**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**№7 «Радуга»**

Методическое пособие

**«Использование разнообразных форм**

**организации двигательной активности детей»**

**(из опыта работы)**

**Подготовили:**

**Воспитатель: Корнева Анастасия Андреевна**

**Воспитатель: Цветкова Яна Александровна**

**г. Приморско-Ахтарск**

**2024 год**

**Пояснительная записка**

 В современном дошкольном образовании изменился взгляд на сущность процессов воспитания и развития ребёнка-дошкольника. Ценности здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, формирование предпосылок учебной деятельности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром нашли свое отражение в Федеральной образовательной программе дошкольного образования. Где большое значение уделяется правильной организации детской деятельности, с учётом психофизиологических особенностей и разного темпа развития каждого ребёнка.

  Одна из основных задач воспитания – использование разнообразных форм работы с детьми, в том числе таких, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, повышению работоспособности, делают ребенка стойкими и выносливыми, обладающими высокими защитными способностями к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Эти формы работы направлены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на развитие положительных эмоций, высокой двигательной активности, свободного и непринужденного общения детей.

Творческий подход к решению двигательных задач в подвижных играх у детей начинается проявляться при условии творческого отношения самого педагога к планированию подвижных игр, подбору нестандартного оборудования.

Для детей нашего детского сада стало новое, яркое пособие с нестанда́ртным оборудованием: «Чудо-парашют», Метание в вертикальную цель, Дартс – эти спортивные игры помогают внести в организацию игр детей, спектр новых ощущений.

Одним из факторов, влияющих на успешность адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению, является овладение ими игровыми и коммуникативными навыками. Из практики работы с данным пособием можно сказать, что несравненную помощь в «соприкосновении» ребенка с социумом и помогает ему самостоятельному проникнуть в него.

**Спортивная игра с нестандартным оборудованием**

**«Дартс»**

**Дартс –** спортивная игра, смысл которой заключается в попадании шариков на липкой основе в цель на доске, называемой мишенью. Цель состоит из 4 секторов, расположенных на доске в форме лучей. Каждый сектор оценивается определённым количеством шариков, и чем ближе шарик к центру, тем больше очков получает игрок.

**Основная цель** игры в дартс - развитие и пропаганда физической культуры, двигательной активности среди детей дошкольного возраста.

**Основные задачи:**

- поиск наиболее эффективных форм работы по физическому оздоровлению и воспитанию детей дошкольного возраста;

- формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни;

- оздоровление и активный отдых детей;

- воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.

**Игра в дартс «Попади много раз»**

**Цель:** обучать детей метанию в вертикальную цель, развивать координацию движений, глазомер и точность броска, меткость.

**Ход игры:**

 Игроки поочередно кидают дротики (шарики с липучками) в специальную разноцветную, круглую мишень.

• Мишень для дротиков (шарики с липучками) стандартная, разделённая на 4 сектора (красный, оранжевый, голубой и зелёный), в центре круг белого цвета.

• Метая дротики (шарики с липучками), дети должны попасть в один и тот же цвет треугольника изображенного на мишени. Педагог подсчитывает количество очков. Кто больше набрал очков, тот и победил.

Успешность броска зависит от правильности стойки играющего-ребенка. Необходимо придвинуть ногу как можно ближе к линии броска, вторую – отставить немного назад. Для броска корпус наклоняется к мишени, вторая нога приподнимается на носок. Вторую руку можно удерживать свободно. При выполнении броска корпус должен оставаться неподвижным, работают только кисть и рука.

**Игра в дартс «Попади в центр»**

**Цель:** обучать метанию в вертикальную цель, развивать координацию движений, глазомер и точность броска, меткость.

**Ход игры:**

 Игроки поочередно кидают дротики (шарики с липучками) в специальную разноцветную, круглую мишень.

• Мишень для дротиков (шарики с липучками) стандартная, разделённая на 4 сектора (красный, оранжевый, голубой и зелёный).

• Метая дротики (шарики с липучками) поочередно, дети должны попасть в центр мишени. Кто попал тот и победил.

Успешность броска зависит от правильности стойки играющего-ребенка. Необходимо придвинуть ногу как можно ближе к линии броска, вторую – отставить немного назад. Для броска корпус наклоняется к мишени, вторая нога приподнимается на носок. Вторую руку можно удерживать свободно. При выполнении броска корпус должен оставаться неподвижным, работают только кисть и рука.

**Спортивная игра с нестандартным оборудованием**

**«Метание в вертикальную цель»**

**Метание** по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека, развивали его мышление, способность к анализу. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.

**Основная цель:** совершенствовать техники выполнения легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, в вертикальную цель.

 2. Развитие скоростных и  координационных способностей в играх – эстафетах.

 3. Воспитание чувства  коллективизма.

**Метание в вертикальную цель**

**Подготовка:** один их играющих держит корзину, а другой находится на расстоянии от него.

**Содержание игры:** по сигналу второй игрок бросает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигрывает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать её, чтобы поймать летящий предмет.

Игру можно проводить командами.

**Метание в вертикальную цель**

**Подготовка:** корзина устанавливается на полу , стуле или столе.

**Содержание игры:** забросить мяч в корзину одной рукой вниз.

Команда, забросившая больше мячей, считается победителем.

Упражнение повторяется 4-5 раз.

**Метание в вертикальную цель**

**Подготовка:** расстояние 1,5-2 м., способ от плеча.

**Содержание игры:** дети после объяснения и показа метают мешочки по очереди правой / левой рукой.

Повторить 4-5 раза.

**Спортивная игра с нестандартным оборудованием**

**«Чудо- парашют»**

**Цель:** развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве, воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

Задачи:

* развитию внимания, памяти;
* выработки согласованности движений с играющими и музыкой;
* укреплению мышц спины и рук;
* активизированию двигательных навыков;
* развитию физических качеств и  координации движений;
* тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников;
* развитию чувства ритма;
* развитию творческих способностей;
* созданию благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях.
* воспитанию положительных, нравственно-волевых черт личности: активности, самостоятельности и организованности.

**Игра** «Карусель»

**Цель игры:** содействовать развитию координационных способностей детей

**Задачи игры:**     воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры, развивать ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** дети становятся вокруг парашюта правым (левым боком) к парашюту, держась за ручку или за ткань парашюта. Ходьба по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле,

Закрутились карусели,

А потом, а потом,

Всё бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

**Правила игры:**

Выполнять движения в соответствии с текстом.

Натягивать парашют  так, чтобы он не висел.

**Игра** «Солнышко и дождик»

**Цель игры:** содействовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры:** развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве, развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

**Ход игры:**  дети становятся лицом к парашюту, держаться за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую) сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

**Правила игры:** игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют,  нельзя отпускать ткань парашюта.

**Игра** « Перемена мест»

**Цель игры:** содействовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры:**    развивать координационные способности, развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок  (цвета), развивать скоростно - силовые способности детей.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, лицом к парашюту, рукой держат за цветовой сектор.

Дети произносят слова:

«Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.»

Воспитатель продолжает и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

Правила игры:  Меняются местами только  дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

**Игра** « Летающие пёрышки»

**Цель игры:** способствовать развитию координационных способностей детей.

**Задачи игры:** развивать координационные способности детей, развивать зрительный глазомер и зрительную фокусировку, развивать согласованность движений в командном задании.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, держась за ткань парашюта. На парашюте лежат пёрышки. Плавно поднимать и опускать парашют,  не давая перышкам вылететь из парашюта.

**Игра** «Мышеловка»

**Цель игры:** способствовать развитию скоростных и скоростно- силовых способностей у детей дошкольного возраста.

**Задачи игры:** развивать у детей способность ориентироваться в пространстве , в условиях ограничения двигательной деятельности, развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал,   воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

**Ход игры:** группа детей делится на две команды.Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за ткань, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив  музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков-«мышей»

**Правила игры:**  игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после, игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

 -на четвереньках;

 -парами (держась за руки) и т.д.

**Игра** «Художник»

**Цель игры:** способствовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры:**     развивать координационные способности и развивать способность ориентироваться в пространстве, развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

**Ход игры:** выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за ткань парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

«Мы фломастеры цветные,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!»

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником). **Правила игры:** игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**Игра** « Цветные птички»

**Цель  игры:** способствовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры:** развивать координационные способности  и способность ориентироваться в пространстве, развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

**Ход игры:** выбирается один водящий. Остальные игроки « цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за ткань парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,

Любим мы скакать,

Высоко летать,

Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий  называет цветовой сектор -  «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий  быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

**Правила игры:** игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**Игра** « Салют»

**Цель игры:** способствовать развитию координационных способностей детей.

**Задачи игры:** развивать координационные способности детей, развивать зрительную координацию, развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией, воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, держась за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

**Игра** « Будь внимателен»

**Цель игры:** способствовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры**: развивать двигательную реакцию на заданный сигнал, развивать память и мышление, развивать согласованность движений.

**Ход игры:** дети стоят по кругу, держась за ткань парашюта. Воспитатель показывает красный цвет: - дети опускают парашют на пол.

Воспитатель показывает желтый цвет:- дети выполняют легкую волну с парашютом.

Воспитатель показывает зелёный цвет:- дети выполняют приставные шаги.

(Движения можно менять).

**Игра** «Пустое место»

**Цель игры:** способствовать развитию скоростных способностей.

**Задачи игры:** развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

**Ход игры:**

 Дети, встав вокруг парашюта, выбирают считалкой водящего

**Пример считалки:**

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Нам друзей не сосчитать.

 А без друга в жизни туго,

 Выходи скорей из круга!

 Дети, держась правой рукой за ткань парашюта, двигаются по часовой стрелке, а водящий идет в противоположную сторону со словами:

 Вокруг домика хожу

 И в окошечко гляжу,

 К одному я подойду

 И тихонько постучу

 Тук-тук-тук…

 Все дети останавливаются. Ребенок, возле которого остановился водящий, спрашивает: Кто пришел?». Водящий называет имя ребенка и продолжает:

 Ты стоишь ко мне спиной,

 Побежим-ка мы с тобой.

 Кто из нас молодой,

 Прибежит быстрей домой?

Водящий и ребенок бегут вокруг парашюта в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта.