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	Движения
От зайца убежал, От медведя убежал. От медведя убежал — А лисице на зубок Все ж попался... Колобок!	*Движение «ушки».* *Движение «покачивание», руки слегка расставлены в стороны.* *Поглаживание ладошек.* *Рисуют руками сверху вниз круг.*

II. Движение

Рис. 15

Комплекс «Сказка в движении»

Словесное сопровождение	Движения
Домик старика и старухи находится далеко. Пойдём между камушками. Перешагнём через кочки. Пришли к домику. Пришли!	*Обычная ходьба. Дети идут, проговаривая слово «далеко».* *Ходьба змейкой.* *Перешагивание через предметы.* *Построение в круг с помощью педагога. Произносят слово «пришли».*
Утром проснулся дед, вышел из домика, потянулся.	*И. п. основная стойка.* *Поднять руки через стороны вверх, опустить.*
Говорит старухе: — Испеки, бабка, колобок.	*И. п. Ноги на ширине плеч.* *Наклоны в стороны (на каждое слово или слог).*
А старуха отвечает: — Из чего? Муки-то нет. — А ты по амбарам помети, вот и наберёшь.	*Пауза.* *Наклоны в стороны (на каждый слог).* *Пауза. Стоят.*
Стала старуха колобок лепить. Растёт наш колобок...	*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.	*Опускаясь, сказать «сели».*
Прыг на дорожку. И — покатился.	*Прыжки.*
Катится колобок.	*Лёгкий бег.*
Подлезает под низкие веточки (рис. 15).	*Подлезание под дуги.*
Перебирается через поваленные деревья.	*Прыжки через гимнастические палки.*
Прокатился по узкому мостику.	*Ходьба по доске.*
Встретил колобок зайчика. Зайчик говорит: — Колобок, колобок, я тебя съем. — Не ешь меня, лучше научи прыгать.	*Прыжки на двух ногах, «как зайчик», продвигаясь вперёд.*
Покатился колобок к речке, а там медведь. — Колобок, колобок, я тебя съем. — Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи (рис. 16).	*Ходьба по-медвежьи.*

III. Игра. Игровой релаксационный комплекс «Волшебный коврик»

Поучился колобок у мишки и покатился 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 покатился 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).

Итог — Вот и сказочке конец, колобок наш молодец!

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 ребёнок должен почувствовать радость от движения и чувство лёгкой 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).

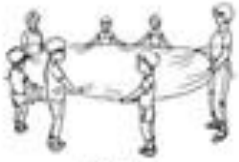

Рис. 1

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.

а)

Рис. 3

б)

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. Эванс и др.).

5. Формула «выхода».

Правильное произнесение «формулы выхода» имеет большое значение.

➢ Сначала даётся команда на напряжение мышц (согнуть или напрячь руки) с одновременным вдохом.

➢ Команда одновременно выдохнуть, расслабить напряжённые мышцы и затем открыть глаза, моргать 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 кошечки, потянитесь, прогнув спинку (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

Своё 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