



# Пособия Д.Б. Юматовой по физическому развитию





## Пособия по образовательной области

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



ЗДОРОВЬЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ  
Сенсорика

КОММУНИКАЦИЯ

ЧТЕНИЕ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ

МУЗЫКА

**раскрытие потенциальных двигательных  
возможностей и способностей**

**формирование произвольной моторики**

**обогащение, расширение и активизация словаря**



# Методика работы

## методическое пособие

Дети входят в зал, встают около педагога.

### I. Интерес-Мотивация

**Педагог.** Сегодня мы с вами отправимся вот в какую сказку:

Словесное сопровождение

От зайца убежал,  
От медведя убежал.  
От медведя убежал —  
А пшенице на зубок  
Все ж попался...  
Колобок!

### II. Движение



Рис. 15

#### Комплекс «Сказка в движении»

Словесное сопровождение

Домик старика и старухи находится  
далеко.  
Пойдём между камушками.  
Перешагнём через кочки.  
Пришли к домику. Пришли!

Утром проснулся дед, вышел из домика,  
потянулся.

Говорит старухе:  
— Испеки, бабка, колобок.

А старуха отвечает:  
— Из чего? Муки-то нет.  
— А ты по амбарам помети,  
вот и наберёшь.

Стала старуха колобок лепить.  
Растёт наш колобок...

Движения

*Движение «ушки».*  
*Движение «покачивание»,*  
*руки слегка расставлены в стороны.*  
*Поглаживание ладошек.*

*Рисуют руками сверху вниз круг.*

Движения

*Обычная ходьба. Дети идут,*  
*проговаривая слово «далеко».*  
*Ходьба змейкой.*  
*Перешагивание через предметы.*  
*Построение в круг с помощью педагога.*  
*Проклясть слово «пришли».*

*И. п. основная стойка.*  
*Поднять руки через стороны вверх,*  
*опустить.*

*И. п. Ноги на ширине плеч.*  
*Наклоны в стороны (на каждое сло-*  
*во или слог).*

*Пауза.*  
*Наклоны в стороны (на каждый слог).*  
*Пауза. Стоять.*

*И. п.: сидя на пятках, руки на пояс.*  
*Встать на колени, потянуться,*  
*посмотреть вверх, вернуться в и. п.*

Испекла. Положила на окошко  
студиться, колобок лежал, лежал  
и спрыгнул.

Прыг на дорожку.  
И — покатился.  
Катится колобок.  
Подлезает под низкие веточки  
(рис. 15).  
Перебирается через поваленные  
деревья.

Прокатился по узкому мостику.  
Встретил колобок зайчика.  
Зайчик говорит:  
— Колобок, колобок, я тебя съем.  
— Не ешь меня, лучше научи прыгать.  
Покатился колобок к речке,  
а там медведь.  
— Колобок, колобок, я тебя съем.  
— Не ешь меня, а покажи, как ходить  
по-медвежьи (рис. 16).

### III. Игра. Игровой релаксационный комплекс «Волшебный коврик»

Почуился колобок у мишки и покати́лся дальше. Встретил лису. А она ему:  
— Колобок, колобок, я тебя съем! (Дети проговаривают слова.)  
— Не ешь меня, давай поиграем в игру.

**Игра «Дотронься до мяча»** (рис. 17).

Описание. Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Предлагает ребёнку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребёнок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем педагог предлагает подпрыгнуть другим детям.  
Инструкция педагогу: в зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъёма мяча. Педагог следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечивает равномерное развитие мышц плечевого пояса.

Поиграл колобок с лисой и покати́лся к дедушке и бабушке домой.  
Спокойная ходьба.  
Там его дедушка и бабушка отдыхать положили. Волшебный коврик расстелили. И мы отдохнём.

*Релаксация на волшебном коврике.* См. зан. 3—4 (сентябрь).

**Игор** — Вот и сказочке конец, колобок наш молодец!

Спускайся, сказать «сели».

Прыжки.

Лёгкий бег.

Подлезание под дуги.

Прыжки через гимнастические палки.

Ходьба по доске.

Прыжки на двух ногах, «как зайчик»,  
продвигаясь вперёд.

Ходьба по-медвежьи.



## ИНТЕРЕС — МОТИВАЦИЯ

**Создание игровой  
ситуации на материале  
сказки**

## ДВИЖЕНИЕ

**“Сказка в движении” —  
отображение образа  
слова в движении**

## ИГРА

**Активная и пассивная  
релаксация  
с использованием  
игрового оборудования**

Подвижные и хороводные игры, спонтанные танцы и другие коллективные игры также являются прекрасной формой активной релаксации. Подвижная игра подбирается к теме сказки, на следующем занятии она может усложниться или проводиться с новыми вариантами. В любом случае ребенок должен почувствовать радость от движения и чувство легкой мышечной усталости.

Затем можно переходить к **пассивной релаксации** («Отдыхаем»). Дети отдыхают на «Волшебном коврике» (из ситцевой разноцветной ткани размером 3,5 x 4,5 м, или «Парашют»).

### Методика проведения психогимнастической релаксации (релаксационного отдыха) на «Волшебном коврике»

**1.** Вместе с педагогом дети берутся за края коврика (рис. 1) и поднимают его вверх, делая вдох, на выдохе — опускают коврик вниз и протяжно произносят «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза. Само действие вызывает у детей массу положительных эмоций. К тому же интересным приёмом является визуальный опыт, полученный ребёнком от наблюдения за поднимающейся тканью, похожей на диафрагму, наполняющуюся воздухом. Этот опыт пригодится детям в дальнейшем при выполнении дыхательных упражнений (по освоению диафрагмального дыхания).



Рис. 1

**2.** Дети размещаются под «ковриком», взрослый с помощником (это может быть кто-то из родителей) выполняют те же движения: коврик поднимается вверх, дети при этом делают вдох, при опускании коврика дети на выдохе протяжно произносят звук «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза (рис. 2).



Рис. 2

**3.** а) «Коврик» расстилается, дети встают вокруг него и произносят «волшебные» слова: «Раз, два, три — от-дох-ни!» (рис. 3). Эти слова концентрируют их внимание, настраивают на игровое взаимодействие.



Рис. 3



Рис. 4

б) Затем дети проходят на коврик, встают в круг, делают солнышко (рис. 4), разворачиваются и ложатся головами в центр круга.

#### 4. Основная часть комплекса.

Снятию мышечного напряжения способствуют различные виды дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями по саморегуляции и визуализации (в зависимости от целей занятия), мышечная релаксация по контрасту с напряжением, упражнения по коррекции позвоночника в сочетании с дыханием, введение новых слов и закрепление языковых фраз. Все упражнения выполняются детьми в положении лёжа.

Упражнения сочетаются со сказкой (по теме занятия), музыкой, используют сказочные образы, вызывающие у ребёнка интерес.

Музыкальным сопровождением служит как «живое» исполнение, так и специально подобранные музыкальные релаксационные программы («Ребёнок и природа»: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки», «Музыка покоя для детей» Г. Званс и др.).

#### 5. Формула «выхода».

Правильное произнесение «формулы выхода» имеет большое значение.

➤ Сначала дается команда на напряжение мышц (согнуть или напрячь руки) с одновременным вдохом.

➤ Команда одновременно выдохнуть, расслабить напряжённые мышцы и затем открыть глаза, поморгать и улыбнуться.

Если сначала открыть глаза и только потом активизировать мышцы и дыхание — выход из состояния релаксации замедлится. Может появиться чувство тяжести, ощущение покалывания, похожее на то, когда затекут руки или ноги. Приказ выхода должен отдаваться решительно.

*А теперь — наши глазки открываем. И глазками моргаем!*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать! Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и, как отдохнувшие кошки, потянитесь, прогнув спину (рис. 5). Помашите хвостиком. Встаньте на коленочки, потянитесь. Встаньте на ножки... Улыбнитесь. Вы прекрасно отдохнули. Пожелайте всем друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.*



Рис. 5

### Реализация двигательного опыта в самостоятельной деятельности

Свое внутреннее состояние от сказочных образов, «прожитых» в движении, ребёнку необходимо отразить в продуктивной творческой деятельности. В этом случае ребёнок придаёт своим двигательным действиям наглядную форму с ярко выраженным чувством, что способствует более углублённому закреплению