнять в среднем темпе |
| 8 | И.п.сомкнутая стойка, руки на поясе прыжки вверх на двух ногах  | 5-6 раз | Спину держать прямо |
| 9 | Ходьба на месте |  | Размашистые движения руками вперед и назад |
| 10 | Упражнение на восстановление дыханияИ.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища1-2- руки вверх3-4 – и.п |  | вдохвыдох |

Министерство науки и образования РФ

ФГБОУ ВО «СГУ имени Чернышевского»

Факультет психолого-педагогического и специального образования

 Кафедра иностранного языка

Тема « Образование в Англии»

реферат студентки 1курса 126 группы

 направление «Педагогическое образование»

профиль «Дошкольное образование»

Мерошенко Ольги Николаевны

Научный руководитель: В.В. Бартель

Саратов 2015