

*Ю.К. Чернышенко В.А. Баландин Т.В. Панская И.И. Гайдадина
О.В. Обухова Е.Н. Канчурина*

ПРОГРАММА
«Комплексное формирование личности
детей дошкольного возраста, проживающих
в климатогеографических условиях Крайнего Севера,
средствами физического воспитания»

Часть 1

(теоретическая)

Новый Уренгой, 2012

УДК 613.62:911
ББК 51.244
Х12

Координатор проекта: Ямало-Ненецкий окружной институт повышения квалификации работников образования в лице Т.А. Вырлан.

Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания: программа для педагогических работников системы дошкольного образования/ Ю.К. Чернышенко [и др.]. - 1,2 части. - Новый Уренгой, 2012. — 340 с.

ISBN 5-978-5-91912-001-8

В программе рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. Состоит из двух частей (теоретическая и практическая), обеспечивает индивидуальный подход.

В теоретической части программы представлены особенности климатических условий Крайнего Севера, вопросы диагностики метеочувствительности и профилактики метеотропных реакций у детей.

В практической части в возрастном аспекте представлена методика диагностики и система оценки уровней развития физических качеств и основных движений, психических процессов, эмоционально-волевых свойств, морально-нравственных качеств, коммуникативных компетенций, музыкальных способностей и уровня знаний детей в области физической культуры, здорового образа жизни. Представлено примерное планирование подвижных игр, даны методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на всестороннее развитие личности детей дошкольного возраста.

Книга адресована педагогам, психологам, научным работникам, а также широкому кругу читателей, причастных к воспитанию детей.

© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад «Загадка»

ISBN 5-978-5-91912-001-8

© Ю.К. Чернышенко [и др.],
составление, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1 (теоретическая)

ВВЕДЕНИЕ.....	7
РАЗДЕЛ I. ОСОБЕННОСТИ КЛИМАТА, МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	
1.1. Климатогеографические условия Крайнего Севера.....	11
1.2. Особенности метеопатологии детей.....	15
1.3. Диагностика метеочувствительности, профилактика метеотропных реакций и повышения общей резистентности организма детей.....	15
1.4. Особенности физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера.....	31
РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	
2.1. Основные физические качества.....	39
2.2. Основные движения.....	41
2.3. Психические процессы	43
2.4. Эмоционально-волевые свойства.....	47
2.5. Морально-нравственные качества.....	51
2.6. Навыки общения.....	53
2.7. Музыкальные способности	56
РАЗДЕЛ III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
3.1. Физическое развитие.....	59
3.2. Физические качества.....	60
3.3. Основные движения.....	61
3.4. Психические процессы.....	66
3.5. Эмоционально-волевые свойства.....	67
3.6. Морально-нравственные качества.....	68
3.7. Навыки общения.....	70
3.8. Музыкальные способности.....	72
3.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ).....	73
РАЗДЕЛ IV. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
4.1. Физическое развитие.....	76
4.2. Физические качества.....	76
4.3. Основные движения.....	77
4.4. Психические процессы.....	80
4.5. Эмоционально-волевые свойства.....	81

4.6. Морально-нравственные качества.....	82
4.7. Навыки общения.....	84
4.8. Музыкальные способности.....	86
4.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)	86
РАЗДЕЛ V. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
5.1. Физическое развитие.....	89
5.2. Физические качества.....	91
5.3. Основные движения.....	95
5.4. Психические процессы.....	98
5.5. Эмоционально-волевые свойства.....	101
5.6. Морально-нравственные качества.....	103
5.7. Навыки общения.....	104
5.8. Музыкальные способности.....	106
5.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)	107
РАЗДЕЛ VI. СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	112
Часть II (практическая)	
ВВЕДЕНИЕ.....	126
РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ	
1.1. Диагностика и система оценки уровня развития физических качеств.....	128
1.2. Подвижные игры и физические упражнения, способствующие развитию физических качеств.....	134
1.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей 3-6 лет	138
РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ	
2.1. Диагностика и система оценки уровня сформированности основных движений.....	140
2.2. Подвижные игры и физические упражнения, способствующие формированию основных движений.....	146
2.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие основных движений.....	150

РАЗДЕЛ III. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

- 3.1. Диагностика и система оценки уровня развития основных психических процессов 152
- 3.2. Подвижные игры, способствующие развитию основных психических процессов 153
- 3.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие основных психических процессов.. 157

РАЗДЕЛ IV. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

- 4.1. Диагностика и система оценки уровня развития эмоционально-волевых свойств..... 159
- 4.2. Подвижные игры, способствующие развитию эмоционально-волевой сферы..... 162
- 4.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие эмоционально - волевой сферы..... 166

РАЗДЕЛ V. РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

- 5.1. Диагностика и система оценки уровня сформированности морально-нравственных качеств..... 169
- 5.2. Подвижные игры, способствующие развитию уровня сформированности морально-нравственных качеств..... 171
- 5.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие морально-нравственных качеств.... 175

РАЗДЕЛ VI. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

- 6.1. Диагностика и система оценки уровня развития навыков общения..... 176
- 6.2. Подвижные игры, способствующие развитию навыков общения..... 176
- 6.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие навыков общения..... 180

РАЗДЕЛ VII. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

- 7.1. Диагностика и система оценки уровня развития музыкальных способностей..... 181
- 7.2. Подвижные игры, способствующие развитию музыкальных способностей..... 181
- 7.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие музыкальных способностей..... 195

**РАЗДЕЛ VIII. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) У
ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ**

8.1. Диагностика и система оценки уровня знаний.....	197
8.2. Подвижные игры, способствующие повышению уровня знаний в области физической культуры.....	198
8.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, способствующих повышению уровня знаний в области физической культуры.....	202

**РАЗДЕЛ IX СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ**

9.1. Диагностика и система оценки межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений.....	203
9.2. Подвижные игры, способствующие гармоничному развитию ребенка и эмоциональному сближению членов семьи.....	203
9.3. Методические указания по реализации форм и содержания совместной физкультурно-спортивной деятельности родителей и детей.....	203

ЛИТЕРАТУРА.....	210
-----------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ	214
------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в регионах Крайнего Севера отрицательные тенденции в состоянии здоровья детей в значительной степени усугубляются, при этом ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей и уровня их физических кондиций (136).

Дошкольный период жизни – это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы её физического, психического и нравственного здоровья (34). С учетом этого дошкольное воспитание должно быть направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

Известно, что в дошкольном детстве игра – это ведущий вид деятельности и одно из приоритетных средств в воспитательной работе педагогов с детьми. Именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои как физические качества, так и психические возможности. Однако решению проблемы сопряжённого развития этих двух составляющих личность ребёнка уделяется недостаточное внимание.

До настоящего времени не разработаны программы по физическому воспитанию и оздоровлению детей в климатогеографических условиях Крайнего Севера, основой которых является комплексное формирование личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Вышеизложенное предопределило необходимость разработки данной программы.

Настоящая программа разработана творческой группой МАДОУ ЦРР ДС «Загадка» г. Новый Уренгой под руководством Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В создании программы принимали участие инструкторы по физической культуре, воспитатели, методисты, медицинский персонал, педагог-психолог и учитель-логопед дошкольного учреждения.

Основной целью программы является комплексное формирование личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости);
- обучение и повышение уровня развития наиболее важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);

- повышение уровня развития основных психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия);
- формирование и повышение уровня развития эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств;
- развитие речи и коммуникативных навыков;
- повышение уровня знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Методологическую основу программы составляют принципы: приоритета личности детей, учета климатических условий, развития личности детей средствами физической культуры, охраны здоровья и укрепления физического развития.

При этом учитывались организационно-методические требования к их реализации, к основным из которых относятся:

- формирование у детей стойких стимулов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;
- освоение детьми интеллектуальных ценностей физической культуры;
- учет физического и психического развития ребенка;
- комплексное формирование личности;
- диагностика метеочувствительности детей;
- профилактика метеотропных реакций и повышение общей резистентности организма;
- развитие физических качеств и формирование основных движений у детей с учетом сезонной периодизации;
- организация двигательной активности детей на воздухе и в помещении в периоды неблагоприятных погодных условий;
- учет стандартов физического развития, физической и двигательной подготовленности детей, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- учет ведущего вида деятельности;
- развитие и формирование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и морально-нравственных свойств личности средствами физического воспитания;
- формирование коммуникативной компетентности средствами физического воспитания;
- физкультурное образование родителей.

Программа состоит из двух частей (теоретическая и практическая), обеспечивает индивидуальный подход.

Первая часть программы состоит из 6 разделов. Первый раздел предназначен для ДОУ, функционирующих в условиях Крайнего Севера. В данном разделе рассматриваются особенности климатических условий Крайнего Севера, вопросы диагностики метеочувствительности и профилактики метеотропных реакций у детей. Особое внимание уделяется

проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Во втором разделе приводятся теоретические сведения о физической, познавательной, эмоционально-волевой, морально-нравственной и коммуникативной сфере детей и их половозрастные особенности в контексте программы. В разделе представлены только те характеристики личности, по которым проводились диагностика, оценка и подбирались игры для их развития.

В третьем - пятом разделах в возрастном аспекте характеризуются особенности физического развития, физических качеств, психических процессов, эмоционально-волевых свойств, морально-нравственных качеств, коммуникативной компетенции и музыкальных способностей.

Данные разделы предназначены как для детей Крайнего Севера, так и для детей, проживающих в различных регионах Российской Федерации.

В шестом разделе представлена совместная физкультурно-спортивная деятельность родителей и детей, направленная также на комплексное формирование личности ребенка в условиях семейного воспитания.

Программа отличается от традиционных и авторских вариантов следующими особенностями:

1. Основное направление работы – проведение подвижных игр как приоритетное средство формирования физического, психического и социального потенциала личности детей.

2. Большое внимание уделено профилактике метеотропных реакций и повышению общей резистентности организма.

3. Программа предполагает изменение планирования подвижных игр в зависимости от результатов диагностики состояния физической, психической и социальной сферы детей. В связи с этим работу по программе следует начинать с диагностики состояния.

4. Включены рекомендации по формированию и повышению уровня знаний детей в области физической культуры и здорового образа жизни.

5. Представлено планирование подвижных игр в летний период.

6. С целью гармоничного развития детей в программу включен раздел, содержащий совместную двигательную-игровую деятельность родителей и детей.

7. Диагностика и система оценки уровня развития свойств и качеств личности детей носят единый характер для всех возрастных групп, что дает возможность проследить динамику их развития в онтогенезе.

Программа ориентирована на специалиста, имеющего знания теории и методики физического воспитания, индивидуальных и половозрастных особенностей детей дошкольного возраста, а также для родителей.

Авторы считают возможным отойти от излишней конкретизации

содержания, предоставляя тем самым педагогу инициативу в выборе физических упражнений и подвижных игр, представленных в приложении. Педагог также может воспользоваться разработанным примерным планированием подвижных игр для детей, имеющих нормальное физическое и психическое развитие, частичное изменение которых вполне допустимо в случае выявления негативных тенденций в состоянии личности детей (практическая часть программы).

Представленные в программе методики прошли экспериментальную апробацию и внедрены в работу педагогических коллективов многих дошкольных образовательных учреждений.

РАЗДЕЛ I. ОСОБЕННОСТИ КЛИМАТА, МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

1.1. Климатогеографические условия Крайнего Севера

При нахождении человека в суровых климатогеографических условиях, т. е. при действии экстремальных факторов, не всегда будут отмечаться стрессовые состояния ввиду наличия мощной социальной защиты.

Из всего разнообразия экстремальных факторов наиболее значимым из эколого-физиологических факторов Крайнего Севера рассматривается холод (141). При адаптации организма человека к экстремальным условиям Заполярья необходимо учитывать весь комплекс факторов, воздействующих на личность в этих регионах. Реакция организма человека на воздействие климатогеографических факторов Заполярья является отражением их комплексного влияния.

В исследованиях В.Л. Хрущева (128) предлагается следующая классификация основных факторов Крайнего Севера, оказывающих влияние на процесс адаптации и здоровье человека:

1. Космические излучения и геомагнитные флюктуации, которые воздействуют на биохимические процессы в клетках и приводят организм в состояние своеобразного, весьма специфического напряжения, которое получило название «синдром полярного напряжения».

2. Нарушение обычной для средних широт фотопериодичности (продолжительности дня и ночи), что сопровождается перестройкой суточной периодики физического напряжения, получившего название «синдром синхронеза».

3. Воздействие низких температур в сочетании с высокой скоростью ветра на открытые участки поверхности тела и на обширную рецепторную и сосудистую область легких, что нередко приводит к развитию патологических изменений в легких – «пневмопатии» и «синдрома первичной северной артериальной гипертензии малого круга кровообращения».

4. Изменение характера питания, приводящие к переключению метаболизма с углеводного типа на жировой.

5. Комплекс отрицательных психосоциальных факторов, приводящих к формированию синдрома психоэмоционального напряжения.

6. Промышленная интоксикация, усиливающая воздействие на организм человека климатогеографических факторов.

Климат северных районов отличается не столько абсолютной величиной показателей, сколько их скоростью изменения во времени (межсуточная и внутрисуточная изменчивость), что и является определяющей характеристикой этих районов в плане их влияния на уровень напряжения механизмов адаптации организма человека.

Воздействие специфических факторов высоких широт (изменение фотопериодичности в период полярного дня и полярной ночи, значительные и быстрые изменения во времени напряженности геомагнитного поля Земли, воздействие более сильного, чем в средних широтах, космического излучения, несомненный дефицит витаминов и микроэлементов) в силу необычности этих факторов может вызывать неадекватные реакции со стороны регуляторных механизмов организма как на физиологическом, так и на биохимическом внутриклеточном уровне (3, 59).

По мнению многих авторов (3, 33, 59), воздействие чрезмерных или необычных факторов внешней среды приводит к снижению работоспособности, к более раннему проявлению ряда заболеваний и, в конечном итоге, к снижению качества и продолжительности жизни.

С учетом физических и химических характеристик некоторые исследователи (94) факторы Севера подразделяют на неспецифические и специфические.

К первым следует отнести климатические факторы, только количественно отличающиеся от таких же факторов, имеющих место в других регионах Земли. Это холод, аэродинамический режим (резкие перепады атмосферного давления, постоянные и сильные ветра, высокая относительная влажность воздуха), особенности питания.

В районах Крайнего Севера, в частности в Ямало-Ненецком автономном округе, в зимний период времени наблюдается низкая относительная влажность воздуха. К специфическим факторам высоких широт следует отнести геомагнитные и электромагнитные возмущения, наличие корпускулярного излучения, изменение фотопериодизма во время полярного дня и полярной ночи и дефицит ультрафиолетового облучения. Эта вторая группа факторов является специфической как по своей физической природе, так и по своему биологическому влиянию.

Климатические условия Крайнего Севера оказывают воздействие на двигательную активность человека и на конкретные стороны моторики в каждом биологическом ритме года.

Результаты исследований (2, 3, 94) указывают, что в процессе адаптации к Заполярью происходит перестройка всех систем организма, а не только отдельной какой-нибудь системы.

В заключение можно отметить, что:

- основными факторами Крайнего Севера, оказывающими отрицательное влияние на процесс адаптации человека, являются: низкая температура воздуха; большая продолжительность зимнего периода и полярной ночи; высокое атмосферное давление; сильные геомагнитные и электромагнитные возмущения; недостаточное ультрафиолетовое облучение; сильный ветер; низкая влажность воздуха; изменение характера питания

при недостатке витаминов и микроэлементов;

- климатогеографические условия Крайнего Севера вызывают неадекватные реакции со стороны регуляторных механизмов организма и приводят к более раннему проявлению ряда заболеваний.

1.2. Особенности метеопатологии детей

Метеочувствительность в определенной степени зависит от формы и стадии заболевания, возраста, пола, типа нервной системы, уровня общих адаптационных возможностей организма (79, 94).

Частота метеотропных реакций колеблется с возрастом. Как отмечает А.В. Мазурин (79), особенно часто они регистрируются у детей грудного возраста, затем их количество снижается, а в периоды первого интенсивного роста (5-6 лет), когда происходит физиологическая перестройка механизмов адаптации, увеличивается.

Выделяют две формы проявления метеочувствительности у детей: клинически выраженная и латентная. У здоровых детей метеотропные реакции чаще носят характер функциональных сдвигов. Беспричинные изменения настроения, плаксивость, ухудшение самочувствия и другие явления, наблюдаемые как у больных, так и у здоровых детей, нередко являются следствием влияния метеорологических факторов.

Дизадаптация у детей проявляется комплексом психосоматических и вегетосоматических расстройств. Это функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, снижение функции иммунной и неспецифической защитной системы, астенизация в деятельности центральной нервной системы. У детей дошкольного возраста ведущими признаками дизадаптации становятся функциональные кардиомиопатии.

По мнению Н.А. Агаджаняна (3), также как у взрослых, погодноклиматическим факторам принадлежит существенная роль в развитии ухудшений и обострений сердечно-сосудистых заболеваний в детском возрасте. Метеочувствительность отмечается у 30-60% детей, больных ревматизмом.

Согласно данным А.В. Мазурина (79), у метеочувствительных детей при смене погоды отмечаются головные боли, снижение аппетита, возбужденное или депрессивное состояние.

Исследования Н.А. Агаджаняна (3) показали преимущественную роль сердечно-сосудистой системы у детей в формировании реакции организма на воздействие метеофакторов. Естественно, что заболевания сердечно-сосудистой системы часто сопровождаются высокой метеочувствительностью. При вегето-сосудистой дистонии метеочувствительными детьми предъявляются «немотивированные» жалобы на недомогания, утомляемость, слабость, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, головокружение, головную боль, боль в суставах.

Влияние метеоэлементов погоды на течение легочных заболеваний у детей известно (94, 79). Обострение хронической пневмонии, хронического бронхита почти всегда связывается с неблагоприятным влиянием климатообразующих и погодных факторов. По данным А.В. Мазурина, метеочувствительность отмечается у 37,5% детей, больных рецидивирующим бронхитом, у 52,9% - бронхиальной астмой, составляя в среднем 45,8% при различных хронических неспецифических бронхолегочных заболеваниях.

Между признаками заболеваемости и характеристикой метеорологических факторов (атмосферное давление, скорость ветра, количество осадков, температура и влажность воздуха) существует тесная корреляционная связь, что, по мнению этих авторов, может позволить прогнозировать зависимость заболеваемости от динамики метеорологических факторов. Так, например, заболеваемость острой пневмонией возрастает при увеличении скорости ветра, облачности, понижении температуры воздуха, а заболеваемость ОРЗ резко возрастает при погодах, сопровождающихся изменениями атмосферного давления, скорости ветра, уменьшением продолжительности солнечного сияния.

Исследователи отмечают, что учащение приступов бронхиальной астмы связано с колебаниями температуры воздуха, низкой влажностью и сильными ветрами, причем преимущественное влияние каждого из этих факторов чаще всего индивидуально. Отмечается более частое появление бронхиальной астмы у детей на Крайнем Севере.

Хотя исследований, посвященных метеочувствительности у детей с другими заболеваниями, проводилось значительно меньше, чем при патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, все-таки результаты указывают на связь метеофакторов с возникновением и тяжестью их обострений. Так, В.Л. Хрушев (128) в своих исследованиях отмечает связь изменений метеофакторов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек и мочевыводящих путей. По его мнению, при всех этих заболеваниях значительно выражена сезонность обострений, т. е. имеет место более частое проявление обострений в переходные сезоны года – весной и осенью.

Можно предположить, что мероприятия, направленные на снижение метеочувствительности, внесение коррективов в медикаментозное лечение и диету у метеолабильных детей в периоды резких изменений метеоэлементов погоды значительно облегчают течение заболеваний у этих детей. Это предположение и легло в основу методики профилактики метеотропных реакций у детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, которая представлена в пункте 3 данного раздела.

Изучение вопросов метеопатологии у детей дошкольного возраста,

проживающих в условиях Заполярья, позволяет сделать следующие обобщения:

- дезадаптация у детей в условиях Крайнего Севера проявляется комплексом психосоматических и вегетосоматических расстройств;
- метеорологические факторы (атмосферное давление, скорость ветра, количество осадков, температура и низкая влажность воздуха) существенно влияют на различные признаки заболеваемости;
- для детей Крайнего Севера основными являются острые респираторные заболевания;
- дети с низким уровнем физического развития, физической и двигательной подготовленности обладают более высокой метеочувствительностью.

1.3. Диагностика метеочувствительности, профилактика метеотропных реакций и повышение общей резистентности организма детей

С целью определения метеочувствительности детей проводится педагогическое наблюдение. В дневнике ежедневно фиксируются:

- метеорологические факторы: температура и влажность воздуха; атмосферное давление; перепады температуры и давления в течение дня; скорость ветра; количество осадков; сила геомагнитных и электромагнитных возмущений;
- частота обращения детей с жалобами на головные боли, «немотивированное» недомогание, утомляемость, слабость, также отмечаются негативные проявления в поведении: снижение аппетита, гипервозбудимость, эмоциональная лабильность (плаксивость).

Диагностику может проводить как медицинский работник, так и воспитатель.

Частота обращений детей с жалобами и негативных проявлений в поведении является признаком метеочувствительности ребенка. С учетом этих данных определяется нагрузка в течение дня на конкретного ребенка.

Метеопрофилактика должна проводиться как у детей, страдающих хроническими заболеваниями, так и у здоровых детей.

Метеопрофилактика должна проводиться как у детей, страдающих хроническими заболеваниями, так и у здоровых детей.

Образец дневника представлен в таблице 1.

Оздоровительно-профилактические мероприятия включают в себя:

Витамиотерапия

На первом месте в этих профилактических мероприятиях стоит достаточная витаминизация: ежедневный прием ревита, декаме Вита, других поливитаминных препаратов в возрастной дозировке. Комплексные поливитаминные препараты с включением микроэлементов: олиговит, супрадин и т. п. следует назначать курсом не более двух месяцев с последующим перерывом. Несмотря на использование поливитаминных препаратов, в весенний период дополнительно рекомендуются аскорбиновая и никотиновая кислота.

Со второй половины сентября для укрепления сопротивляемости организма желателно принимать витамин А и витамины группы В.

Фитотерапия – лечение травами

Время и сроки приема травяного чая (успокоительного, витаминного, желчегонного, общеукрепляющего, иммуностимулирующего) тщательно подбираются с учетом периода адаптации детей, объема их умственной нагрузки, а также индивидуально для каждой группы детей и времени года.

Повышенная умственная и физическая нагрузка на детей подготовительных к школе групп приходится на период с сентября по декабрь. Поэтому назначаются успокоительные и желчегонные сборы.

В зимний и весенний период, когда в детском организме возникает дефицит витаминов, а восполнить его в это время года практически трудно, необходимо пить витаминный чай. Срок приема до 1 месяца, изменяя отдельные компоненты трав.

Весной и осенью, в периоды обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, назначаются желудочные сборы.

В качестве адаптогенов используются жидкий экстракт элеутерококка (по 1 капле на 1 год жизни ребенка – 2 раза в день (в первой половине дня) или настои других трав, обладающих адаптогенными свойствами: лимонник, заманиха, золотой корень, зверобой, плоды шиповника, пустырник

Ультрафиолетовое облучение

В связи с длительным периодом ультрафиолетового голодания (160-180 дней), а также со способностью ультрафиолетовых лучей стимулировать общую неспецифическую резистентность организма в период с декабря по февраль проводятся курсы ультрафиолетового облучения в солярии № 10 – 15 по схеме.

Кислородный коктейль (оксигенотерапия)

Ввиду высокого парциального давления кислорода в условиях Крайнего Севера ежемесячно курсом проводится круглогодичный прием кислородного коктейля № 10 – 12. стакан пены содержит 150 см³ кислорода.

Бифалайф

Биологический препарат, который повышает иммунитет, подавляет рост болезнетворных микробов, улучшает и регулирует деятельность кишечника. Прием круглогодичный с введением в ежедневное меню 1 раз в неделю.

Ионизация воздуха

Под ионизацией понимают наличие в воздухе заряженных частиц-аэроионов. При ионизации внешние силы действуют на атом так, что происходит отщепление электрона, в результате чего образуется положительный ион. Электрон присоединяется к другой молекуле и образуется отрицательный ион. Если атомов не более 15, — это легкие ионы. Они оказывают благоприятное воздействие на человека. Вдыхание чистого воздуха с числом легких ионов 60–70 тыс. в см оказывает лечебный эффект, который выражается в увеличении числа эритроцитов, нормализации АД, улучшении легочной вентиляции, нормализации окислительно-восстановительных процессов. Более высокое содержание легких ионов отрицательно сказывается на здоровье. Искусственная ионизация проводится ежедневно с помощью специальных ионизаторов воздуха. Возможна совместная ароматизация (шалфей, ромашка, эвкалипт), которые обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, антисептическим действием. Эффективна ионизация воздуха в помещении перед проведением занятия.

Инфракрасное излучение

Лучи инфракрасного излучения поглощаются кожей на 20-30% и проникают в глубину на 3-4 см. При их поглощении возбуждаются терморегуляторы (кожи, слизистых, роговицы). Импульсы из терморегуляторов поступают в центры терморегуляции (гипоталамус, спинной мозг), что ведет к расширению сосудов кожи и усилению потоотделения, образованию биоактивных веществ, играющих важную роль в регуляции местного и общего кровотока. Этот фактор «тренирует» сосуды и эффективно используется при ВВД. Оптимальная температура 40-50°С в зависимости от возраста. Продолжительность процедуры от 12 до 15 минут. Курс состоит из 10 процедур ежедневно или через день.

Водолечение (гидромассаж)

В основе физиологического действия воды при наружном применении лежит сочетание раздражителей термического, механического и химического характера. В зависимости от температуры воды она может либо отнимать тепло, либо подводить его, улучшая крово- и лимфообращение в тканях, усиливая подвод питательных веществ, мышечный тонус и уменьшая болевой синдром. Теплые гидромассажные ванны 37-38°С длительностью 10-15 минут оказывают расслабляющий эффект, под действием кислорода улучшается кровоснабжение, усиливается кровоток, повышается иммунитет.

**Комплексный план
оздоровительно – профилактических мероприятий
для метеозависимых детей
МАДОУ ЦРР ДС «Загадка»**

Лечебно- профилактические мероприятия	Периоды											
	«Осенний»		«Вход в полярную ночь»		«Полярная ночь»		«Выход из полярной ночи»		«Весенний»		«Летний»	
Месяцы года	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Витаминотерапия в возрастной дозировке (ежедневно)	+	+					+	+				
Фитотерапия (ежедневно)		+	+		+	+		+	+		+	+
Ультрафиолетовое облучение №10				+	+							
Бифилайф (еженедельно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ионизация воздуха (ежедневно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кабинка инфракрасного излучения №10-15, №15-20		+	+			+	+					
Водолечение - гидромассаж №10-15, №15-20 - бассейн (2 раза в неделю)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Элеутерококк в возрастной дозировке, курсы по 10 дней	+	+		+	+		+	+				

Для предупреждения развития метеозависимости всем детям рекомендовано в течение всего года проводить следующие мероприятия:

Лечебно-профилактические мероприятия	Месяцы года											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Витаминотерапия в возрастной дозировке (ежедневно)	+	+					+	+				
Фитотерапия (№ 20)		+	+		+	+		+	+			
Бифилайф (еженедельно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ионизация воздуха (ежедневно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Водолечение - бассейн (2 раза в неделю)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Элеутерококк в возрастной дозировке, курсы по 20 дней за весь осенний или весенний период			+	+				+	+			

При поступлении неблагоприятного прогноза погоды вносятся коррективы в терапию и организацию занятий метеочувствительных детей. В эти дни и, по возможности, накануне уменьшается доза ультрафиолетового облучения и других физиотерапевтических назначений, а также снижается нагрузка при проведении занятий.

После занятий двигательной активностью (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и т. д.) проводится обширное умывание по методике В.Г. Алямовской (6), а для детей младшего дошкольного возраста (3 года) используются элементы обширного умывания.

Для детей 3 лет (младшая группа) полоскание рта проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи; в средней (4 года), старшей (5 лет) и подготовительной (6 лет) группах – полоскание горла после завтрака водой комнатной температуры.

Постоянное поддержание организма в состоянии повышенной активации – лучший способ профилактики адаптационных нарушений у детей, проживающих на Севере. В таблицах 2,3,4,5,6 представлены примерные режимы дня, в которые входят лечебно-профилактические мероприятия, которые, по нашему мнению, способствуют повышенной активации детей.

Таблица 2
Примерный режим дня для детей 2-3 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
1.	Прием детей (в помещении): - игровая деятельность с детьми, тематическое общение.	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
2.	Утренняя гимнастика.	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
	Завтрак. Полоскание рта – II полугодие.	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
4.	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми.	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-9.45
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обильное умывание; руки по локоть, лицо.						
5.	Завтрак II.	9.45-10.00	9.45-10.00	9.45-10.00	9.45-10.00	9.45-10.00	9.45-10.00
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка*, **. Возвращение с прогулки.	10.15-11.15	10.15-11.05	10.15-11.00	10.15-11.05	10.15-11.25	10.00-11.20
	Совместная деятельность педагога с детьми.	11.15-11.30	11.05-11.30	11.00-11.30	11.05-11.30	11.15-11.30	
7.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40
	Обед	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10

* - в период осенне – весенней профилактики ОРЗ вода для полоскания горла заменяется отваром лекарственных трав или раствором морской соли;

** - прогулки осуществляются (в соответствии с то режимом и длительностью светового дня).

Продолжение таблицы 2

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
8.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков (полоскание рта –II полугодие), Дневной сон.	12.10-12.25	12.10-12.25	12.10-12.25	12.10-12.25	12.10-12.25	12.10-12.25
9.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна, закаливающие мероприятия; полоскание горла - II полугодие, «дорожка здоровья», формирование культурно-гигиенических навыков.	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
10.	Полдник.	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.45	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
11.	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Деятельность по интересам Индивидуальная работа с детьми по образовательным курсам. Тематическое общение. Досуги.	15.40-16.55	15.40-16.55	15.45-16.55	15.40-16.55	15.40-16.55	15.40-16.55
12.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков. Ужин. Полоскание рта - II полугодие.	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05
13. Варианты по полудню	Совместная деятельность педагога с детьми. Ситуативное общение с детьми. Индивидуальная работа. Игровая деятельность. Развлечения.	17.05-17.25	17.05-17.25	17.05-17.25	17.05-17.25	17.05-17.25	17.05-17.25
	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	17.25-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00
14.	Уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Таблица 3
Примерный режим дня для детей 3-4 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
1.	Прием детей (в помещении или на улице в соответствии с ® режимом). Игровая деятельность с педагога с детьми.	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
2.	Утренняя гимнастика.	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
	Закаливающие мероприятия: полоскание горла.						
4.	Завтрак. Полоскание рта.	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми.	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15	9.00-10.15
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание: лицо, плечи, руки по локоты.						
5.	Завтрак II.	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка**.	10.15-11.15	10.15-11.10	10.15-11.05	10.15-11.10	10.15-11.15	10.15-11.45
	Возвращение с прогулки.						
7.	Совместная деятельность педагога с детьми.	11.15-11.35	11.10-11.35	11.05-11.35	11.10-11.35	11.15-11.35	
	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	11.35-11.45	11.35-11.45	11.35-11.45	11.35-11.45	11.35-11.45	11.45-11.50
	Обед. Полоскание рта	11.45-12.15	11.45-12.15	11.45-12.15	11.45-12.15	11.45-12.15	11.45-12.15
8.	Подготовка ко сну: формирование культурно-гигиенических навыков. Закаливание: воздушные ванны, сон в трусиках. Дневной сон.	12.15-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30
		12.30-15.00	12.30-15.10	12.30-15.20	12.30-15.10	12.30-15.00	12.30-15.00

Продолжение таблицы 3

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
9.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна, закаливающие мероприятия: «лужокка здоровья», полоскание горла, формирование культурно-гигиенических навыков.	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.35	15.00-15.25	15.00-15.25
10.	Полдник.	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
11.	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Деятельность по интересам. Индивидуальная работа с детьми по образовательным курсам. Тематическое общение. Досути и развлечения.	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-1700	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00
12.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков. Ужин. Полоскание рта.	17.00-17.10 17.10-17.30	17.00-17.10 17.10-17.30	17.00-17.10 17.10-17.30	17.00-1710 17.10-17.30	17.00-17.10 17.10-17.30	17.00-17.10 17.10-17.30
13. Варианты по погоде	Совместная деятельность педагога с детьми. Ситуативное общение с детьми. Индивидуальная работа. Развлечения и досути.	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Уход домой.	17.30-19.00 18.30-19.00	17.30-19.00 18.30-19.00	17.30-19.00 18.30-19.00	17.30-19.00 18.30-19.00	17.30-19.00 18.30-19.00	17.30-19.00 18.30-19.00

Таблица 4
Примерный режим дня для детей 4 – 5 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
1.	Прием детей (в помещении или на воздухе в соответствии с то режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудовые поручения. Тематическое общение.	7.00-8.17	7.00-8.17	7.00-8.17	7.00-8.17	7.00-8.17	7.00-8.17
2.	Утренняя гимнастика.	8.17-8.25	8.17-8.25	8.17-8.25	8.17-8.25	8.17-8.25	8.17-8.25
3.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35
	Завтрак. Полоскание рта.	8.35-8.55	8.35-8.55	8.35-8.55	8.35-8.55	8.35-8.55	8.35-8.55
4.	Образовательно – развивающая деятельность педагога с детьми	8.55-10.30	8.55-10.30	8.55-10.30	8.55-10.30	8.55-10.30	8.55-10.05
	Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т.д. Закаливание: обильное умывание после физической культуры.						
5.	Завтрак II.	10.05-10.20	10.05-10.20	10.05-10.20	10.05-10.20	10.05-10.20	10.05-10.20
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка** Возвращение с прогулки.	10.30-11.45	10.30-11.35	10.30-11.25	10.30-11.35	10.30-11.45	10.20-12.00
	Самостоятельная игровая деятельность детей.	11.45-11.50	11.35-11.50	11.25-11.50	11.35-11.50	11.45 - 11.50	
8.	Подготовка к обеду: формирование культурно	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
	Обед.	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
9.	Подготовка ко сну: формирование культурно - гигиенических навыков: обучение чистке зубов - I полугодие. Дневной сон.	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45
		12.45-15.00	12.45-15.10	12.45-15.20	12.45-15.10	12.45-15.00	12.45-15.00

Продолжение таблицы 4

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
10.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дорожка здоровья», полоскание горла*, обширное умывание.	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
11.	Полдник.	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	1530-15.45	15.30-15.45	1530-15.45
12. Варианты по погоде	Совместная познавательно – игровая, художественная деятельность педагога с детьми. Дополнительное образование. Развлечения и досуги.	15.35- 16.00	15.35-16.00	15.40-16.00	15.35-16.00	15.35-16.00	15.35-16.00
12. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	1600-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
13.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10
	Ужин. Полоскание рта.	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35
14. Варианты по погоде	Самостоятельная игровая деятельность. Ситуативноеобщение с детьми. Индивидуальная работа.	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	1735-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00
14. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка (в соответствии с то режимом и длительностью светового дня).	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00
15.	Уход домой.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	183.0-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Таблица 5
Примерный режим дня для детей 5 - 6 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
1.	Прием детей (на воздухе в соответствии с ^т режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудные поручения. Тематическое общение.	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05
2.	Утренняя гимнастика.	8.05-8.15	8.05-8.15	8.05-8.15	8.05-8.15	8.05-8.15	8.05-8.15
3.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.15-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку: формирование культурно – гигиенических навыков.	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
	Завтрак. Полоскание рта.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
5.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
6.	Образовательная деятельность I II	9.00-9.25	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	
		9.35-10.00	9.35-9.55	9.35-9.50	9.35-9.55	9.35-10.00	
Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание.							
7.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	10.00-10.15	9.55-10.15	9.35-10.15	9.55-10.15	10.00-10.15	
8.	Завтрак II.	10.15-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки (в соответствии с ^т режимом).	10.30-11.45	10.30-11.35	10.30-11.25	10.30-11.35	10.30-11.45	10.30-12.10
		11.45-12.10	11.35-12.10	11.25-12.10	11.35-12.10	11.45-12.10	
10.	Совместная деятельность педагога с детьми.	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20
11.	Подготовка к обеду: формирование культурно – гигиенических навыков.	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20

Продолжение таблицы 5

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
	Обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
12.	Подготовка ко сну: формирование культурно – гигиенических навыков - чистка зубов. Дневной сон.	12.45-13.00 13.00-15.00	12.45-13.00 13.00-15.10	12.45-13.00 13.00-15.20	12.45-13.00 13.00-15.10	12.45-13.00 13.00-15.00	12.45-13.00 13.00-15.00
13.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дворжка здоровья», полоскание горла, обширное умывание.	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
14.	Полдник.	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
15.	Образовательный курс. Дополнительное образование.	15.45-16.10	15.45-16.05	15.45-16.00	15.45-16.05	15.45-16.05	
16. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.						
	Самостоятельная познавательно-игровая, художественная деятельность детей.	16.10-17.10	16.10-17.10	16.10-17.10	16.10-17.10	16.10-17.10	15.45-17.10
17.	Подготовка к ужину: формирование культурно-гигиенических навыков	17.10-17.20	17.10-17.20	17.10-17.20	17.10-17.20	17.10-17.20	17.10-17.20
18.	Ужин. Полоскание рта.	17.20-17.40	17.20-17.40	17.20-17.40	17.20-17.40	17.20-17.40	17.20-17.40
19. Варианты по погоде	Самостоятельная игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей. Развлечения и досуги для детей.	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00	17.40-19.00
	Подготовка к прогулке. Прогулка**.						
20.	Уход домой.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Таблица 6
Примерный режим дня для детей 6 – 7 лет, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
1.	Прием детей (в помещении или на воздухе в соответствии с то режимом)*. Игровая деятельность с детьми. Трудовые поручения. Тематическое общение. Самостоятельная деятельность детей.	7.00-8.08	7.00-8.08	7.00-8.08	7.00-8.08	7.00-8.08	7.00-8.08
2.	Утренняя гимнастика.	8.08-8.20	8.08-8.20	8.08-8.20	8.08-8.20	8.08-8.20	8.08-8.20
3.	Подготовка к завтраку - формирование культурно-гигиенических навыков.	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
	Завтрак. Полоскание рта.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
4.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-10.00
5.	Образовательная деятельность I II III	9.00-9.30	9.00-9.25	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30	-
		9.40-10.10	9.40-10.05	9.40-10.00	9.40-10.05	9.40-10.10	
		10.30-11.00	10.30-10.55	10.30-10.50	10.30-10.55	10.30-11.00	
Лечебно – профилактические мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурминутки, динамические паузы, релаксационные игры и т. д. Закаливание: обширное умывание после физической культуры.							
6.	Завтрак II.	10.15-10.25	10.15-10.25	10.15-10.25	10.15-10.25	10.15-10.25	10.15-10.25
7.	Подготовка к прогулке. Прогулка** Возвращение.	11.00-12.00	10.55-11.50	10.50-11.40	10.55-11.50	11.00-12.00	11.00-12.15
8.	Самостоятельная игровая деятельность детей.	12.00-12.15	11.50-12.15	11.40-12.15	11.50-12.15	12.00-12.15	
9.	Подготовка к обеду: формирование культурно-гигиенических навыков.	12.15-12.25	12.15-12.25	12.15-12.25	12.15-12.25	12.15-12.25	12.15-12.25
		12.25-12.55	12.25-12.55	12.25-12.55	12.25-12.55	12.25-12.55	12.25-12.55
10.	Подготовка ко сну: формирование культурно-гигиенических навыков - чистка зубов. Дневной сон.	12.55-13.10	12.55-13.10	12.55-13.10	12.55-13.10	12.55-13.10	12.55-13.10
		13.10-15.00	13.10-15.10	13.10-15.20	13.10-15.10	13.10-15.00	13.10-15.00

Продолжение таблицы 6

	Режим дня	«Осенний период»	«Вход в полярную ночь»	«Полярная ночь»	«Выход из полярной ночи»	«Весенний период»	«Летний период»
11.	Постепенный подъем: комплекс профилактической гимнастики после сна. Закаливание: «дорожки здоровья», почесывание горла, обширное умывание.	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.40	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20
12.	Полдник.	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
13.	Образовательный курс. Дополнительное образование.	15.45-16.15	15.45-16.10	15.45-16.05	15.45-16.10	15.45-16.15	
14. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**.						15.45-17.15
	Самостоятельная познавательно-игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей.	16.15-17.15	16.10-17.15	16.05-17.15	16.10-17.15	16.15-17.15	
15.	Подготовка к ужину: формирование культурно – гигиенических навыков.	17.15-17.25	17.15-17.25	17.15-17.25	17.15-17.25	17.15-17.25	17.15-17.25
	Ужин. Полоскание рта.	17.25-17.45	17.25-17.45	17.25-17.45	17.25-17.45	17.25-17.45	17.25-17.45
16. Варианты по погоде	Подготовка к прогулке. Прогулка**. Возвращение с прогулки.	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00
	Самостоятельная игровая, художественно – эстетическая, трудовая деятельность детей. Общение с детьми. Индивидуальная работа по образовательным курсам.	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00
17.	Уход домой.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

1.4. Особенности физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера

Сезонные периоды имеют значительные отличия в различных регионах Крайнего Севера. Строгой периодизации, характерной для всех регионов Крайнего Севера, не установлено.

Комплекс климатопогодных факторов и динамика продолжительности двигательной активности детей позволяет выделить шесть сезонных периодов региона Крайнего Севера: первый – сентябрь, октябрь – «осенний»; второй – ноябрь и до 10 декабря – «вход в полярную ночь»; третий – с 11 декабря по 10 февраля – «полярная ночь»; четвертый – с 11 февраля по 1 марта – «выход из полярной ночи»; пятый - с марта по 15 мая - «весенний», или «период входа в полярный день»; шестой – «летний» - с 16 мая по сентябрь. Периоды характеризуются продолжительностью около полутора-двух месяцев (кроме «летнего»), стабилизацией показателей двигательной активности в «осеннем» и «весеннем» периодах, снижением в период «входа в полярную ночь» и «полярная ночь».

Физическую подготовку дошкольников необходимо строить на основе поло-возрастных особенностей развития физических качеств, их ускоренного и умеренного развития в каждом сезонном периоде.

«Осенний» период характеризуется достаточно высокой физической и умственной работоспособностью. Дети возвращаются из летних отпусков с большим запасом локомоций и высоким уровнем общей выносливости. При этом наблюдается снижение по сравнению с результатами (на апрель-май) координационных и скоростных способностей. Снижение показателей максимального потребления кислорода, естественное понижение солнечной активности создают благоприятные условия для проведения занятий высокой интенсивности и требуют постепенного увеличения количества движений аэробной направленности в режиме двигательной активности детей. Основной задачей в этот период следует считать развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, необходимо уделять внимание поддержанию подвижности в суставах. Моторная плотность занятия составляет 80-85%.

«Вход в полярную ночь» - характеризуется постепенным снижением физической работоспособности и физических качеств. В связи с погодными условиями резко снижается объем двигательной активности. Основными задачами данного периода следует считать:

- развитие силовых способностей;
- развитие общей выносливости;
- обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям.

В этот период детей целесообразно знакомить с основами техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, через скакалку, метания. Обучение основам техники движений

целесообразно планировать на декабрь, а в январе закреплять материал на спортивных праздниках и развлечениях. Преимущественное воздействие в данном возрасте необходимо оказывать на мышечные группы, развитие которых меньше стимулируется в повседневной жизни: косые мышцы живота, верхних конечностей, задней поверхности бедер.

Особого внимания требует **период «полярной ночи»**, где следует целенаправленно повышать двигательную активность дошкольников, так как в данный период отмечается резкое снижение физической и умственной работоспособности и практически всех физических качеств, снижается объем двигательной активности и наблюдается естественная гиподинамия. Несколько возрастает общая масса тела и абсолютная динамометрическая сила. Необходимо давать упражнения, не требующие напряжения зрения, включать в процесс комплексы упражнений, профилактирующих нарушения зрения. Основная задача: повышение уровня координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств. Моторная плотность занятий уменьшается до 60-65%.

При **«выходе из полярной ночи»** (наиболее важный и ответственный период) динамика показателей физической подготовленности носит резко изменяющийся характер. Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. У детей отмечаются общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность, снижается произвольность основных психических процессов. Основными задачами являются снятие психического напряжения, развитие ловкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям физической культуры. Этот период следует использовать для расширения социальных контактов через организацию командных подвижных игр с детьми другой группы, детского сада, совместных встреч с родителями, педагогами ДОУ и др. Интенсивность занятия остается на том же уровне. Моторная плотность занятия составляет 65-70%.

В **«весенний период»** работоспособность постепенно начинает стабилизироваться. Однако показатели основных физических качеств все еще остаются низкими. В данный период следует с особой осторожностью давать упражнения на выносливость, так как организм ребенка, проживающего в северном регионе, истощен (полярная ночь, продолжительная зима, авитаминоз). Необходимо стремиться максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе. Основными задачами работы следует считать развитие быстроты и ловкости. Интенсивность занятий постепенно увеличивается, а моторная плотность занятий в среднем составляет 70-75%.

«Летний» период характеризуется отсутствием организованной двигательной активности и резким повышением самостоятельной двигательной

активности. В связи с чем в данный период наблюдается нивелирование физической подготовленности детей, особенно ярко это проявляется в выполнении основных двигательных навыков, освоенных в течение года. Основные показатели двигательных качеств находятся на более высоком уровне по сравнению с другими периодами. В связи с этим основной задачей следует считать развитие всех основных физических качеств. Повышается умственная работоспособность и произвольность психических процессов. Повышение солнечной активности создает благоприятные условия для проведения различных форм физического воспитания на свежем воздухе. Основными формами физического воспитания являются: спортивные праздники и развлечения, плавание в бассейне, туристические походы, экскурсии, подвижные игры.

В таблице 7 представлено положительное и отрицательное влияние сезонных периодов на физический и психологический потенциал детей, а также предлагаются практические рекомендации.

Таблица 7

Влияние сезонной периодизации региона Крайнего Севера на физический и психологический потенциал детей дошкольного возраста

Сезонные периоды	Отрицательное воздействие	Положительное влияние	Рекомендации
1	2	3	4
1. «Осенний» (с сентября по октябрь)	Снижение координационных и скоростных способностей.	Высокая физическая и умственная работоспособность. Высокий уровень общей выносливости.	Проведение занятий высокой интенсивности. Постепенное увеличение количества движений аэробной направленности. Основная задача – развитие выносливости, силы и скоростных способностей. Поддержание подвижности в суставах. Моторная плотность – 80-85%.
2. «Вход в полярную ночь» (с ноября по 10 декабря)	Постепенное снижение физической работоспособности, физических и психических качеств. Резкое снижение объема двигательной активности.		Основная задача – развитие выносливости, силы, гибкости, обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям. Преимущественное развитие косых мышц живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра. Моторная плотность – 70-75%.

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
3. «Полярная ночь» (с 11 декабря по 10 февраля)	Резкое снижение физической и умственной работоспособности, практически всех физических и психических качеств. Наблюдается естественная гиподинамия.	Возрастает абсолютная динамо-метрическая сила.	Давать упражнения, не требующие напряжения зрения. Включать упражнения, профилактирующие нарушение зрения. Основная задача – повышение уровня ловкости, гибкости и быстроты. Моторная плотность – 60-65%.
4. «Выход из полярной ночи» (с 11 февраля по 1 марта)	Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. Отмечается общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность. Снижается произвольность основных психических процессов.		Основная задача – снятие психического напряжения, развитие ловкости, гибкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям по физической культуре. Расширение социальных контактов через командные подвижные игр. Моторная плотность – 65-70%.
5. «Весенний» (с марта по 15 мая).	Низкие показатели развития основных физических качеств.	Постепенная стабилизация работоспособности. Наблюдается самый высокий уровень сформированности основных движений.	Основная задача – развитие быстроты, ловкости, гибкости. Осторожно давать упражнения на выносливость. Максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе. Интенсивность занятий постепенно увеличивать. Моторная плотность - 70-75%.
6. «Летний» (с 16 мая по сентябрь)	Понижение уровня сформированности основных двигательных навыков.	Повышение уровня развития практически всех физических качеств, умственной работоспособности, психических процессов и эмоционального фона детей.	Основная задача – максимальное увеличение самостоятельной двигательной активности детей, в процессе которой происходит развитие всех основных физических качеств.

В соответствии с выявленными отрицательным и положительным влиянием сезонных периодов года на физическое и психическое состояние детей предлагается использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью, которые представлены в таблице 8.

Использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью в сезонные периоды года

Сезонные периоды	Группа психофизической нагрузки и интенсивности
Первый «Осенний»	2
Второй «Вход в полярную ночь»	1
Третий «Полярная ночь»	2
Четвёртый «Выход из полярной ночи»	1
Пятый «Весенний»	3
Шестой «Летний»	3

Примечание: 1 группа – игры с незначительной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 2 группа – игры с умеренной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 3 группа – игры с тонизирующей психофизической нагрузкой и интенсивностью. В приложении игры обозначены *, **, *** соответственно.

Установлено, что климатические факторы (температура, атмосферное давление) оказывают влияние на конкретные стороны моторики детей. Так, И.О. Комлевым выявлена обратная зависимость показателей скоростных способностей от температуры, атмосферного давления, влажности воздуха и скорости ветра, которая наиболее ярко проявлялась в весенний период. Значительное влияние при этом оказывали температура и атмосферное давление воздуха, а относительная влажность воздуха и скорость ветра играют роль сопутствующих условий, усиливающих интенсивность воздействия основных факторов. Температура воздуха оказывает влияние в большей степени на девочек, а атмосферное давление воздуха – на мальчиков (61).

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что при повышении температуры, атмосферного давления, относительной влажности воздуха и скорости ветра происходит снижение показателей скоростных способностей.

В большинстве случаев взаимосвязь между показателями скоростно-силовых способностей и значениями основных параметров климатических сезонов года регистрируется в зимний период. Причем степень проявления скоростно-силовых способностей детей напрямую зависит от величин атмосферного давления и температуры воздуха, а обратной зависимостью характеризовалась взаимосвязь с влажностью воздуха и скоростью ветра. Скорость ветра воздействует на показатели преимущественно осенью и весной, что объяснимо с точки зрения места проведения занятий по ФК на открытом воздухе в указанные сезоны. При понижении температуры,

атмосферного давления и повышении относительной влажности воздуха и скорости ветра показатели скоростно-силовых способностей детей снижаются. Температура, атмосферное давление и относительная влажность воздуха оказывают заметно большее влияние в группах мальчиков.

В большинстве случаев взаимосвязь между показателями выносливости и основными климатическими факторами сезонов года отмечается в осенний период. При этом показатели выносливости в большей степени характеризуются взаимосвязью со значениями температуры и атмосферного давления воздуха, в меньшей – со значениями влажности воздуха и скоростью ветра, которая носит характер обратной зависимости. Таким образом, при повышении температуры, атмосферного давления, влажности воздуха и скорости ветра показатели выносливости имеют тенденцию к снижению. Также необходимо отметить, что температура и атмосферное давление воздуха оказывали в большей мере влияние на показатели мальчиков, чем девочек.

Следует обратить внимание на прямую зависимость показателей гибкости от значений температуры и давления воздуха и обратную зависимость от влажности воздуха и скорости ветра, регистрировавшихся в зимний период. Таким образом, при понижении температуры и атмосферного давления воздуха и повышении относительной влажности воздуха происходит снижение показателя гибкости у детей. Вышеизложенное можно объяснить следующим: в зимний период при понижении температуры требуется больше времени для «разогревания» мышц и связок, а, как известно, степень развития гибкости напрямую зависит от эластичности мышечно-связочного аппарата. Повышенная влажность воздуха и скорость ветра усиливают негативное влияние низкой температуры, однако проведение занятий по ФК в зале позволяют в некоторой степени снизить это влияние, обеспечивая тем самым более широкие возможности развития гибкости. Зимой влияние температуры на показатель гибкости в большей степени выражено у девочек, чем у мальчиков.

Установлена взаимосвязь между показателями ловкости и значениями температуры воздуха, атмосферного давления воздуха, которая характеризуется прямой зависимостью; влажности воздуха и скоростью ветра – обратной зависимостью. Иными словами, зимой при снижении температуры, атмосферного давления и при повышении относительной влажности воздуха, скорости ветра показатели ловкости снижаются. Также установлено, что температура воздуха в зимний период в большей степени влияет на девочек.

В таблице 9 наглядно представлено отрицательно влияние климатических факторов на развитие физических качеств детей.

Таблица 9

**Влияние климатических факторов на развитие
физических качеств детей**

Климатические факторы	Физические качества					
	скоростные способности	скоростно-силовые способности	сила	выносливость	ловкость	гибкость
1	2	3	4	5	6	7
Повышение						
1. Температура воздуха	-			-		
2. Атмосферное давление	-		-	-		
3. Относительная влажность воздуха	-	-		-	-	-
4. Скорость ветра	-	-		-	-	-
Понижение						
1. Температура воздуха		-	-		-	-
2. Атмосферное давление		-	-		-	-
3. Относительная влажность воздуха						
4. Скорость ветра						
Наиболее отрицательное влияние периодов года	весна	зима	зима	осень	зима	зима

Примечание:

« - » - отрицательное влияние климатических факторов.

Необходимо отметить, что климатические факторы северных районов отличаются не столько абсолютной величиной показателей, сколько их скоростью изменения во времени. Если погодные условия не позволяют вывести детей на прогулку, она проводится в хорошо проветренном помещении (до 13-14°) в кофтах и колготках. Также организуются прогулки в зимний сад, если он имеется в ДОУ. В коридорных помещениях, в залах и

групповых помещениях организуются подвижные игры.

В таблице 10 представлены температурные режимы и показатели силы ветра, в случае превышения которых прогулки, подвижные игры и самостоятельная двигательная активность детей на воздухе отменяются и переносятся в помещения детского сада.

Таблица 10

**Критические величины температурного режима прогулок детей
3-6 лет с учетом охлаждающего действия ветра**

Показатели	Возраст	Критические величины				
		0	2-3	4-5	6-7	8-9
Сила ветра (м/с)		0	2-3	4-5	6-7	8-9
Температура воздуха (градусы)	1,5 – 2 года	-18	-16	-12	-7 - 8	-6 - 7
	3 – 4 года	-28	-25	-20 - 22	-15	-10
	4 – 5 лет	-30	-28	-22 - 23	-17 - 18	-13
	6 – 7 лет	-35	-33	-26	-21	-17 - 18

В зависимости от погодных условий и видов деятельности в первой половине дня возможно смещение прогулки на более раннее время, что довольно часто проводится в связи с большими перепадами температуры воздуха в холодное время года в течение дня.

Значительная продолжительность темного времени суток (полярная ночь) в регионах Крайнего Севера отрицательно влияет на показатели зрения детей. В этой связи следует расширить комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.

Необходимо отметить, что получение оздоровительного эффекта возможно при условии использования упражнений, рационально сбалансированных по направленности, величине нагрузки, интенсивности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями детей, при строгом соблюдении принципов постепенности и систематичности.

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, должно быть организовано с учетом вышеперечисленных особенностей сезонной периодизации и климатических факторов, которые существенным образом влияют на физическое и психическое развитие детей.

РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

2.1. Основные физические качества

Двигательная деятельность детей связана с развитием основных физических качеств. К ним относятся ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (16). Это качество точнее определять как координационные способности, так как к ним мы можем отнести не только ловкость, но и равновесие. Равновесие – это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли или пола площади опоры (57).

В.М. Ченегин (130) предлагает различать три ступени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью движений, вторая – точностью движений, совершаемых в разные временные сроки, третья – быстротой решений, возникающих по ходу выполнения неожиданных двигательных задач.

Сила – это способность преодолевать сопротивление с помощью мышечных усилий (16). Увеличение силы разгибателей большинства мышечных групп происходит более интенсивно, чем сгибателей, особенно туловища и бедра. Сила мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, кисти руки и предплечья относительно других мышц возрастает более интенсивно и сохраняется лучше. Увеличение мышечной силы у детей связано с увеличением по мере роста ребенка мышечной массы тела и мышечного поперечника.

Выносливость – это способность человека длительно выполнять задания умеренной мощности без снижения ее эффективности (80). У мальчиков общая выносливость развита больше, чем у девочек, но незначительно. Выносливость, как физическое качество, может характеризоваться двумя основными показателями: статической и силовой выносливостью (143).

Выносливость детей при выполнении физических нагрузок динамического и статического характера невелика. Отмечается быстрое наступление утомления у детей дошкольного возраста при выполнении физических нагрузок статического характера.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений (преимущественно сгибания и разгибания) отдельных частей тела в определенном направлении (80).

Возрастная динамика гибкости характеризуется вариативностью, обусловленной индивидуальными различиями в уровне физического

развития. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью (105). Вместе с тем Ю.К. Чернышенко (131) в своих исследованиях отмечает снижение с возрастом данного признака.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени (48). Качество быстроты часто характеризуют по времени двигательной реакции. Частота движений в единицу времени, характеризующая одно из составляющих качеств быстроты, проявляется волнообразно в различные возрастные диапазоны, в которых чередуются годы ускоренных и замедленных приростов.

Быстрота зависит от скорости ответственных действий на какой-либо сигнал (так называемой скорости двигательных реакций), скорости отдельных движений, а также частоты многократно повторяющихся движений. Все эти характеристики движений у детей нарастают от младшего дошкольного возраста к старшему в результате тренировки.

Самая высокая частота движений по правой и левой стороне тела у детей свойственна кисти в лучезапястном суставе, потом нижним конечностям в тазобедренном суставе, еще меньше частота движения пальца руки и самая низкая при движении в голеностопном суставе. Максимальная частота движений в дистальных суставах конечностей выше, чем в проксимальных. В соответствующих мышечных группах правой стороны максимальная частота выше, чем левой.

При поступлении в детский сад значительное число детей (от 20 до 50%) имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, мышечной силы. Почти треть дошкольников имеет неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии (69).

Воспитание каждого из физических качеств имеет свои особенности.

Воспитание ловкости происходит на основе развития координации движений, умения различать их темп и амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц, а также умения ориентироваться во времени и пространстве. Для воспитания ловкости важно развитие способности к точным движениям. Развивая силовые качества ребенка, необходимо стимулировать увеличение силы мышц-разгибателей, давать упражнения, выпрямляющие корпус и конечности дошкольника.

Упражнения для воспитания силы у дошкольников должны быть в основном динамическими, не связанными с длительными однообразными напряжениями, вызывающими значительное натуживание. Кроме того, при развитии силы не должны применяться максимальные напряжения. Для воспитания силы дошкольников уместны кратковременные скоростно-силовые напряжения (например, прыжок в длину с места, метание

вдаль), а также некоторые упражнения с преодолением веса собственного тела (лазание по наклонным и вертикальным лестницам, доскам, подтягивания на гимнастической скамейке и т. д.).

Воспитание выносливости сопровождается повышением функциональных возможностей различных систем организма, постепенным приспособлением, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряженной деятельности, ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается у ребенка путем применения упражнений и игр, оказывающих на его организм несколько более высокую нагрузку, чем та, к которой он уже привык.

Развитие быстроты и ловкости достигается систематическим выполнением игр и упражнений в условиях, побуждающих занимающихся к быстрым ответным реакциям и быстрому переходу от одних действий к другим в зависимости от окружающей обстановки, быстрого передвижения и выполнения заданий.

2.2. Основные движения

Основными двигательными навыками у детей дошкольного возраста принято считать, ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание (25, 87, 105). Интенсивная миелинизация нервных волокон совпадает с началом самостоятельной ходьбы (1-2 года), формируются нервные центры, проводящие пути и рецепторы.

В период раннего детства в связи с незрелостью ЦНС, преобладанием подкорковых полей двигательного анализатора над корковыми и небольшим объемом последних формируются простые моторные программы – ходьба, бег, прыжки, броски. Движения недостаточно координированы, отсутствуют в связи с недостаточным созреванием структур спинного мозга симметричная координация ног и перекрестная координация рук.

Преобладание процессов возбуждения, по мнению Н.А. Ноткиной (87), приводит к большой импульсивности ребенка, неравномерности темпа и ритма его движений. Также на характер двигательной деятельности детей большое влияние оказывают особенности их морфологического развития: на четвертом году жизни у детей относительно короткие ноги, значительный вес головы и туловища при слабо развитой мускулатуре, общий центр тяжести расположен выше, чем у взрослого.

Характерная особенность ходьбы в данном возрасте – параллельная постановка стоп, а у некоторых дошкольников стопы повернуты внутрь. При ходьбе ребенок опускает всю стопу. Слабая мускулатура мешает ребенку прямо держать корпус, соблюдать правильную осанку.

Возможность обучения детей движениям бесконечна. Однако во всех

случаях необходимо учитывать морфофункциональное созревание всех систем организма в целом (47, 87).

Процесс формирования двигательной функции ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности, второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию (17, 56, 57).

С возрастом в связи с общим развитием и освоением ребенком сложных двигательных навыков у него возникает стремление воспроизвести все более сложные движения. Модель «результата движения» по мере взросления детей усложняется и обогащается, все в большей мере включается осознание двигательной задачи и способов ее решения.

В связи с этим ребенку трудно сохранить равновесие, он часто падает, появляется потребность в большой площади опоры, из-за чего ходьба сопровождается добавочными движениями: боковыми раскачиваниями, растопыриванием пальцев рук и шарканьем ногами. А.Г. Хрипкова (127) отмечает неравномерность длины шага, скачкообразность, дети с трудом соблюдают указанное направление, руки часто прижимают к туловищу или слегка размахивают ими (4, 131).

В раннем возрасте происходит большой сдвиг в формировании навыков бега. Как отмечает Н.А. Ноткина (87), при беге у детей отмечаются те же ошибки, что и при ходьбе (нечеткость и разбросанность движений, боковые раскачивания туловища). Отрыв от опоры (фаза полета) у детей четвертого года жизни отмечается как исключение, а к 4-м годам он наблюдается у большего числа детей. Возрастает скорость бега, у мальчиков она несколько выше, чем у девочек.

Л.С. Дворкин (39) указывает, что у детей к шести годам увеличивается координация рук и ног, длина бегового шага за счет более энергичного отталкивания при сохранении высокого темпа движения, возрастает прямолинейность шага, целеустремленность при выполнении задания.

У дошкольников 3-4 лет недостаточно развита сила мышц нижних конечностей, нет необходимой согласованности в работе различных мышечных групп ног, рук и туловища, поэтому прыжки представляют для них большую трудность (37, 105). Так, например, А.Г. Хрипкова (127) отмечает, что прыжок в длину с места толчком двумя ногами для детей 3 лет неосуществим. В то же время около 85% детей могут подпрыгнуть на месте с одновременным отрывом ног от опоры. Рядом авторов установлено (72, 77, 87), что в данном возрасте детям доступны самые простые виды прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах, перепрыгивание предметов высотой 10-15 см, спрыгивание с высоты 10-15 см. В этом возрасте им трудно прыгать в высоту, приземляются они на всю ступню, несколько легче им прыгать в длину. К 4-м годам увеличивается длина прыжка, и у 50% детей,

по данным Л.И. Быковой (23), отмечается хороший толчок и приземление на полусогнутые ноги.

На четвертом году жизни дети с интересом катают и бросают мяч, но при этом с трудом ловят брошенный мяч, не могут соразмерить силу и точность броска. У детей отсутствует хороший замах руки, нет поворота туловища, ноги ставят параллельно. В метании ярко выражено преимущество мальчиков. Девочки даже в четыре года в большинстве случаев не могут правильно метнуть мяч (24, 87, 90).

Наиболее трудным для детей раннего возраста является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии и лазании по гимнастической стенке. При лазании дети чаще всего используют приставной шаг, плохо координируют движения рук и ног, как правило, они нерешительны, им труднее слезать, чем влезать, поэтому именно здесь нуждаются в страховке и помощи (90).

С возрастом в связи с общим развитием и освоением ребенком сложных двигательных навыков у него возникает стремление воспроизвести все более сложные движения.

Своевременное развитие основных движений обогащает двигательный опыт ребенка, дает ему возможность свободнее действовать в окружающей обстановке, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость.

Основные движения благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие детей: укрепляют и развивают мышцы, связки, суставы, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Правильное их выполнение доступно лишь при систематическом упражнении и разучивании. Особенно усиливается оздоровительное влияние основных движений, если они проводятся на свежем воздухе.

2.3. Психические процессы

Психическое развитие в онтогенезе представляет собой последовательный ряд переходов от одной ступени развития к другой. Первостепенное значение при этом приобретает возрастная чувствительность к окружающему. При этом на одних возрастных этапах имеются предпосылки развития чувствительности к одним сторонам действительности, на других - к другим.

Как отмечают А.А. Анастаси (8), Л.И. Божович (18), Л.А. Венгер (26), В.С. Мухина (81), у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные ступени развития. Однако при этом существуют и общие закономерности.

Психические процессы являются составной частью любой человеческой

деятельности и обеспечивают ту или иную ее эффективность.

Познавательные процессы осуществляются в виде отдельных познавательных действий, каждое из которых представляет собой целостный психический акт, состоящий нераздельно из всех видов психических процессов. Но, как установлено Л.А. Венгером (26), один из них обычно является главным, ведущим, определяющим характер данного познавательного действия. Поэтому только в совокупности можно рассматривать такие психические процессы, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Психические процессы выступают как важнейшие компоненты развития личности человека (83). Ряд авторов (12, 25, 53, 131) выделяют подвижную игру как один из лучших способов развития психических процессов, ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности физические и психические возможности.

Память — это процесс запоминания, сохранения и последующего припоминания или узнавания того, что человек раньше воспринимал, переживал или делал (58).

Запоминание и воспроизведение запомненного происходит как преднамеренно (произвольно), так и помимо желания человека — непреднамеренно (непроизвольно). В связи с этим виды памяти делятся на произвольную и непроизвольную память. Произвольная память теснее связана с заучиванием, т. е. преднамеренным закреплением знаний (в основном путём повторения). Непроизвольная память больше связана с непроизвольным запоминанием. Процесс заучивания связан с волевыми усилиями, которые придают ему целенаправленность, организованность, изобретательность и планомерность. Развитие памяти характеризуется постепенным переходом от непроизвольного и непосредственного к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию.

Восприятие — это отражение в коре головного мозга предметов и явлений, действующих на анализаторы человека (62). Виды восприятия подразделяются на простые и сложные (46, 81). Восприятие возникает только при непосредственном воздействии предметов или физических явлений на органы чувств. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе. Эта информация служит для следующих целей: ориентировка в пространстве, в ситуации; контроль за выполнением действий; оценка своего самочувствия, состояния; получение новых сведений.

Важной характеристикой восприятия, как и других психологических процессов, является его мотивационная сторона. В зависимости от того, о чем говорится или что демонстрируется на занятиях, как говорится и как демонстрируется, желание и интерес ребёнка будут различны, а также

различны будут результаты восприятия (его скорость, точность образов, полнота отображения признаков и т. д.).

Одним из результатов процесса восприятия является установка, которую можно рассматривать как готовность к восприятию материала. Хорошим средством формирования установки на восприятие является словесная инструкция. Поэтому составители практически всех программ обучения и воспитания в образовательных учреждениях при демонстрации наглядных пособий рекомендуют воспитателям подчеркнuto обращать внимание детей на главные моменты. Чем богаче опыт ребенка, тем больше он видит в предмете. Необходимым условием восприятия является выделение предмета из общего фона окружающей действительности, при этом каждая часть воспринимаемого объекта зависит от того, в каком окружении она дана.

Воображение представляет собой особую форму отражения, которая заключается в создании новых образов и идей путем переработки имеющихся представлений и понятий (46).

Выделяются следующие виды воображения: произвольное, непроизвольное, воссоздающее, творческое, мечты, грезы.

Наблюдение за развитием воображения обнаружило его зависимость от функции речи. Задержка в развитии речи знаменует собой и задержку развития воображения (71). Воображение, как и всякая психическая деятельность, проходит в онтогенезе человека определенный путь развития. Доказано, что детское воображение в своем развитии подчинено тем же самым законам, каким следуют другие психические процессы. Так же как и память, восприятие и внимание, воображение из непроизвольного (пассивного) становится произвольным (активным), постепенно превращается из непосредственного в опосредованное. Причём основным орудием овладения им у дошкольника являются сенсорные эталоны.

Мышление представляет собой обобщенное и опосредованное отражение действительности в ее существенных свойствах и закономерных связях и отношениях (58). Для детей дошкольного возраста характерны три основных вида мышления (121):

- наглядно-действенное, характеризующееся тем, что мыслительные операции осуществляются в процессе манипулирования с предметами;

- наглядно-образное, опирающееся на первичные и вторичные образы (представления). Оно используется, как правило, в том случае, когда описываемое педагогом в словесной форме задание дети пытаются себе представить зрительно, когда умственную задачу решают, рисуя схему, отражающую связь каких-то явлений друг с другом;

- словесно-логическое, характеризующееся оперированием абстрактными понятиями и рассуждениями. Мыслительная задача в данном случае

решается в словесной (вербальной) форме, с использованием таких отвлеченных понятий, которые нельзя выразить в конкретной форме.

Главные линии развития мышления в детстве: улучшение наглядно-образного мышления на основе произвольной памяти, совершенствование наглядно-действенного мышления на базе развивающегося воображения, начало активного формирования словесно-логического мышления путем решения интеллектуальных задач.

Вниманием называется направленность психической деятельности на определенные предметы и явления действительности при отвлечении всего остального (82). Физиологической основой внимания является механизм взаимодействия основных нервных процессов – торможения и возбуждения, протекающих в коре головного мозга (46).

Внимание – важнейшее условие протекания всех психических процессов. В зависимости от выражения целевой направленности и уровня необходимых волевых усилий различают произвольное (преднамеренное) и произвольное (преднамеренное) внимание (124).

Внимание делится на три вида:

- произвольное внимание – это внимание, которое протекает в результате сознательно поставленной цели;
- произвольное внимание – это внимание, которое протекает без поставленной цели;
- после-произвольное внимание – это внимание, которое происходит после произвольного.

Рассмотренные виды внимания тесно взаимосвязаны и не проявляются независимо друг от друга. Поэтому чаще всего можно говорить о преобладании произвольного или произвольного компонентов внимания (63).

Е.Е. Кравцова (62), В.А. Крутецкий (63), авторы учебников по детской и общей психологии (81, 97), выделяют следующие основные свойства внимания: объем, распределение, сосредоточенность, устойчивость, колебание и переключение. В конечном итоге, в результате постоянного упражнения внимания у детей должна развиваться внимательность как черта личности, проявляемая постоянно в разных условиях. А внимательность является предпосылкой проявления детьми сознательной дисциплинированности. Поскольку в бездейственном состоянии внимание не проявляется, имеется только одно средство его развития – сама деятельность (81, 83).

Л.С. Выгодский (30) указывает, что поскольку свойства преднамеренного внимания отражают, как уже говорилось, свойства волевого усилия, то развитие воли означает и развитие внимания.

2.4. Эмоционально-волевые свойства

В научно-методической литературе (58) эмоции рассматриваются как переживания человеком своего отношения к явлениям окружающей действительности. Чувствами обычно называют дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей (123).

Дошкольный возраст является сензитивным для формирования эмоциональной сферы. Это возраст, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка. Исследователями выделяются несколько основных направлений в развитии эмоциональной сферы: усложняется ее содержание, импресивная сторона эмоций и чувств, формируется общий эмоциональный фон психической жизни ребенка (22).

Эмоции и чувства сопровождают все виды деятельности и поведения человека. Для маленького ребенка характерно находиться в «плесу эмоций», потому что он не может управлять ими. Эмоции ребенка раннего возраста быстро возникают и так же быстро исчезают. Главное направление развития эмоциональной сферы у дошкольника - это появление способности управлять чувствами, т. е. произвольность поведения. Постепенно, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки, чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению.

Другое направление в развитии эмоциональной сферы связано с изменением динамики и содержания эмоций и чувств, когда они становятся устойчивыми, приобретают большую глубину. Так, у дошкольника появляются сострадание, сочувствие, забота о близких людях, чувство долга, взаимопомощи, отзывчивости. Ребенок учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику, жесты, позу. Более понятными для детей оказываются базовые эмоции (радость, гнев, страх, печаль, сострадание и т. д.), а не их оттенки.

Дошкольники способны сочувствовать литературному герою, разыгрывать, передавать в сюжетно-ролевой игре различные эмоциональные состояния. Развитию эмоций и чувств способствуют все виды деятельности ребенка, а также общение со взрослыми и сверстниками.

Основными составляющими эмоционально-волевой сферы являются:

Агрессивность (от лат. агрессивность – нападение, приступ) – это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (54).

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным

переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов (54).

Особое место среди детских эмоций и чувств занимают бурные переживания страха. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка, очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций.

Неуверенность (застенчивость) – качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения. От самооценки зависят взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности (54).

Самоконтроль – осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление и развитие самоконтроля определяется требованиями обществом к поведению человека.

Саморегуляция (от лат. – приводить в порядок, налаживать) – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражение и моделирование действительности, в том числе рефлексии субъекта (54).

Рассматривая современные подходы к изучению эмоций, С.Е. Izard (141) выделяет психодинамический, дименсиональный, когнитивный, социально-когнитивный, когнитивно-аффективный подходы и дифференциальную теорию эмоций.

Так, Г. Степанова (115) указывает, что в эмоциях человек проявляет своё субъективное отношение к содержанию познаваемого в виде удовольствия или неудовольствия, радости, печали, страха, удивления, застенчивости. Эти и другие базовые эмоции, по мнению С.Е. Izard (141), составляют основную мотивационную систему человека.

Особенно большое значение эмоциональная мотивация имеет в условиях волевых действий, связанных с преодолением определенных трудностей и препятствий, которые встречаются на пути к достижению установленной цели.

В.Г. Крысько (64) отмечает, что в возникновении и протекании эмоций

большую роль играют временные связи второй сигнальной системы, благодаря которым те или иные эмоциональные состояния могут быть вызваны не воздействием непосредственных раздражителей, а словами.

Я.Л. Коломенский и Е.Я. Панько (58) в своих исследованиях показали, что развитие эмоций и чувств у детей в онтогенезе имеет определенные закономерности.

Первая закономерность проявляется на ранних стадиях онтогенеза, когда появляются эмоции, отражающие простейшие переживания, связанные с удовлетворением естественных потребностей.

Дифференциация эмоций, как обогащение переживаний, является второй закономерностью развития эмоциональной сферы в возрастном аспекте.

К третьей закономерности относится обобщение эмоциональных переживаний детей, направленных на определённый объект.

У дошкольников системы эмоций и чувств ещё только формируются. Поэтому их эмоции – не столько проявление переживаемого чувства, сколько материал для обобщения и формирования их на основе высших чувств.

Четвёртая закономерность процесса развития эмоциональной сферы дошкольников характеризуется постепенным отделением его субъективного отношения от объекта переживания.

Особенностью пятой закономерности является развитие динамической содержательной стороны эмоций и чувств.

По данным литературы (104), развитие эмоций вызывает определённые эмоциональные состояния при переживании ребёнком социальных ситуаций и их изменений. В зависимости от сложившейся ситуации, любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев) могут быть положительными, отрицательными, ориентировочными. Если ребёнок имеет возможность удовлетворить потребность, то возникают положительные эмоциональные переживания (стенические состояния). Если в сложившейся ситуации ребёнок не имеет возможности удовлетворить свою потребность, то возникает отрицательное (астеническое) эмоциональное переживание (58).

Нарушением привычной ситуации может быть изменение режима, уклада жизни ребёнка, что иногда является причиной стрессового состояния.

Такое нарушение может приводить к появлению аффективных реакций, а также страхов (91, 110), которые можно условно разделить на ситуационные и личностно обусловленные. Р.В. Овчарова (89), определяя страх как эмоционально заострённое отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия, отмечает, что страхи бывают возрастными и невротическими. Тревога рассматривается ею как ощущение

предстоящей угрозы, являющейся не всегда отрицательно воспринимаемым чувством. Она может возникнуть как следствие застенчивости и неуверенности в себе.

Развитие эмоций и чувств связано с возрастными этапами и кризисами развития личности (13, 132). Каждое центральное для данного возраста новообразование, возникая в ответ на потребность ребёнка, включает и эмоциональный компонент. Если новые потребности, которые возникают в конце каждого этапа возрастного развития вместе с личностными новообразованиями, не удовлетворяются или подавляются, у дошкольника может возникнуть состояние фрустрации.

Развитие эмоций и чувств зависит от ряда условий. Как установлено исследованиями (81, 68), эмоции и чувства формируются в процессе общения ребёнка с взрослыми и сверстниками. Некоторые из них – амбивалентны, двойственны. Так, например, уже в раннем детстве ребенок может переживать желание, интерес к взаимодействию с взрослыми, сверстниками и одновременно испытывать неуверенность в себе, боязнь вступить в непосредственный контакт с ними.

В работах Я.Л. Коломенского с соавторами (58) отмечено, что после отрицательного воздействия воспитателя дети начинают вести себя со сверстниками агрессивно, дерутся, некоторые заторможены. Наблюдается подавленное настроение. Положительное воздействие взрослого вызывает активное общение в группе со сверстниками, которое носит игровой характер, игра строится на эмоциональном взаимодействии детей.

Эмоциональный компонент играет заметную роль во внеситуативно-личностном общении взрослого и ребёнка (31, 122). В процессе общения с взрослым создаётся зона ближайшего развития эмоциональной сферы ребёнка: это те переживания, те отношения к объектам действительности и к своим потребностям, которые возникают под влиянием взрослого.

Большинство психологов считает, что именно в первые пять лет у ребенка в основном формируется структура личности, закладываются основы Я-концепции (системы представлений о себе как об индивидуальности). Как отмечает М.Г. Коляда (60), именно в семье ребенок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли таким, какой он есть.

Согласно утверждениям Г.С. Абрамовой (1), формирование низкой самооценки у детей происходит в том случае, когда родители заведомо снижают самооценку своего ребенка, пытаются поставить его в зависимость, подчиненное положение.

У детей со средней самооценкой родители обычно занимают покровительственную, снисходительную позицию. Уровень притязаний таких родителей не очень высок. В то же время различные самостоятельные действия детей вызывают у них тревогу. Дети таких родителей очень зависимы

от того, что думают по их поводу другие люди.

В семье, где у детей формируется высокая самооценка, матери в подавляющем большинстве удовлетворены взаимоотношениями детей с отцом, в семье – ясные отношения, определены приоритеты, распределена ответственность.

Как отмечает Г.С. Абрамова (1), существует тесная связь между материнским теплом и самооценкой ребенка. Чем больше поддержки и внимания оказывает ребенку мать, тем чаще у таких детей формируется положительная самооценка.

Среди различных способов развития эмоционально-волевой сферы игры занимают существенное место. Игра эмоционально ярко насыщена, привлекательна и интересна детям. Развивающиеся в процессе игры чувства любви к родным, сочувствия близким, дружеской привязанности, изменяясь, обогащаются и становятся основой для возникновения более сложных социальных чувств. В игре ребенок пополняет свой арсенал эмоциональных проявлений, приобретает навыки самоконтроля и саморегуляции, учится владеть собой в различных ситуациях.

2.5. Морально-нравственные качества

Личностные свойства детей, их способности, черты характера проявляются в деятельности, руководимой взрослым. Именно под руководством взрослого ребенок активно включается в жизнь, осваивая правила поведения, овладевая знаниями. Но знание правил, к примеру, у четырехлетнего ребенка еще не означает, что он всегда будет руководствоваться ими. Да, в вербальном плане его поведение может соответствовать нормам, но в реальном, если нет прямого внешнего контроля, не исключены проявления эгоизма.

Морально воспитанную личность характеризует внутреннее принятие нравственных норм, когда внешние требования переходят в требования к самому себе. «Только в этом усилия, направленные на свое нравственное развитие, становятся важным фактором процесса нравственного воспитания». Отсюда вытекает и решение педагогического задания, а именно:

- сообщать детям больше сведений о нормах поведения в определенных жизненных ситуациях, побуждать систематически совершать нравственно направленные действия;

- учить воспринимать нравственные явления в сфере отношений с тем, чтобы знания эти стали реальным результатом собственных рассуждений и переживаний (140).

Ребенок уже в дошкольные годы осваивает основные навыки поведения в обществе. В воспитании нравственных чувств необходима органическая связь знаний, правильных представлений и понятий, оценочных

отношений (хорошо, плохо, благородно и т. д.) и практических действий, на основе которых вырабатываются нравственные привычки: уважительное и вежливое отношение к людям, аккуратное обращение с вещами, организованность поведения. Честность выделяется как одно из главных критериев нравственности.

Овладение правилами поведения способствует образованию у дошкольников твердых, нравственных привычек, помогает становлению взаимоотношений со сверстниками, воспитанию организованного поведения.

Многие авторы (5, 15) основными морально-нравственными качествами считают:

Сотрудничество – заниматься какой-либо деятельностью вместе с кем – либо. В дошкольном возрасте сотрудничество формируется в процессе совместной трудовой деятельности, в стремлении сделать что-то нужное и полезное не только для себя, но и для других, как взрослых, так и сверстников (54).

Отзывчивость – качество личности, проявляющееся в чуткости и неравнодушии человека к событиям окружающих его людей (82).

Взаимопомощь – восприятие и понимание людьми друг друга, оказание взаимной помощи. Понятие тесно связано с взаимопониманием (82).

Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации, сравнивая себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации поступил бы так же. Симпатия у дошкольника становится более действенной, проявляется, как желание помочь, поделиться, проявить взаимопонимание (124).

Уважение – чувство, которое основано на признании достоинств кого-нибудь (85).

Тактичность (вежливость, учтивость) – чувство меры, способность соблюдать общепринятые нормы приличия в системе отношений между людьми (85).

Сопереживание – качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, разделять их переживания. Сопереживание сближает людей в общении, доводя его до уровня доверительного (114).

Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. Мощным фактором развития гуманных чувств является сюжетно-ролевая игра. Игры помогают дошкольнику понять другого, учесть его положение, настроение, желание, они учатся разделять переживания других.

Симпатия и сочувствие побуждают ребенка к совершению первых

нравственных поступков.

Характер развития высших специфических человеческих эмоций (сопереживание, сочувствие) являются одним из существенных условий того, что в одном случае нравственные нормы и принципы усваиваются детьми и регулируют их поведение, а в других они остаются только знаниями, не побуждающими к действию.

Усвоение моральных правил в дошкольном возрасте происходит в игре. Она остается одним из важнейших средств воспитания социального поведения: дети учатся сдерживать свой эгоизм, уступать, подчиняться общепринятым правилам.

Одновременно в играх формируются основы организованности, инициативности, взаимопомощи. Этому способствуют игровые правила, без следования которым игра не может состояться. Одни правила требуют сдержанности, другие – активности, третьи регулируют взаимоотношения. Стремление овладеть этими правилами поддерживается потребностью ребенка в игре и общении. Наличие готовых игровых правил, регламентирующих действия детей, их взаимоотношения, способствуют развитию их самоорганизации.

2.6. Навыки общения

Общение – это взаимодействие двух (или более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата (73). Взаимодействие осуществляется между участниками, каждый из которых равно является носителем активности и предполагает ее в своих партнерах (70).

Общение направлено на удовлетворение важной духовной потребности, которая является одной из ведущих на протяжении всей жизни человека. Потребность в общении состоит в стремлении к особому рода познанию себя и других как личностей, которое неотделимо от отношения, т. е. стремления к оценке и самооценке. Продуктом общения выступает образ другого человека и самого себя, на основе чего совершается регуляция деятельности.

Среди средств общения выделяют две группы: вербальные (речь) и невербальные (экспрессивно-мимические – улыбка, мимика и предметные – позы, жесты, предметные действия). Причем речь – это ведущее средство, позволяющее передать максимально богатое содержание. В то же время речевые средства подкрепляются невербальными, которые дают дополнительную информацию о собеседнике.

Процесс общения составляют три стороны: социально-перцептивная – восприятие и понимание другого человека; интерактивная – межличностное взаимодействие и коммуникативная – передача информации.

У ребенка до 7 лет сменяются четыре формы общения со взрослыми: ситуативно-личностная, ситуативно-деловая, внеситуативно-деловая и внеситуативно-личностная (73). В основе возникновения потребности в общении лежит и потребность в новых впечатлениях, ведь взрослый для младенца самый богатый информационный объект. Но решающее значение для появления коммуникативной потребности имеет поведение и позиция взрослого по отношению к ребенку. Нередко взрослый даже «играет» за ребенка как за второго участника общения, наделяя его действия смыслом, которого они еще не имеют.

Первой формой общения является ситуативно-личностная. Она считается сложившейся, если малыш смотрит в глаза взрослого, отвечает улыбкой на его улыбку, адресует ему инициативные улыбки, а также двигательное оживление и вокализации, стремится продлить эмоциональный контакт со взрослым, когда ребенок готов перестроить свое поведение в соответствии с поведением взрослого партнера. Содержание потребности в общении составляет стремление к доброжелательному вниманию.

С 6 месяцев жизни ребенка данная форма общения сменяется ситуативно-деловой, которая разворачивается в процессе совместных со взрослым манипуляционных действий и удовлетворяет новую потребность малыша – в сотрудничестве.

В младшем дошкольном возрасте возникает внеситуативно-деловая форма общения. Она включена в совместную со взрослым деятельность, но уже не в практическую, а в познавательную деятельность.

К концу дошкольного возраста появляется высшая форма общения со взрослым – внеситуативно-личностная. Она аналогична ситуативно-личностной, но в отличие от последней – внеситуативная, что определяет коренное различие в возможности, природе контактов со старшими и их влиянии на психическое развитие детей.

Организуемая взрослым практика общения с детьми обогащает и преобразует их коммуникативные потребности. Большое значение для развития общения имеют взаимодействия взрослого и его опережающая инициатива в установлении и поддержании контактов с ребенком (124).

Таким образом, эмоционально-положительное, содержательное общение с окружающими людьми является важнейшим условием полноценного развития ребенка. Так, общение со взрослыми влияет на развитие детей на всех этапах раннего и дошкольного детства:

- 1) благодаря благоприятным «объективным» качествам взрослого, сочетающимся с его свойствами как субъекта общения;
- 2) благодаря обогащению взрослыми опыта детей;
- 3) путем прямой постановки взрослыми задач, требующих от ребенка овладения новыми знаниями, умениями и способностями;

4) на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого;
5) благодаря возможности для ребенка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;

6) вследствие благоприятных условий для раскрытия детьми своего творческого начала при общении их друг с другом.

Специфика общения дошкольников со сверстниками во многом отличается от общения со взрослыми. Во-первых, контакты со сверстниками более ярко эмоционально насыщены, сопровождаются резкими интонациями, криками, кривляниями, смехом.

Во-вторых, контакты детей характеризуются нестандартностью и нерегламентированностью. В контактах с другими детьми отсутствуют жесткие нормы и правила, которые следует соблюдать, общаясь со взрослым. Разговаривая со старшими, ребенок использует общепринятые высказывания и способы поведения. В общении со сверстниками дети более раскованны, говорят неожиданные слова, передразнивают друг друга, проявляя творчество и фантазию.

В-третьих, в контактах с товарищами преобладают инициативные высказывания над ответными. Ребенку значительно важнее высказаться самому, чем выслушать другого. А в итоге беседа не всегда получается, так как каждый старается высказаться сам, перебивая другого.

В-четвертых, общение со сверстниками богаче по назначению и функциям. Действия ребенка, направленные на сверстника, более разнообразны.

На протяжении дошкольного возраста развиваются, сменяя друг друга, три формы общения со сверстниками (73, 107, 112).

До двух лет в ровеснике малыша привлекают прежде всего объективные качества: внешность, поведение. Поэтому совместные действия малышей очень редки и быстро распадаются. Дети не могут согласовывать свои желания и не учитывают состояния друг друга. К двум годам складывается первая форма общения со сверстниками – эмоционально-практическая. Ребенок ждет от сверстника соучастия в своих шалостях, забавах и стремится к самовыражению. Общение сводится к беготне, веселым крикам, забавным движениям и отличается раскованностью и непосредственностью.

В возрасте с четырех до шести лет у дошкольников наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками. После четырех лет потребность общения со сверстниками выдвигается на одно из первых мест. Это изменение связано с тем, что бурно развиваются сюжетно-ролевая игра и другие виды деятельности, приобретая коллективный характер. Дошкольники пытаются наладить деловое сотрудничество, согласовать свои действия для достижения цели, что и составляет главное содержание

потребности в общении.

Внеситуативно-деловая форма общения наблюдается довольно редко, у небольшого числа детей шести-семи лет, но у старших дошкольников четко намечается тенденция к ее развитию. Усложнение игровой деятельности ставит ребят перед необходимостью договориться и заранее спланировать свою деятельность. Основная потребность в общении состоит в стремлении к сотрудничеству с товарищами, которое приобретает внеситуативный характер.

Опыт общения служит решающим фактором становления и развития сознания, осознания, самосознания. Формирование личности ребенка связано со становлением самосознания ребенка, выделением своего «Я». В общении возникают более или менее устойчивые представления ребенка о самом себе. Они выступают как непосредственное отражение в его сознании того, что о нем думают окружающие люди. Общение играет весьма существенную роль в становлении и развитии самосознания, и правильный образ «Я» складывается у ребенка лишь тогда, когда окружающие его люди в этом искренне заинтересованы.

Процесс собственно личностного развития ребенка под влиянием взаимоотношений, складывающихся с окружающими людьми, можно представить следующим образом. В доступных для ребенка (с учетом возраста) видах деятельности образуются соответствующие формы общения, в которых ребенком усваиваются правила и нормы человеческих отношений, развиваются потребности, формируются интересы и мотивы, которые, став побудительной основой личности, ведут к дальнейшему расширению сферы общения и, следовательно, к проявлению новых возможностей для развития личности. Выход ребенка в новую систему деятельности и общения, включение его в орбиту межличностных контактов новых людей, обращение к новым источникам информации фактически означают переход к следующей, более высокой ступени развития (82). В контактах со взрослыми ребенок оценивает себя путем сравнения с идеалом, образцом; в контактах со сверстниками – путем сравнения с равными себе существами. Оба способа необходимы ему для развития самопознания, хотя и обеспечивают последнее по-разному (73).

2.7. Музыкальные способности

Музыкальное воспитание - это организованный педагогический процесс, направленный на воспитание музыкальной культуры, развитие музыкальных способностей детей с целью становления творческой личности ребёнка. Музыкальное воспитание – взаимосвязь двух составляющих – музыки и воспитания (99). Давая определение понятию музыкального воспитания, педагог акцентирует внимание не на обучающем компоненте

этого процесса, а на его нравственно-духовных аспектах.

Музыкальное развитие - это процесс становления и развития музыкальных способностей на основе природных задатков, формирования основ музыкальной культуры, творческой активности от простейших форм к более сложным.

Музыка и различные виды музыкальной деятельности обладают специфическими возможностями воздействия на формирование личности человека. В силу того что музыка воспринимается эмоционально, она имеет огромное значение в развитии чувств ребёнка (52). Формирование у ребёнка образного "словаря эмоций", позволяющего расширить представления о чувствах человека, выраженных в музыке, связать их с жизнью, возможно именно в процессе различных видов музыкальной деятельности.

В музыкальном воспитании детей выделяются следующие виды музыкальной деятельности: восприятие, исполнительство, музыкально-ритмические навыки, игровая деятельность, элементарное музицирование. Все виды музыкальной деятельности являются средствами музыкального воспитания и развития детей, взаимообогащают друг друга.

Восприятие - активный, творческий, слухо-двигательный процесс, является ведущим видом музыкальной деятельности детей. Этот вид деятельности доступен ребёнку с момента рождения. Колыбельная песня матери - первое знакомство с музыкой. Разнообразные музыкальные впечатления, которые ребёнок получает в раннем детстве в процессе восприятия музыки, накладывают неизгладимый отпечаток на всю последующую музыкальную деятельность. С помощью восприятия музыки, различения эмоциональной окраски формируется ладовое чувство. Без развитого восприятия исполнительская деятельность детей сводится к подражанию, воспроизведению по образцу и не выполняет развивающей функции.

Исполнительство - один из видов исполнительской музыкальной деятельности, способствует развитию, укреплению лёгких и голосового аппарата, выработке правильной осанки у детей. Требуется сочетание репродуктивных и творческих действий. Психологи и педагоги отмечают проявление попыток пения у малышек уже на первом году жизни (120). Пение способствует развитию речи ребёнка, развивает коммуникативные способности ребёнка. Диапазон детского голоса невелик. Исследования Н.А. Ветлугиной, А.И. Катинене (27, 55) свидетельствуют о том, что детские голоса звучат ненапряжённо и естественно, так называемый примарный диапазон.

Музыкально-ритмические навыки - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении (101). Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как

средства более глубокого её восприятия и понимания.

Музыкально-ритмические упражнения являются подготовительным этапом к последующему разучиванию игр и танцев и направлены на развитие у детей согласования движений с изменением регистра, динамики, темпа и т. д.

Игровая деятельность (творчество) - основано на освоении определённого арсенала исполнительских умений и навыков. Этот вид деятельности удовлетворяет одну из важнейших потребностей ребёнка - самовыражение. Детское музыкальное творчество, как и детское исполнительство, обычно не имеет художественной ценности для окружающих людей. Оно важно для самого ребёнка. Детское музыкальное творчество по своей природе - синтетическая деятельность. Оно может проявляться во всех видах музыкальной деятельности: в пении, ритмике, игре. У детей от 3 до 7 лет ведущим видом деятельности является игра, которая может явиться одним из наиболее эффективных средств развития детского музыкального творчества, выступающего в качестве составного компонента музыкальной культуры ребёнка. Исследования педагогов-психологов, музыкантов свидетельствуют о том, что важнейшими условиями развития детского музыкального творчества являются: накопление впечатлений от восприятия различных видов искусства, обогащение исполнительского опыта в различных видах музыкальной деятельности.

Элементарное музицирование - это игра на музыкальных инструментах, один из видов детского исполнительства. Применение детских музыкальных инструментов и игрушек обогащает музыкальные впечатления дошкольников, развивает их музыкальные способности. Игра на инструментах помогает выработать чувство ритма, расширяет тембровые представления детей. Инструменты развивают все три основные музыкальные способности: ладовое чувство, музыкально-слуховые представления и чувство ритма. Игра на инструментах тренирует мелкую мускулатуру пальцев рук, развивает координацию движений. У детей развиваются коммуникативные качества, удовлетворяется потребность в музыкальном общении, формируется представление о выразительной сущности элементов музыкальной речи и средств музыкальной выразительности.

РАЗДЕЛ III. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Физическое развитие

В младшем дошкольном возрасте малыши интенсивно физически развиваются. Важным показателем их нормального физического развития является масса тела. У мальчиков масса тела в среднем составляет 13,7-16,1 кг, у девочек – 13,1-16,7 кг. Она увеличивается на 2-3 кг в течение года.

В этом возрасте малыши интенсивно прибавляют не только в весе, но и в росте. Полугодовая и годовая прибавка в росте свидетельствует о том, насколько правильно проходит биологическое развитие. В среднем в течение года рост ребенка увеличивается на 7-8 см, рост мальчиков 2-3 лет колеблется в пределах от 85,6+3,3 см до 93+3,83 см; девочек – от 86,9+3,3 см до 94,2+3,84 см.

Важным показателем физического развития является также окружность грудной клетки (ОКГ). Среднее значение окружности грудной клетки у детей 2, 5 лет составляет от 51,4 до 52,3 см, у детей 3 лет – от 52,0 до 53,1 см.

Хорошо физически развивающийся малыш имеет довольно пропорциональное для своего возраста строение тела. Судить о пропорциональности строения тела малыша можно по индексу Пинье (ИП); определяется пропорциональность длины и массы тела, окружности грудной клетки:

$$\text{ИП} = \text{рост (см)} - (\text{масса кг} + \text{ОКГ см}).$$

В младшем дошкольном возрасте среднее значение ИП составляет у мальчиков 25,7, у девочек 27,1. Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение малыша.

В этом возрасте с каждым месяцем здоровый малыш становится сильнее. Это связано с нарастанием мышечной массы, изменением мышечного тонуса. Дело в том, что мышечные волокна становятся плотнее, толще, увеличивается количество миофибрилл, идет дифференцировка мышечных волокон, обеспечивающая более высокий функциональный уровень, большую энергичность движений (87).

К этому возрасту сила кисти руки у мальчиков составляет: правой – от 3,4 до 6,2 кг, левой – от 3,1 до 5,5 кг; у девочек: правой – от 2,6 до 5,0 кг, левой – от 2,5 до 4,9 кг. Становая сила – 13,6 – 19,6 кг.

С небольшой силой мышц связаны особенности двигательных проявлений ребенка, к которым надо относиться с пониманием. Так, малыш не может более 15-20 секунд находиться в одном положении. Взрослому нужно побуждать ребенка к принятию более «легкого», физиологически выгодного для организма положения. Дело в том, что с изменениями положения костей скелета меняется топография сосудов, нервных волокон.

Впоследствии регулярное принятие нерациональных поз может стать причиной нарушений со стороны сердечной и других систем организма.

У малышей еще слабо развиты мышцы-разгибатели. В связи с этим во время сидения спина может быть согнутой; во время ходьбы, особенно по мере накопления утомления, ноги могут быть полусогнуты; увеличиваются колебательные движения в пространстве. Из-за слабости мышц-разгибателей малышам недоступны упражнения со значительным растяжением - висы, движения с резко увеличивающейся амплитудой. В то же время очень полезны упражнения, равномерно развивающие мускулатуру тела, особенно мышцы спины (разнообразные общеразвивающие упражнения, подтягивания по скамейке, лежа на животе) (90).

Особое внимание в этом возрасте надо уделять укреплению свода стопы, которая также имеет возрастные особенности. Важно учитывать, что стопа человека выполняет роль амортизатора, обеспечивая эластичность походки. На третьем году жизни мышцы, поддерживающие свод стопы, развиты слабо; вся нагрузка во время движений ложится на связки, которые, растягиваясь, уплотняют стопу. У детей до 3 лет на подошве стопы хорошо развита жировая подушка, поэтому определить наличие плоскостопия трудно, и оно обычно выявляется к 5 годам.

Слабость мышцы стопы не позволяет малышу освоить такие привлекательные для него движения, как бег, подскоки, прыжки в длину, а спрыгивание даже с небольшой высоты может быть причиной травмы.

Организуя их двигательно-игровую активность, нельзя забывать о специфических особенностях детского скелета. Он еще податлив, изгибы позвоночника неустойчивы, и перенос тяжестей, неправильные позы, неудобная одежда могут привести к его искривлению. Тазовые кости (подвздошная, седалищная и лобковая) еще не срослись, поэтому чрезмерные нагрузки, прыжки с приземлением на одну ногу могут вызвать смещение костей таза и отрицательно сказаться на последующем развитии костно-мышечного аппарата. Следует помнить также, что и черепные швы еще не срослись, поэтому нужно особенно оберегать детей от ушибов и травм головы.

Малыши часто падают. Причина этого – возрастные особенности опорно-двигательного аппарата ребенка: маловыраженные изгибы позвоночника и свода стопы, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног, а также недостаточное развитие вестибулярного аппарата.

3.2. Физические качества

Научные исследования (37, 133) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости) у дошкольников 3-4 лет происходят

неодновременно. Дети вначале осваивают ходьбу и другие двигательные акты, нужные для самообслуживания, а затем — бег и другие движения, необходимые для дальнейшей жизни, при этом произвольно развивая физические качества. Надо отметить, что двигательная координация улучшается уже в три года — развивается согласованность движений рук и ног.

В этом возрасте начинается работа над развитием быстроты и ловкости. Для развития быстроты движений малыши догоняют бабочку, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками и т. д.

Появляются скоростно-силовые способности и выносливость, формируются бег и прыжки, разнообразнее становятся виды метания. Формируются координационные способности — дети лучше начинают ориентироваться в пространстве. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице.

Детям 3-4 лет свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое положение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые упражнения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

Основными задачами формирования физического развития детей младшего дошкольного возраста являются развитие глазомера, ловкости, ориентировки в пространстве, быстроты, координации в движениях, подвижных играх и упражнениях.

3.3. Основные движения

У ребенка младшего дошкольного возраста движения постепенно приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности.

Постепенно, на четвертом году жизни, движения у детей приобретают преднамеренный характер. Малыши уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению взрослого, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Они с удовольствием включаются в новые, разнообразные виды движений. Совершая действия, дети могут соблюдать в них известную последовательность движений.

Формирование двигательных умений и навыков продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение, склонность к упражнениям с предметами.

К четвертому году жизни дети все более сознательно следят за показом

движения взрослым, выслушивают пояснения. Они лучше воспринимают объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. Ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, которые обуславливают свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной основных движений детей (105).

Так, в младшем дошкольном возрасте малыши продолжают осваивать обычную ходьбу и различные ее способы. Характер обычной ходьбы детей обусловлен анатомическими особенностями данного возраста и их недостаточным двигательным опытом. У 50% младших дошкольников происходят качественные изменения в ходьбе: прямое положение корпуса, приподнятая голова, согласованные движения рук и ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления. Постепенно увеличивается скорость ходьбы. Так, если расстояние в 10 м двухлетние дети преодолевают за 10,5 с, то трехлетние – за 7,9 с. Совершенствование и автоматизация ходьбы приобретаются в более старшем возрасте.

Успешное освоение ходьбы зависит от подготовки стопы малыша к нагрузке. Учитывая, что она в этом возрасте сформирована не до конца, необходимо укреплять еще очень слабые мышцы и ступни. В этом возрасте суставной хрящ легко поддается деформации.

На третьем году дети легко осваивают ходьбу на носках, умеют переступать одновременно два предмета на полу, идти по узкой дорожке, положенной на пол, ставя одну ногу на пол, другую на доску. Так же в этом возрасте дети осваивают ходьбу «стайкой» за взрослым в разных направлениях, между предметами, по дорожке длиной 2-3 м и шириной 20 см, по извилистой дорожке (шириной 25-30 см), по шнуру, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см), подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Такие упражнения важны для ориентировки в пространстве и функции равновесия.

В течение года малыши успешно осваивают ходьбу по гимнастической скамейке. Уже к концу года у большинства детей во время выполнения этого упражнения наблюдается прямое положение корпуса, переменный шаг. Замечено, что большую самостоятельность при выполнении этого упражнения проявляют девочки, а не мальчики. Постепенно увеличивается скорость движения. В начале года двухметровую скамейку мальчики проходят в среднем за 4,9 с, девочки – за 5,8 с, в конце года – мальчики за 2,8 с, девочки за 2,9 с.

Дети, которые много бегают, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа. Во время бега активизируется весь организм, укрепляется мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система. В начале третьего года жизни нередко наблюдаются такие возрастные особенности бега:

- семенящий шаг;
- полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю;
- шаркающий шаг;
- движения рук и ног нечетко согласуются; движения рук слабые, не ускоряющие бег, а как бы помогающие сохранению равновесия;
- заметны боковые раскачивания корпуса;
- нет ритмичности.

В течение третьего года жизни бег ребенка постепенно становится легче, появляется полетность, которая чаще наблюдается у мальчиков (72,5%), чем у девочек (58,2 %). Темп и скорость бега возрастают. У девочек это происходит за счет увеличения длины шага и сокращения количества шагов. После 2,5 года в течение 3-4 месяцев скорость бега заметно увеличивается. Так, если в возрасте 2-2,5 года мальчики 10 м пробегают в среднем за 6,6 с, девочки за 5,8 с, то в три года – мальчики за 3,7 с, девочки за 3,8 с. При этом координация движений рук и ног в беге значительно лучше, чем в ходьбе. Естественные согласования рук и ног особенно заметны в подвижных играх, когда малыш испытывает массу ярких положительных эмоций (ребенок помогает себе руками). Также дети осваивают бег за взрослым, к нему, бег в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см), в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м) (105).

Овладение прыжками является важным показателем общей физической подготовленности малыша. В соответствии с анатомо-физиологическими особенностями и возможностями на третьем году последовательно осваиваются подскоки на месте, подскоки вверх за предметом, подскоки с продвижением вперед (до 2 м), прыжки в длину с места (через две линии, расстояние 10-30 см), и в глубину (спрыгивание). Замечено, что активное формирование прыжковых движений происходит одновременно с развитием бега. Общей предпосылкой этого является укрепление свода стопы. Известно, что простыми и доступными для детей этого возраста движениями являются подскоки на месте. Их освоению способствуют пружинистые полуприседания, вставание на носки. Подскоки следует выполнять одновременно всем детям в удобном для них темпе. В течение 30 с дети третьего года жизни способны выполнить в среднем 44-52 подскока. Частота пульса при этом у них возрастает на 20-60% по сравнению с исходными показателями. После подскоков она нормализуется в течение 3 минут. В содержание физкультурных занятий подскоки необходимо включать систематически (не более 15-20 с), после них, для снижения физической нагрузки, необходима спокойная ходьба.

Освоение прыжка в длину с места имеет также свои особенности. В начале учебного года некоторые дети вообще могут отказаться от прыжка от

неуверенности в своих силах. К возрасту 2 года 6 месяцев у них происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У многих детей прыжок становится единым законченным движением, которое в течение второго полугодия совершенствуется; в прыжке выражены все фазы: подготовительное приседание, толчок, приземление. Дети лучше осваивают прыжки в игровой форме (прыжки через ленту, ручеек, как «зайчик» и т. д.).

Чтобы не причинить вред стопе, приземление должно выполняться на мягкую поверхность (гимнастические маты, ковровые дорожки с ворсом, резиновая дорожка и т. д.).

Упражнения с мячом развивают кисть руки, мышцы ног, стопу, координацию зрительного, слухового, двигательного анализаторов, формируют у детей представления о цвете, форме, величине, весе предметов.

На третьем году жизни важно помочь малышам освоить прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловлю мяча, брошенного взрослым (расстояние 50-100 см), перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-2,5 м), бросание предметов (мешочки с песком, шишки и т. п.) в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой (23).

Многие малыши даже без обучения пытаются самостоятельно бросать предметы одной рукой вдаль. Элементы движения, характерные для этого вида метаний, в начале года выполняет примерно только третья часть от общего количества детей в группе. К концу года – более 70% выполняют главные элементы правильно (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок). Впрочем, приходится отметить, что в этом возрасте овладение элементами метания происходит медленно. Многим малышам еще трудно сохранить определенную позу, а занять точное исходное положение просто не под силу.

Важно знать, что навык метания вырабатывается успешнее, если упражнять обе руки, хотя малыши предпочитают бросать одной и той же рукой (более сильной). Большинство детей правой рукой метают лучше, чем левой. В течение года дальность метания одной рукой вдаль увеличивается. Так, мешочек с песком (вес 150 г), мальчики в начале года правой рукой бросают в среднем на 159 см, левой на 128 см; девочки – правой на 147 см, левой – на 111 см. В конце года мальчики бросают правой рукой на 291 см, левой на 226 см, а девочки – соответственно на 245 см и 204 см. Систематические упражнения в чередовании метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (бросить до линии, до флажка, через сетку, через ленту, натянутые на уровне груди ребенка) создают условия не только для повторения, но и для развития у малышей способности метать в разных условиях.

После овладения доступных малышам вариантов метания вдаль одной рукой целесообразно усложнить задание, предложив попасть броском одной рукой в цель. Метание в цель гораздо сложнее по способу выполнения. На начальном этапе малыши, как правило, пытаются приблизиться к цели и положить в неё предмет. Они не умеют прицеливаться, им трудно выбрать направление броска, соизмерять силу и дальность, поэтому попадания в цель редки даже с расстояния 100-125 см, что может снижать интерес к данному виду движений. И все же такие упражнения надо многократно повторять, при этом к их выполнению лучше привлекать сразу несколько малышей (3-4) или малую подгруппу (6-8). Место, куда надо метнуть мяч, обозначается линией. Напротив каждого ребенка (дальше этой линии) можно поставить флажок. Каждый ребенок встает в обруч, лежащий на полу, и выполняет задание.

Метание в горизонтальную цель с места поочередно правой и левой рукой можно организовать в игровой форме. Например, взрослый разбрасывает (выкатывает) мячи по полу. Дети собирают их и несут в сторону корзины. Дойдя до отметки, сделанной на расстоянии 1 м от цели (линия, веревка, положенная вокруг корзины), дети бросают мячи в цель. Какой рукой будут метать малыши – правой или левой, - можно договориться с ними до начала выполнения упражнения. Упражнения повторять надо не менее 4-6 раз, чтобы формирование навыков метания происходило продуктивно.

Со второй половины года, когда малыши приобретут опыт метания правой и левой рукой, хорошо подготовленные малыши могут метать мяч в вертикальную цель, например, подвешенный обруч. Возможна и организация метания по неподвижной цели в сторону стены, в движущуюся цель (мяч для футбола, надувной мяч) (23, 90).

Главная цель упражнений в метании в этом возрасте – дать малышу общее представление о новых движениях и возможность многократно их повторять в разных ситуациях. Обращать внимание надо не на технику, а на процесс в целом и результат (бросить до черты, перебросить через препятствие, попасть в ящик, стоящий на полу).

Наряду с перечисленными упражнениями малыши на третьем году жизни постепенно осваивают ловлю мячей с расстояния 0,5-1 м.

Лазанье по гимнастической лестнице является наиболее трудным для малышей, поскольку оно требует согласованной работы рук и ног, ориентировки в пространстве, смелости. Эти качества у детей младшего дошкольного возраста развиты слабо. Подобные упражнения следует выполнять только при страховке и подбадривании со стороны взрослого. Скорость лазанья у малышей очень незначительна. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе. Надо учитывать, что в этом

возрасте детям легче лазать по наклонной лестнице (105).

3.4. Психические процессы

Именно в младшем дошкольном возрасте происходит закладка общей основы познавательных способностей у детей.

Ребенок в первые годы жизни учится смотреть и видеть, слушать и слышать, ощущать и воспринимать. В три года он овладевает отдельными моделирующими действиями, создает комбинации элементов, не всегда соответствующих форме заданной фигуры, в четыре года – осуществляет перцептивное моделирование, позволяющее учитывать форму, положение, пространственное расположение не более двух элементов целой фигуры.

Пока еще ребенок не владеет способами зрительного соотнесения предметов и выполняет соотносящие действия на основе внешних ориентировочных действий. Освоение новых ориентировочных действий позволяет ребенку выполнять задания, предполагающие выбор по образцу, который выступает при этом меркой. Такое задание для ребенка является более сложным, чем простое узнавание, потому что он понимает, что существуют предметы, имеющие одинаковые свойства. Дети младшего дошкольного возраста сначала учатся подбирать предметы по форме, потом по величине и цвету (124).

Предпосылками воображения выступают представления, которые появляются на втором году жизни. Становление механизма представления, воссоздания образов, а также умения слушать и откликаться на содержание сообщения происходит через развитие понимания речи взрослых, фольклора, небольших литературных произведений и в игре (92, 93). О первых проявлениях воображения в 2,5–3 года свидетельствует умение ребенка действовать в воображаемой ситуации с воображаемыми предметами. Первые подражательные игры возникают на втором году жизни, еще не включают в себе элементы воображения.

Развитие начальных форм воображения у ребенка раннего возраста связано с обобщенностью игровых действий и игровых предметов, а также с тем, что в репертуар игровых действий прочно входят заместители. Таким образом, показателями развития воображения в игре дошкольников являются разнообразие сюжетов, действия в воображаемой ситуации, самостоятельный выбор предмета-заместителя, гибкость в изменении функции и названии предметов, оригинальность замещения игровых действий, критичность к замещениям партнера.

Предметная деятельность через освоение ребенком соотносящих и орудийных действий создает возможность для того, чтобы малыш перешел от использования готовых связей и отношений к их установлению.

То есть, возникает наглядно-действенное мышление. Освоение класса соотносящих действий предполагает умение анализировать признаки и сравнивать объекты по выделенному признаку. Интенсивное развитие соотносящих действий происходит у ребенка в играх. Уже в раннем детстве наглядно-действенное мышление характеризуется отвлеченностью и обобщенностью. Отвлеченность проявляется в том, что в орудии ребенок выделяет без учета других только его главный признак, который позволяет использовать его соответствующим образом. Обобщенность выступает тогда, когда ребенок использует одно и то же орудие для решения целого класса задач. Обобщение опыта деятельности и использование его при решении новых практических задач формирует элементарную культуру мышления и подготавливает обобщение опыта в слове, что в итоге способствует развитию речевого мышления.

Развитие первых мыслительных операций неразрывно связано с развитием речи. К концу раннего детства возникает знаково-символическая функция сознания. Ребенок начинает осваивать операцию замещения. Предпосылками возникновения знаковой функции являются овладение предметными действиями и последующее отделение действия от предмета.

В связи с овладением речью малыш учится удерживать внимание не только на предметах, но и на словах, фразах. Начинает постепенно реагировать на инструкции взрослого, если они кратки и значимы для ребенка. Однако, несмотря на то что ребенок способен выполнять интересную деятельность в течение 8-10 мин, он испытывает серьезные трудности в переключении и распределении внимания. Ребенок фиксирует незначимые, но наиболее яркие признаки объектов. И как только пропадает их новизна, теряется эмоциональная привлекательность, угасает и внимание к ним (124).

3.5. Эмоционально-волевые свойства

Эмоциональные переживания ребенка младшего дошкольного возраста сохраняют ряд особенностей, характерных для младенца. По мнению Г.А. Урунтаевой (124), эмоции детей младшего дошкольного возраста кратковременны, неустойчивы, бурно выражаются. Дети очень впечатлительны, их поведение импульсивно, эмоции выступают мотивами поведения. Характерны перепады настроения. Ребенок действует не задумываясь, под влиянием сиюминутно возникших переживаний. Чувства выполняют побуждающую роль, являясь мотивом поведения, которое поэтому импульсивно. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (71).

Возраст 3-4 года характеризуется как «трудный» (кризисный), когда ребенок перестает беспрекословно выполнять просьбы взрослого и проявляет самостоятельность. Положительные и отрицательные эмоции во многих случаях отражают уровень удовлетворения потребности. Поэтому агрессивное поведение в этом возрасте – дать понять окружающим, что у него есть своя точка зрения и все должны с ней считаться. Тревожность, страх, неуверенность в себе у ребенка 3-4 лет возникают довольно часто, но легко заменяются положительными эмоциями (смена деятельности, вовлечение в игру), так как эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, эмоции выступают мотивами поведения. Переживания уже связаны именно с умениями и результатами, характерными для самостоятельного человека. Поэтому можно сказать, что происходит дальнейшая социализация эмоций. Начинает формироваться самооценка («Я хороший») и самоконтроль («Я могу!»). Саморегуляция в этом возрасте не сформирована (137).

Начинают развиваться высшие чувства, предпосылки которых сложились в младенчестве. К трем годам уже отчетливо проявляются эстетические чувства. Малыш переживает характер музыки, радуется красивой одежде, украшениям, цветущим растениям. Восторг, как и у младенца, вызывает все яркое и блестящее, но ребенок учится отличать красивое от некрасивого, гармоничное от дисгармоничного.

Основными задачами в данном возрасте являются формирование позитивного отношения к своему «Я» и к сверстнику, формирование способности различать настроение окружающих и сопереживать им.

3.6. Морально-нравственные качества

Младший дошкольный возраст – важный период в нравственном развитии детей, для этого возраста характерна «стихийная» нравственность. На данном возрастном этапе у малышей активно формируются первые элементарные представления о хорошем и плохом, навыки поведения, добрые чувства к окружающим их взрослым и сверстникам. Те моральные чувства, представления и навыки, которые формируются у детей в этом возрасте, тот моральный опыт, который они накопят, лягут в основу их дальнейшего нравственного развития (85).

Ребенок еще в полном объеме не понимает смысла требований взрослого, но сразу распознает интонационные различия голоса, особенности мимики, жестов и общего эмоционального настроения близкого взрослого (138). В отличие от младенца, которому в большей степени свойственны подражательные переживания, у дошкольника все ярче проявляются собственные чувства к окружающему. Возникает способность понимать собственные чувства, а затем чувства других людей, то есть начинает

формироваться первичная рефлексия. Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности, которую организует взрослый (сюжетные игры «Угостим куклу чаем» и т. д., ролевые игры «Зайка серенький» и т. д.). Дети начинают усваивать правила взаимоотношений сначала со взрослыми, а затем и в группе сверстников. Через игру дети начинают взаимодействовать — сотрудничать.

К трем годам начинаются качественные сдвиги в росте самостоятельности. Это позволяет воспитателю предъявлять детям более высокие требования: устанавливать контакт с товарищами в игре, при выполнении поручений, вместе со сверстниками создавать обстановку для общей деятельности, считаться с интересами, желаниями других, оказывать помощь. Взрослый закрепляет у детей умение приветливо обращаться к взрослым и детям с просьбой, оказывать окружающим небольшие услуги, играть вместе со сверстниками, уступать игрушки, книги, учить соблюдению элементарных правил в дидактических, подвижных играх: спокойно выслушивать водящих, терпеливо ожидать своей очереди. Тем самым начинают формироваться представления об отзывчивости, взаимопонимании, сопереживании. В раннем детстве, когда взрослый выдвигает определенные требования к малышу и следит за их выполнением, помогает доводить начатое дело до конца, правильно оценивает положительные и отрицательные поступки, мотивирует свои требования, тем самым воспитывает у ребенка такие нравственные качества, как стремление помочь, умение считаться с интересами других, проявлять заботу, оказывать взаимопомощь и отзывчивость. Однако эти чувства ситуативны и не устойчивы.

У ребенка раннего возраста еще нет регулирования своего поведения по отношению к другим людям, поэтому его первые шаги в формировании нравственных инстанций, в том числе уважения и тактичности, сопереживания, строятся на подражании и зеркальном отражении ситуаций (82, 124). Для детей раннего возраста выполнение норм и подчинение правилам служат средством поддержания положительных контактов со взрослым. Формирование нравственных привычек в этом возрасте происходит в бытовой и предметной деятельности, когда взрослый демонстрирует способ поведения и требует от ребенка его выполнения.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна большая эмоциональная отзывчивость, что позволяет успешно решать задачу воспитания добрых чувств и отношений к окружающим людям. Очень важно при этом поддерживать у малышей положительное эмоциональное состояние: отзывчивость на его предложение, просьбу, чувство сопереживания при виде огорчения другого. У ребят воспитывают любовь к близким, желание сделать им что-то хорошее. Это достигается при одобрении, похвале взрослыми проявлений ребенком добрых чувств к окружающим (85).

В целом для ребенка младшего возраста нравственное поведение связано с положительным эмоциональным отношением к объекту, на который оно направлено. Малыш скорее поделится игрушкой с тем сверстником, к которому у него взрослый вызвал сочувствие. Малыш стремится узурпировать внимание взрослого и протестует, когда оно делится между детьми или оказывается другому ребенку.

Таким образом, у детей 3-4 лет только начинают закладываться основы морально-нравственных свойств личности, которые потом формируются на протяжении всей жизни.

3.7. Навыки общения

Ребенок в 3 года вступает в новую эпоху своей жизни. Это возраст, когда ребенок уже может рассказать об увиденном, что его волнует, что он хочет. Поэтому впечатления дошкольного возраста надолго остаются в памяти человека и нередко согревают его жизнь в зрелые годы. Общаясь с ребенком, взрослый постепенно вводит малыша в свой более сложный и богатый мир. Ребенок начинает вспоминать о прошедших событиях, строить планы на будущее. Конечно, без общения это было бы невозможно (73).

В младшем дошкольном возрасте возникает внеситуативно-деловая (познавательная) форма общения. Развитие любознательности, совершенствование способов удовлетворения побуждают ребенка ставить все более сложные вопросы. В 3-4 года, общаясь со взрослым, ребенок узнает о будущем времени, начинает понимать, что жизнь не ограничивается сегодняшним днем, о том, что мир велик, что существуют разные города, страны, реки, моря, океаны, а также элементарные представления о временах года и явлениях природы. Все эти новые значения и представления, которые передаются через общение со взрослыми, расширяют и углубляют мир маленького ребенка, выводя его за пределы воспринимаемой конкретной ситуации. Сначала инициатива в таком диалоге принадлежит взрослому: он рассказывает, а ребенок слушает, причем зачастую не очень внимательно и, кажется, мало, что понимая. Но это только кажется, потому что вдруг малыш начинает задавать такие вопросы, на которые не всякий взрослый сразу может найти ответ. Взрослый выступает в качестве эрудита, «энциклопедиста», сообщающего новую информацию (73, 107).

Сотрудничество принимает внеситуативно-теоретический характер, поскольку обсуждаются проблемы, необязательно связанные с данной ситуацией. У детей возникает потребность в уважении взрослого, что и определяет повышенную обидчивость и чувствительность к оценке взрослых. Дошкольники добиваются уважения, обсуждая важные, серьезные проблемы познавательного характера. Как считает А.Г. Рузская (107), основным коммуникативным средством является речь, которая обеспечивает

внеситуативность общения и позволяет передать и получить максимально содержательную информацию. Ведь только речевые операции дают детям возможность выйти за пределы ограниченной ситуации в беспредельный окружающий мир. Интересно, что дошкольники не только используют слово, но и превращают его в особый объект изучения. У детей появляется тяга к словотворчеству, к игре со словом, благодаря которой они великолепно овладевают родной речью (73).

В возрасте 3-4 года детей привлекает процесс совместных действий: сооружение построек, подражание, убежание и прочие действия. Именно в процессе и заключается для малыша цель деятельности, а результат ее не важен. Мотивы такого общения заключаются в сосредоточенности детей на самовыражении. Хотя малыш стремится подражать ровеснику и возрастает интерес детей друг к другу, образ ровесника для ребенка очень нечеткий, потому что их совместные действия поверхностны (73).

Общение с товарищами сводится к отдельным эпизодам. Дети долго играют одни. А для установления контактов широко используют все действия, которыми овладели в общении со взрослыми: жесты, позы, мимику. Эмоции ребят очень глубоки и интенсивны. Предметно-действенные операции тоже вносят свой вклад в установление контактов. На четвертом году жизни все большее место в общении занимает речь. В данном возрасте у дошкольников наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками, так как бурно развиваются сюжетно-ролевая игра и другие виды деятельности, приобретая коллективный характер, в которых дети получают первый социальный опыт.

Образ «Я» формируется у ребенка под влиянием опыта общения (со взрослыми и сверстниками) и опыта их индивидуальной деятельности. Первые наброски этого образа складываются на первом году жизни и имеют форму аморфного самоощущения и радостного переживания своей уникальной ценности для близких взрослых. В младшем дошкольном возрасте складывается характерный для ребенка уровень инициативности, принимающий при благоприятных условиях форму наступательного поведения в ходе познания мира и предметов. В целом маленькие дети – большие оптимисты, и это очень благоприятно для их общего развития.

В два с половиной – три года наступает первый в их жизни кризис, связанный с осознанием собственного «Я». Как непривычно и неожиданно для родителей звучат слова еще недавно такого послушного малыша: «Я сам», «Я хочу». Ребенок начинает ярко проявлять свой характер, свою волю. В то же время появляется потребность во взаимодействии с другими людьми. Поскольку ребенок учится всему через подражание (творческое повторение), очень важно для него получить в это время пример правильных социальных отношений.

Дети-трехлетки начинают сравнивать себя с другими людьми, в результате чего у них постепенно складывается определенная самооценка, выраженное стремление соответствовать требованиям, предъявляемым взрослыми людьми. Далее у детей формируется чувство гордости, чувство стыда, уровень притязаний (82).

3.8. Музыкальные способности

2-3 года - восприятие музыки детьми раннего возраста отличается непроизвольным характером, эмоциональностью. Постепенно, с приобретением некоторого опыта, по мере овладения речью, ребёнок может воспринимать музыку более осмысленно, соотносить музыкальные звуки с жизненными явлениями, определять характер произведения (102).

Малыши накапливают опыт восприятия музыки, первоначальные музыкальные впечатления, опыт сенсорно-слуховых и ритмических представлений, интонирования мелодии голосом.

У детей увеличивается объём внимания, они реже отвлекаются при слушании музыки, более отчётливо выражается их эмоциональное состояние, малыши различают высоту звуков, тихое и громкое звучание, контрастные звучания различных детских музыкальных инструментов.

Диапазон детского голоса в данном возрасте невелик, он звучит в пределах «ре» - «соль» первой октавы.

Начинается знакомство с музыкальными инструментами, привлекается внимание малышей к различной окраске звучания (например, дудочка и колокольчик). Дети учатся греметь погремушкой, стучать по бубну, встряхивать колокольчик.

Детям 2-3 лет легче петь мелодии, которые не содержат развёрнутого текста, поэтому им даются упражнения на звукоподражание, задания сочинить мелодию без слов на слоги.

3-4 года - происходит координация слуха и голоса, музыки и движений, соединение знаний и умений.

Дети способны различать регистры, тембры звучания музыкальных инструментов, несложный ритм, отличают громкую и тихую музыку, узнают знакомые песни, пьесы. Начинает формироваться певческий голос (102).

В музыкально-ритмических движениях появляется большая согласованность с музыкой, дети выполняют более сложные задания, различают марш и пляску, отмечают в движении умеренный и быстрый темп.

Зона свободного звучания охватывает диапазон «ре» - «ля» первой октавы. У детей дыхание ещё неравномерное, короткое, не у всех развита артикуляция, дикция, некоторые затрудняются в произнесении отдельных звуков.

Дети могут играть на бубне, деревянных ложках, кубиках, погремушке, музыкальных молоточках, барабане, колокольчике, также их знакомят с металлофоном.

Дети могут сами придумать и текст, и мелодию. В этом возрасте на активных детям творческих заданиях можно развивать музыкальные способности, использовать упражнения на различение и воспроизведение звуков по высоте и длительности.

Музыкальное восприятие развивается в движении, когда дети прислушиваются к звучанию, выражают настроение и характер произведения. Под влиянием музыки у них формируются и выразительные координированные движения (55).

3.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

Интеллектуальную основу физической культуры составляют физкультурные знания, которыми необходимо вооружать людей, начиная с дошкольного возраста. На основе анализа режимных процессов, двигательной активности, содержания методик и программ по физическому воспитанию Ю.К. Чернышенко (131) была определена тематика, формирующая физкультурные знания, ее содержание и перечень, связанных с ней практических умений и навыков.

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. На картинках и в жизни узнавать процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения. Правильно называть эти процессы. Знать предметы, необходимые для умывания, для еды. Называть предметы и действия (предметы одежды и обуви; действия: снимать, надевать, обувать, расстегивать, шнуровать, завязывать и пр.). Называть некоторые свойства и качества предметов и действий, связанных с выполнением гигиенических процедур (мыло: розовое, гладкое; полотенце: пушистое, красивое, белое, чистое). Знать короткие стихи или потешки об умывании, одевании, еде, повторять их за взрослыми.

Практические умения и навыки. Уметь засучивать рукава, самостоятельно мыть руки, лицо, не разбрызгивая воду, пользоваться мылом, уметь насухо вытираться. Самостоятельно и аккуратно есть, хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться ложкой, без напоминания пользоваться салфеткой. При умывании не мочить одежду, вешать полотенце на определенное место без напоминания. Самостоятельно одеваться в определенной последовательности (с небольшой помощью). Аккуратно складывать и вешать одежду, исправляя неполадки в костюме (самостоятельно и с помощью взрослого). Убирать игрушки и другие материалы на место. Выполнять поручения взрослых, направленные на поддержание порядка в групповой комнате, на участке.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Учить различать эталоны направления: «вперед», «назад», «вверх», «вниз», «в стороны», «вправо», «влево»; темповые изменения,

ритмический рисунок. Учить выделять 2 части в структуре движения: исходное положение и выполнение. Формировать представление о последовательности двигательного действия. Элементарные представления о правильной осанке.

Практические умения и навыки. Выполнять двигательные действия в соответствии с заданным направлением. Двигаться в умеренном темпе, ритмично ходить под музыку, легко подпрыгивать на 2-х ногах. Принимать правильное и. п.

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Основные части тела. На картинках узнавать и называть действия детей (купаются, загорают, ходят босиком, делают зарядку). Общие представления о вредных привычках. Знать и называть блюда, которые дают в детском саду. Навыки культуры поведения (вежливость в общении со взрослыми, сверстниками, правила поведения в детском саду).

Практические умения и навыки. Называть основные части тела: голова, туловище, руки, ноги (ладошки, пальцы, глаза, уши, брови, ресницы, нос, лоб, колени, пятки, носки). Выполнять закаливающие процедуры с помощью взрослого. Различать хорошие и плохие поступки. Называть продукты питания, овощи, фрукты (хлеб, молоко, яблоко, груша, огурец, помидор и т. д.). здороваться и прощаться со взрослыми в детском саду, называть их по имени-отчеству. Благодарить взрослого, сверстника за оказанную помощь. Соблюдать элементарные правила поведения в раздевальной, умывальной комнатах, в спальней, в столовой, на улице: вести себя спокойно, не кричать, не мешать окружающим.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Элементарные представления о полезных и вредных растениях. Элементарные сведения о способах лечения простудных заболеваний, остановки кровотечения с использованием лекарственных растений, овладение приемами массажа (похлопывание, поглаживание, растирание). Учить, как вести себя с домашними животными (что можно и чего нельзя делать при контакте с животными на улице и дома). Правила обработки овощей и фруктов. Учить общению со взрослыми (нельзя вступать в контакт с незнакомыми людьми).

Учить различать виды наземного транспорта. Формировать представление об улице, ее основных частях. Дать первоначальные знания о сигналах светофора.

Практические умения и навыки. Проявлять осторожность при встрече с неизвестными растениями и грибами, не пробовать их на вкус, не рвать. Знать лекарственные травы, их свойства. Не трогать птичьи гнезда, не разорять муравейники, подкармливать птиц зимой, не мусорить в природе. Мыть овощи и фрукты перед употреблением их в пищу, не пить

сырую воду из неизвестных источников, не купаться без ведома взрослых. Экономно и разумно использовать воду. Знать свою фамилию, имя, домашний адрес. Постоянно находиться в поле зрения родителей, воспитателей, знакомых взрослых людей. Знать и называть на картинках автобус, троллейбус, трамвай, автомобиль. Различать проезжую часть и пешеходный переход. Знать сигналы светофора и их значение (40).

РАЗДЕЛ IV. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1. Физическое развитие

Со среднего дошкольного возраста ребенок впервые заявляет о себе как о личности. С этого возраста начинают формироваться способы поведения детей, свойственные только мальчикам и только девочкам. Связано это с тем, что в это время происходит второй заметный выброс половых гормонов, необходимых для дальнейшей дифференцировки тканей органов и опорно-двигательного аппарата, для установки дыхания по женскому и мужскому типу. Именно с этого возраста должны предъявляться нагрузки с учетом половых признаков.

К 5 годам средний вес ребенка достигает 17-18 кг, рост 106-107 см. Развивается и совершенствуется его организм.

В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей (90).

4.2. Физические качества

На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других детей.

В этом возрасте увеличиваются скорость и продолжительность бега, совершенствуются ловкость, быстрота, выносливость. Бег широким шагом уже требует больших мышечных усилий для энергичного отталкивания, хорошего полета и активных движений рук. Для развития быстроты дети соревнуются друг с другом в скорости пробегания через площадку, играют в «догонялки», «ловишки» и т. д. Именно в подвижных играх дошкольники получают возможность выявить резерв скоростных способностей (24).

У детей в среднем дошкольном возрасте улучшается координация движений, умение придать силу броску. Это позволяет отработать технику выполнения движений во время метания предметов разными способами.

Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходится на средний дошкольный возраст (87). Взрослым необходимо создавать условия для проявления ловкости, выносливости в играх и упражнениях. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В это время также интенсивно развивается гибкость, а в старшем дошкольном возрасте темпы прироста результатов снижаются. Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развивать у детей умение быстро набирать скорость при беге (челночный бег) (87).

Основной из задач этого возраста является целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств (преимущественно на основе силовых упражнений).

4.3. Основные движения

В среднем дошкольном возрасте продолжается физическое развитие ребенка. Движения для ребенка — это универсальное проявление его жизнедеятельности. Именно в этом возрасте дети испытывают наиболее острую потребность в движении. Существенно возрастают физические возможности детей: движения их становятся увереннее и разнообразнее. Именно в этом возрасте дети испытывают наиболее острую потребность в движении. В случае неудовлетворения и ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными и капризными.

В 4–5 лет в связи с развитием основных мышечных групп и совершенствования координации движений детям доступны такие сложные двигательные акты, как метание, прыжки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастические упражнения. У дошкольников увеличивается размах движений во всех суставах, одновременно ускоряется процесс коллагенизации фиброзной мембраны суставных капсул и связок, что делает их более прочными и эластичными. Ребенок осваивает движения, связанные с развитием мелких мышц кисти. От четырех до пяти лет происходит интенсивное развитие мышц-разгибателей и увеличение их тонуса, свойственного взрослому организму. У дошкольников среднего возраста увеличивается способность сохранять неподвижную позу, особенно при сидении, но ненадолго.

В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объем двигательной активности в этом возрасте составляет 10–12 тысяч шагов (2900–3300 метров), ребенок двигается 240–250 минут (более 4 часов) с интенсивностью в среднем 40–45 движений в минуту.

Несмотря на большое значение движений в развитии ребенка, педагогам и родителям следует понимать, что возрастные возможности овладения

разнообразными движениями на пятом году жизни еще весьма ограничены и своеобразны, поэтому важно грамотно организовать накопление двигательного опыта ребенка, учитывая существенные физиологические и психические возрастные особенности. Остановимся на их обсуждении более подробно (105).

Основными педагогическими факторами развития ребенка как субъекта двигательной деятельности являются:

1. Создание условий для постепенного нарастания самостоятельности и активности ребенка (от поставленной воспитателем цели - к самостоятельному прогнозированию результата своей деятельности).

2. Развитие познавательной деятельности ребенка, обеспечивающей самостоятельное накопление собственного содержания двигательной деятельности (двигательного опыта).

3. Развитие способности к анализу результатов двигательной деятельности других детей и, постепенно, своей (в соответствии с поставленными целями).

4. Использование развивающих игровых приемов, стимулирующих элементарное двигательное творчество и самостоятельность ребенка.

Игровые мотивы деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе следует начинать формировать у детей аналитическое восприятие техники движений.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т. п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом (90, 105).

Основными движениями ребенок не только пользуется на специально организованных занятиях в детском саду, но и широко применяет их в повседневной жизни. Причем частота выполнения движений в жизненных ситуациях значительно повышает повторяемость на занятиях. Для формирования устойчивых навыков правильного осуществления двигательных действий, благоприятного их воздействия на функционирование органов и систем предлагаются систематические упражнения в разных ситуациях. Это достигается взаимодействием инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей. Обоюдный контроль педагогов и родителей

за двигательным поведением ребенка позволяет быстрее сформировать у него самоконтроль выполнения движений. Поэтому разученный на физкультурных занятиях материал закрепляется индивидуально и в подгруппах в утренний или вечерний режимный отрезок времени на прогулке. Таким образом, обеспечивается двигательный режим и решение образовательных задач.

В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

Движения для ребенка среднего дошкольного возраста – это универсальное проявление его жизнедеятельности. В 4-5 лет в связи с развитием основных мышечных групп и совершенствованием координации движений детям доступны такие сложные двигательные акты как метание, прыжки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастические упражнения.

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно выполнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. При ходьбе их движения приобретают правильную ритмичность, но лишь на короткое время, на 5-15 мин. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В этом возрасте продолжается формирование перекрестной координации движений рук и ног, а также активных движений рук от плеча. Продолжаем укреплять стопу, учим выполнять энергичные, равномерные шаги. Развиваем ориентировку в пространстве во время ходьбы.

В беге согласованность рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко (96).

Дети среднего дошкольного возраста уверенно выполняют различные виды лазанья по горизонтальной и наклонной плоскости. Учатся выбирать самостоятельно способ лазания для преодоления препятствий (108).

Игровые мотивы деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Значительную роль в занятиях с детьми играет имитация.

Игровая специфика имитации движения помогает ребенку увидеть в движении главное. Войти в образ детям помогают знания, полученные

при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин. Нарастание требований в отборе имитационных, образных упражнений выражается в том, что движения, соответствующие тому или иному персонажу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть более сложными по структуре.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т. п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, к выполнению движения в соответствии с образцом.

Основными движениями ребенок не только пользуется на специально организованных занятиях в детском саду, но и широко применяет их в повседневной жизни. Причем частота выполнения движений в жизненных ситуациях значительно повышает повторяемость на занятиях.

В этом возрасте на первый план выступают следующие основные задачи формирования физического развития:

- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (ОРУ, ОВД, спортивные упражнения);
- закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- приучать к совместным действиям с другими детьми (77, 90).

4.4. Психические процессы

Только на четвертом году жизни ребенка память выделяется из процесса восприятия, зарождается способность воспроизводить объект в его отсутствие, удлиняется промежуток между запоминанием и узнаванием. Интенсивно развивается словесно-смысловая память: ребенок реагирует уже не на ритмико-мелодическую структуру слова, а на его значение. Постепенно ребенок переходит от пассивной речи к активной. Этот период обусловлен ростом словаря, усвоением грамматики родного языка, развитием понимания и произношения.

В возрасте 4-5 лет психический процесс восприятия совершенствуется, проходя путь от простого манипулирования к систематическому и планомерному рассматриванию объекта. Дети учатся выделять отдельные части и признаки у предмета, обследовать объект по-разному: в зависимости от цели.

Наряду с развитием восприятия идет процесс совершенствования внимания. Внимание в этом возрасте, как правило, редко возникает под влиянием внутренне подставленной задачи или размышлений, т. е. фактически не является произвольным. Можно предположить, что с началом формирования произвольного внимания связаны внутренне регулируемое

восприятие и активное владение речью.

Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Теперь ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему?».

Развитие памяти, также характеризуется постепенным переходом от непроизвольного и непосредственного к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию. У детей 3—4 лет запоминание и воспроизведение в естественных условиях развития памяти, без специального мнемического операций, является непроизвольным. Развита непосредственная и механическая память, дети сравнительно легко запоминают и без особых усилий воспроизводят увиденное, услышанное, но только при условии, если оно вызвало у них интерес.

Также как и восприятие, память и внимание, воображение из непроизвольного (пассивного) становится произвольным (активным), постепенно превращается из непосредственного в опосредствованное, причем основным орудием овладения им со стороны ребенка являются сенсорные эталоны. Благодаря познавательной функции воображения ребёнок лучше узнаёт окружающий мир, легче и успешнее решает возникающие перед ним задачи.

Сюжетно ролевые игры, особенно игры с правилами стимулируют также развитие мышления, в первую очередь наглядно-образного. Его становления и совершенствования зависят от развитости у ребёнка воображения (82).

4.5. Эмоционально-волевые свойства

К изменениям в эмоционально-волевой сфере в среднем дошкольном возрасте приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания. Причем они относятся не к ближайшим, секундным, а достаточно отдаленным результатам деятельности. То есть, эмоциональные переживания теперь вызываются не тем фактом, который непосредственно воспринимается, а глубоким внутренним смыслом, который этот факт приобретает в связи с ведущим мотивом деятельности ребенка. Чувства теряют ситуативность, становятся более глубокими по смысловому содержанию, возникают в ответ на предполагаемые мысленные обстоятельства (140). У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки.

Изменения в эмоциональной сфере связаны не только с развитием мотивационной сферы, но и познавательной сферы личности, самосознания. Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными (65).

В данном возрасте развитие общения со взрослыми и сверстниками, появление форм коллективной деятельности приводит к дальнейшему развитию симпатии, сочувствия, формированию товарищества. Интенсивно развиваются высшие чувства: нравственные, эстетические, познавательные (124). У детей формируется способность сравнивать и дифференцировать разные эмоциональные состояния взрослых и детей; развивается умение видеть проявление эмоционального состояния в выражении лица, жестах, интонации голоса.

В 4-5 лет агрессивность сопровождается сопутствующими вегетативными изменениями: покраснением кожи, потоотделением и т. д. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны серьезными или незначительными причинами. Однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают. К 5 годам у ребенка формируется правильное поведение в коллективе, повышаются самосознание, самооценка, самоконтроль, развивается эмоционально волевая сфера. Ребенок этого возраста стремится к сотрудничеству, ему уже не интересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. К пяти годам дети остро нуждаются в уважительном отношении, одобрении и поощрении, любые замечания и подшучивания могут вызвать чувство тревожности и привести к возникновению устойчивых форм застенчивости (неуверенности) (58, 88, 110).

4.6. Морально-нравственные качества

При осуществлении нравственного воспитания детей среднего дошкольного возраста необходимо иметь в виду, что дети обладают значительно большими возможностями, чем малыши третьего и четвертого года жизни. Дети, посещающие детский сад, к четырем годам накапливают определенный опыт, который важно учитывать.

Прежде всего это опыт общения со сверстниками, опыт выполнения нормативных требований педагога, которые одинаковы для всех детей. Это опыт совместных переживаний — общая радость, общие заботы, а иногда огорчения, возникающие у малышей по разным поводам. Это опыт совместной трудовой деятельности (уборка групповой комнаты, участка, уход за огородными культурами), требующей от детей умения согласовать действия, оказывать друг другу помощь. Дети на четвертом году жизни приучаются играть вместе, поддерживать игровой замысел друг друга, пользоваться общими игрушками. В поступках детей, в их взаимоотношениях проявляются и положительные качества, которые, укрепляясь,

создают основу доброжелательности, деликатности, правдивости, образованности, и отрицательные, которые препятствуют установлению дружбы между детьми (неумение и нежелание считаться с другими детьми, стремление подчинить себе товарищей). Педагогу важно не только проследить эти ранние нравственные проявления детей, но стремиться укрепить положительные, устранить отрицательные (118).

Предпосылками для развития устойчивого морального поведения и формирования начал коллективных взаимоотношений являются постоянство педагогических требований детского сада и семьи, постоянное воздействие положительного примера взрослых. Для развития положительных взаимоотношений очень важно предоставить детям возможность активно проявлять себя в разнообразной деятельности - много и содержательно играть, ежедневно трудиться, с интересом участвовать в занятиях. Именно содержательная деятельность, в которой детям постоянно приходится договариваться, уступать друг другу, согласовывать свои намерения с другими, формирует первый опыт коллективных взаимоотношений, создающих основу морального облика ребенка.

По мнению В.Г. Нечаевой (85), успешное формирование положительных детских взаимоотношений зависит от целого ряда причин: от имеющегося у детей опыта общения, положительных или отрицательных впечатлений, полученных ими, от благоприятных или неблагоприятных условий семейного воспитания, от умения воспитателя видеть особенности развития каждого ребенка, опираться на его положительные качества.

Начала гуманных детских взаимоотношений также складываются на пятом году жизни при условии внимания педагога к развитию детской активности и самостоятельности. На этой возрастной ступени дети могут уже достаточно правильно оценивать как собственные поступки, так и поступки сверстников. При целенаправленном воспитательном воздействии ребята не только выражают желание вместе играть, строить, убирать игрушки, но, что особенно важно, стремятся оказывать друг другу помощь.

Важной задачей, приобретающей на этой возрастной ступени особое значение, является формирование взаимоотношений со взрослыми и сверстниками: вежливое, внимательное отношение к взрослым, умение дружно играть с детьми, защищать слабого, обиженного, помогать товарищам, проявлять заботу о маленьких. Бережное отношение к вещам должно стать нормой поведения и выражаться в стремлении и готовности починить, исправить вещи, привести их порядок, что содействует развитию начал организованности, аккуратности. Необходимо развивать у детей устойчивость и целеустремленность в деятельности: умение, самостоятельно играть, охотно выполнять поручения взрослых, проявлять старание, пытаться самостоятельно преодолеть возникающие затруднения, активно участвовать в занятиях, труде.

Следует позаботиться о расширении круга моральных представлений и знаний детей. Дети должны знать, что в детском саду ребята живут дружно, не ссорятся, делятся игрушками, помогают друг другу, заботятся о маленьких, уважают старших и слушаются их. Дети должны получить представления о том, что в создание вещей вложен труд людей, результаты труда надо беречь и ценить.

Таким образом, в данном возрасте развиваются представления о справедливости, доброте, дружбе, отзывчивости на основе анализа литературных произведений, а также повседневных ситуаций в жизни. Дети начинают понимать, почему надо уважать старших, нельзя мешать другим, когда они чем-то заняты. Проявляют доброжелательное, уважительное отношение к педагогу, родителям и близким (могут предложить стул, подарить открытку и т. д.) (85).

4.7. Навыки общения

На протяжении среднего дошкольного возраста общение со взрослыми проходит путь развития от внеситуативно-деловой (познавательной) до внеситуативно-личностной формы общения. Главным мотивом общения становится личностный. Взрослый выступает перед дошкольником в полноте своих особенностей, дарований, жизненного опыта. Он не просто индивидуальность, а конкретное историческое социальное лицо, член общества. Он получает в глазах ребенка собственное независимое существование. Поэтому для дошкольника приобретают значение такие детали жизни взрослых, которые их не касаются, но позволяют воссоздать полный образ данного человека. Исследование Е.О. Смирновой (112) убедительно показало, что в разговорах детей и взрослых с познавательными мотивами общения преобладают темы не о животных, природе и предметах, а о жизни, работе взрослых, их взаимоотношениях. Общение имеет «теоретический» характер и включено в познавательную деятельность. Ребенок сосредоточен на социальном окружении, на «мире людей», а не предметов. Возникает потребность не просто в доброжелательном внимании, а во взаимопонимании и сопереживании. Детям важно знать, как нужно делать, как поступать правильно. Они соглашаются исправлять ошибки, изменять свою точку зрения или отношение к обсуждаемым вопросам, чтобы достичь единства мнений со взрослыми. Совпадение своей позиции с позицией взрослого выступает для ребенка доказательством ее правильности (73, 107).

Стремление к общности взглядов со старшими дает детям опору при обдумывании нравственных понятий, при становлении моральных суждений, ведь по самому своему происхождению правила поведения в обществе, взаимоотношения с товарищами социальны, и лишь овладевшие

социальным опытом старшие могут помочь ребенку определить правильный путь (73, 107).

На пятом году жизни у дошкольников продолжает преобладать ситуативно-деловая форма общения со сверстниками. Постепенно возникает интерес к поступкам, способам действий, проявляющийся в вопросах, насмешках, репликах. У детей появляются склонность к конкуренции, соревновательность, непримиримость в оценке товарищей. Дети интересуются успехами товарищей, требуют признать собственные достижения, замечают неудачи других детей и пытаются скрыть свои промахи, однако стремятся привлечь внимание и к себе. Ребенок не выделяет интересов, желаний товарища, не понимает мотивов его поведения. И в то же время проявляет пристальное внимание ко всему, что делает сверстник. Таким образом, содержание потребности в общении составляет стремление к признанию и уважению. Контакты характеризуются яркой эмоциональностью. Дети используют разнообразные средства общения, и, несмотря на то что они много говорят, речь остается по-прежнему ситуативной (113).

Формирование образа самого себя происходит на основе установления связей между индивидуальным опытом ребенка и информацией, которую он получает в процессе общения. Налаживая контакты с людьми, сравнивая себя с ними, сопоставляя результаты своей деятельности с результатами других детей, ребенок получает новые знания не только о другом человеке, но и о самом себе. Как считает Г.А. Урунтаева (124), на протяжении дошкольного детства сохраняется общая положительная самооценка, основанная на бескорыстной любви и заботе близких взрослых. Она способствует тому, что дошкольники склонны завышать представления о своих возможностях. Расширение видов деятельности, которые осваивает ребенок, приводит к формированию четкой и уверенной конкретной самооценки, в которой выражается его отношение к успеху отдельного действия.

По мнению Р.С. Немова (82), к среднему дошкольному возрасту у многих детей складывается умение и способность правильно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества, причем не только в игровой, но также и в других видах деятельности: учении, труде и общении. Такое достижение следует рассматривать как еще один шаг на пути к обеспечению нормального обучения в школе в будущем, так как с началом школьного обучения ребенку постоянно приходится оценивать себя в различных видах деятельности, и если его самооценка окажется неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается (82).

4.8. Музыкальные способности

4-5 лет - наличие некоторого опыта слушания музыки позволяет детям легко узнавать знакомые песни, пьесы, отличать наиболее яркие средства музыкальной выразительности.

«Примерный» диапазон «ре» - «си» первой октавы, в котором ребенок поет значительно чище интонационно, естественно, свободно и красиво. Пение звучит негромко и ещё неслаженно, дыхание становится более устойчивым, дети могут петь более протяжённые фразы, лучше произносят слова.

Начинается обучение детей игре на музыкальных инструментах, имеющих звукоряд, - металлофон. Детей учат приёмам звукоизвлечения: правильно держать молоточек (он должен свободно лежать на указательном пальце, его лишь слегка придерживают большим), направлять удар на середину пластины металлофона, не задерживать молоточек на пластине, а быстро снимать его. Ребёнок играет мелодию на одном звуке, воспроизводит ритмический рисунок. На закрепление используются попевки со словами, игра попевок на двух соседних звуках (101, 102).

Движения ребёнка ещё не очень скоординированы, и он ещё не овладел навыками свободной ориентации в пространстве. В этом возрасте дети ещё очень нуждаются и в показе движений, и в ясных, кратких пояснениях.

Дети выполняют задание на пропевание имён, импровизации мелодий на несложные тексты, у них налаживается слуховокальная координация. Они чище интонируют в пении, чему способствуют и творческие задания с применением подстраивания к звукам, транспонирования мотивов.

4.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

В среднем дошкольном возрасте знания детей постепенно переходят в навыки и привычку, при этом понимая биологический смысл производимых процедур. Основные темы, практические умения и навыки интеллектуального компонента физической культуры для детей среднего дошкольного возраста заимствованы из диссертации Ю.К. Чернышенко (132).

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы умывания, одевания, еды, ухода за внешним видом и поддержания порядка. Уметь объединять картинки или события по общему процессу. Знать многие предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процедур. Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Знать стихи, потешки о чистоте, опрятности.

Практические умения и навыки. Полоскать рот после еды, чистить зубы на ночь, уметь пользоваться носовым платком. Самостоятельно мыть руки

и лицо, пользоваться полотенцем. Правильно пользоваться ложкой и вилок. Спокойно садиться и вставать из-за стола, есть аккуратно, говорить «спасибо». Самостоятельно поддерживать порядок в групповой комнате и на участке. Самостоятельно застилать постель, одеваться в правильной последовательности.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Учить определять направление от себя, двигаться в заданном направлении (вперед-назад, вверх-вниз; направо-налево; за; между; рядом).

Учить выразительно двигаться под музыку, звуковые сигналы. Учить управлять скоростью движений. Различать движения большой и малой амплитуды.

Формировать алгоритм выполнения отдельного упражнения. Учить выделять 3 части в структуре двигательного действия: подготовительную, основную, заключительную. Познакомить с различными способами выполнения двигательных действий.

Учить узнавать правильное положение тела на картинках и в жизни, использовать слово «осанка».

Познакомить с видами спорта (бег, плавание, прыжки и т. д.).

Практические умения. Знать правую и левую руку, находить правую и левую сторону, изменять направление движения: двигаться в умеренном и быстром темпе, выполнять простейший ритмический рисунок. Изменять скорость двигательного действия в соответствии с заданием; выполнять размашистые и мелкие движения. Знать последовательность выполнения упражнения. Определять цель, действие и результат двигательного акта (назначение движения). Знать и называть способы выполнения в ОВД. Сохранять правильную осанку при ходьбе, следить за своей осанкой во время других занятий. На картинках и в жизни называть действия, которые выполняют спортсмены (бегут, плывут, прыгают). Знать, что такое «спортивное соревнование», «спортсмен».

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Знания о строении тела, внутренних органах, их назначении. Польза для человека солнца, воздуха, воды. Понятие «здоровье», что надо делать, чтобы быть здоровым. Что такое «вредные» привычки, как они действуют на здоровье человека. Знание значения питания для организма человека. Закрепление навыков культурного поведения.

Практические умения. Называть основные внутренние органы (сердце, легкие, желудок и т. д.) и их функции. Самостоятельно выполнять закаливающие процедуры. В элементарных понятиях объяснять роль закаливания для здоровья человека. Понимать, какой вред приносят плохие поступки, объяснить почему.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Колющие предметы, пожароопасные, ожогоопасные ситуации, лекарственные препараты. Бродячие животные. Незнакомые люди. Переохлаждение, тепловой удар, некачественные продукты питания. Продолжать учить различать виды наземного транспорта. Познакомить с классификацией транспорта: наземный, водный, воздушный. Формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте. Расширить представления об улице новыми сведениями (одностороннее и двустороннее движение). Уточнить назначение светофора.

Практические умения. Пользоваться предметами быта только с разрешения взрослых. Не подходить, не трогать бродячих животных. Не общаться с незнакомыми людьми. В элементарных понятиях объяснять причины переохлаждения, теплового удара, пищевого отравления; уметь оказать первую помощь. На картинках и в жизни называть виды наземного, водного, воздушного транспорта. Узнавать и уметь определять одностороннее и двустороннее движение. В жизни использовать знания о светофоре (40).

РАЗДЕЛ V. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

5.1. Физическое развитие

Специалисты выделяют старший дошкольный возраст жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, причем он имеет половую специфику. У девочек идет интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков – спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей и мышечной силы.

К 6 годам мышечная масса ребенка постепенно увеличивается и составляет 22-23 % от веса тела (12-15 кг), но оказывается почти в два раза меньше таковой по сравнению со взрослым, у которого она достигает 40-45 % или 30 кг (20, 21).

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Формирование опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы (95, 96).

Продолжается активное созревание организма. Увеличиваются рост и масса тела. Изменяются пропорции тела. Опорно-двигательный аппарат интенсивно формируется. Однако позвоночник, выполняющий сложные опорные функции, почти целиком состоит из хрящевой ткани; идет активное формирование его физиологических изгибов, наблюдается незавершенность строения стопы, начинается сращение костей таза.

Координация рук и ног выражена ярко. В возрасте 7-10 лет полностью формируется нервный двигательный центр, а с 6,5-7 лет начинается самый благоприятный период в освоении правильной, красивой походки и выразительных жестов. Старший дошкольный возраст – это период для формирования человека, умеющего красиво двигаться, но важно не перегрузить мышцы, беречь запястья ребенка, так как они еще не окрепли.

На 6-7 году жизни наступает период интенсивного роста детского организма, так называемый период «вытяжения» (вытягивания). Но, как правило, созревание регуляторных систем и сердечно-сосудистой системы организма отстает от бурного роста костно-мышечной системы. Устойчивость ребенка к нагрузкам в этот период снижается. Этот фактор необходимо учитывать при организации физической деятельности.

К семи годам значительно увеличиваются жизненная емкость легких и глубина дыхания, что приводит к снижению частоты дыхания. Частота дыхания составляет 22-24 раза в минуту, жизненная емкость легких достигает 1300-1400 мл. Заканчивается формирование легочной ткани, но

продолжаются рост и тканевая дифференциация бронхиального дерева. Наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Тип дыхания окончательно не установлен. Все свидетельствует о том, что дыхательная система ребенка этого возраста еще не совершенна, поэтому применение физических нагрузок может привести к серьезным структурным и функциональным изменениям в дыхательной системе.

К 6 годам заканчивается развитие нервного аппарата сердца. Уменьшается число кровеносных сосудов сердца, но просвет их становится шире, появляются крупные сосудистые вены. Увеличивается толщина левого желудочка. Рост сосудов продолжается, но несколько отстает от роста сердца. К семи годам систолическое давление приближается к 110 мм рт. ст., частота сердечных сокращений в одну минуту – порядка 85-90 уд/мин.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна чрезвычайная гибкость туловища, что объясняется большой толщиной и податливостью межпозвоночных хрящей и поздним окостенением эпифизов позвонков.

Несмотря на то что начиная с пятилетнего возраста, ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей и позвоночного столба, в шесть лет они развиты относительно слабо. В силу чего может легко произойти искривление позвоночника, если он будет испытывать на себе чрезмерную нагрузку. В это время у дошкольников чаще всего возникает нарушение осанки, что, в свою очередь, затрудняет работу внутренних органов, ухудшает здоровье, задерживает развитие ребенка. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

У детей к шести годам достаточно развиты крупные мышцы туловища и нижних конечностей, но они еще слабы и легко утомляются, поэтому, не имея достаточной поддержки мышц, ребенок или сутулится, или опирается грудной клеткой о живот. Для облегчения работы мышц ребенок вынужден постоянно прислоняться к опоре.

Слабость развития сухожилий, связок, фасций провоцирует частые травмы суставов конечностей. А скелет ребенка за счет высокой его пластичности, т. е. из-за большого количества хрящевой ткани и недостатка минеральных солей, из-за незавершенного окостенения легко деформируется. Поэтому необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок, особенно статических и силовых, иначе возможны серьезные нарушения в развитии скелета.

5.2. Физические качества

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста связаны с развитием физических качеств. Двигательная активность выше и разнообразнее, чем у младших детей. Мышцы становятся значительно сильнее, а движения — хорошо координированными. Повышается выносливость, но все же ребенок очень быстро переходит от одной деятельности к другой, так как задействованные мышцы устают. Особенно низкой остается выносливость по отношению к максимальному силовому напряжению.

В этом возрасте выносливость развивается, прежде всего, в ходьбе, беге, прыжках, ходьбе на лыжах, в танцах, в плавании, подвижных играх и в самостоятельной деятельности (90).

Развитию скоростных качеств в этом возрасте способствуют упражнения в беге на скорость, развитию ловкости и координации движений — челночный бег. И, наконец, развитию выносливости способствует непрерывный бег в течение 1-2 мин в медленном и в среднем темпе на 80-120 м.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам).

Учитывая, что ребенок пятилетнего возраста сензитивен к развитию быстроты, силы, гибкости (наибольший прирост результатов по исследованиям В.Г. Фролова), в шесть лет — ловкости, выносливости (у мальчиков), именно решение этих задач будет обуславливать достаточный количественный результат и уровень техники движений.

Дети этого возраста должны удовлетворять органическую потребность в движениях. В состоянии пониженной двигательной активности ухудшаются обменные процессы в тканях мозга. Снижается поток импульсов от неработающих мышц, что приводит к нарушению работы всех внутренних органов и, в первую очередь, сердца.

Дети старшего дошкольного возраста во многих своих проявлениях имеют существенные и специфические возрастные различия. В этот возрастной период особенно выделяются две группы детей. Одни из них расторможены, импульсивны, гиперактивны, деятельность их хаотична. Другие, напротив, вялые, заторможенные, инертные, гипоактивны, деятельность их спонтанна (20, 21).

В старшем дошкольном возрасте позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции.

Старшие дошкольники уже сравнительно хорошо владеют многими физическими качествами. У них более высокая координация движений, точны мышечные усилия, улучшаются пространственные и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые

можно использовать с целью развития ловкости (24, 25).

Приоритетными упражнениями, лежащими в основе воспитания ловкости, являются упражнения, развивающие согласованность движений, пространственную ориентацию и связанную с ней точность, а также упражнения в равновесии, развивающие способность сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах (111).

В 5-6 лет у дошкольников улучшается координация движений, поэтому можно предлагать упражнения в парах или упражнения с закрытыми глазами, которые, в свою очередь, повышают настроение участникам процесса.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняется недолго. Низкой остается выносливость по отношению к силовым напряжениям. Однако под влиянием эмоциональных возбуждений дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, несвойственную ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказывается на общем состоянии организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

В старшем дошкольном возрасте ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость или повторяют несколько раз быстрый бег на короткие дистанции. С целью воспитания выносливости детям предлагается бег в медленном темпе на длинные расстояния (24, 25, 119).

Задачи формирования физического развития детей старшего дошкольного возраста:

1. Развивать быстроту и общую выносливость.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дошкольники начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание

на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Однако физическое и нервное напряжение для этих детей не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения желательно сочетать с известными, делать между упражнениями паузы для отдыха.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей выше силы мышц-разгибателей. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Закрепляются навыки ловкости и силы, дети совершенствуют свои умения в играх, они сами могут придумать интересные способы отбивания и ловли мяча: из-под руки, в приседе, стоя спиной и т. д. (24).

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т. д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий

выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы дошкольники выполняют различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2-3 шага и др.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых — ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку дойти до успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Развитие двигательных качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. «Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены».

Уровень развития физических качеств у дошкольников зависит от постановки физического воспитания, проводимого на основе возрастных функциональных возможностей ребенка. (119).

Основными задачами формирования физического развития детей 6-7 лет являются развитие в играх, играх-эстафетах быстроты, ловкости и общей выносливости; совершенствование координации движений.

5.3. Основные движения

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазании, овладевают элементами спортивных игр – футбола, баскетбола, хоккея и т. д.

Двигательная деятельность качественно меняется. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется функция равновесия. Дети свободно держат корпус, у них более совершенная координация движений, которые становятся согласованными и уверенными (20).

У старших дошкольников относительно хорошо сформирована двигательная сфера: они умеют ходить с разной скоростью, шаг равномерный, широкий. Бегают они легко и быстро. Кроме этого, они способны овладеть такими сложными движениями, как лазание, прыжки с разбега. Могут легко обучаться бегать на коньках, ходить на лыжах. Движения становятся разнообразными, ритмичными и пластичными. Шестилетки ловкие и быстрые, меткие в играх и упражнениях. В связи с этим основные движения выполняют ритмично и легко.

В этом возрасте значительно улучшается качество движений. Изменения происходят в мотивации освоения движений. Если ребенок младшего и среднего дошкольного возраста получает удовлетворение от процесса двигательной деятельности, то старший дошкольник испытывает его от результата: количественного или качественного. Вот почему мы видим, как ребенок может многократно выполнять одно и то же движение, добиваясь улучшения результата (особенно в соревновательной деятельности) (20).

В 6-7 - летнем возрасте особенно интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу. К 7 годам поперечный размер волокон в этих мышцах становится больше, чем во всех других. Следует помнить, что мышцы передней стенки живота еще слабы, поэтому ребенку трудно принимать стойку смирно, а подъем непосильной тяжести, жесткий соскок могут вызвать расхождение мышц брюшного пресса.

У старших дошкольников наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – возраст 6 лет. К этому периоду у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. Дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных ранее. В этом возрасте детям предлагаются упражнения в ходьбе и беге в чередовании, с постепенным усложнением задания и предъявлением требований к технике выполняемых упражнений.

Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем — на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуется несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание о почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшего дошкольного возраста достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий. Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Дети старшего дошкольного возраста способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахаясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и от площади опоры. К старшему дошкольному возрасту показатели устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является

постоянным и необходимым компонентом любого движения. У старших дошкольников продолжают совершенствоваться равновесие посредством разнообразных упражнений. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп и ритм. Улучшение результатов у детей происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Детям предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением взрослого, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

В этом возрасте возникает наибольшая вероятность травм при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры, — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадет не в руки, а в лицо.

При выполнении упражнений в лазаньи в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшем дошкольном возрасте задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

Благодаря опыту, дети старшего дошкольного возраста упражнения по технике движений выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений надо учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды движений (95, 96).

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, головы, кисти и пальцев рук и т. д. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным

движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Очень ценно, что дети понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя выдержку и настойчивость.

К седьмому году начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива (90).

5.4. Психические процессы

К шестилетнему возрасту у ребенка формируется сравнительно полный набор сенсорных эталонов. В этом возрасте возникает четкая избирательность восприятия по отношению к социальным объектам, т. е. сигналам, исходящим от человека.

К семилетнему возрасту совершенствуются более сложные функции восприятия: ориентирование в пространстве, во временной последовательности событий. Хотя оценка ребенком стандартных временных интервалов остается приблизительной, общая ориентировка во временной последовательности событий (вчера, сегодня, завтра) достаточно сформирована.

В.А. Крутецкий (63) считает, что развитие восприятия во многом определяется уровнем развития внимания и памяти. Закономерности этих психических процессов носят сходный характер. Постепенно, по мере психического развития, повышается устойчивость внимания. Как показали исследования В.С. Мухиной (81), развитию произвольности внимания в значительной степени способствует совершенствование планирующей функции речи. Речь дает возможность заранее словесно выделить для определенной задачи предметы, организовать внимание.

По сравнению с предшествующим дошкольным возрастом относительная роль произвольного запоминания у детей шести лет несколько снижается, вместе с тем прочность запоминания возрастает. В этот период идет развитие произвольного запоминания. Многие ученые (81, 82, 88) пришли к выводам, что в 6 лет в психике ребенка появляется важное новообразование: дети овладевают мнемонической деятельностью, у них возникает произвольная память.

Интенсивно развивается словесная, смысловая память. К 7 годам она почти уравнивается с образной. В исследовании памяти детей 7 лет Р.С. Немовым (83) было выявлено три мнемонических уровня ее развития.

Соотношение произвольной и произвольной памяти в процессе их развития внутри учебной деятельности различно. В 1 классе эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного, т. к. у детей еще не сформированы особые приемы осмысленной обработки материала и самоконтроля. В психологии установлена следующая закономерность: лучше всего запоминается то, что служит предметом и целью мыслительной работы.

Н.Ф. Талызина (118) указывает, что обе формы памяти – произвольная и произвольная – претерпевают в младшем школьном возрасте такие качественные изменения, благодаря которым устанавливаются их тесная взаимосвязь и взаимопереходы.

Высшей ступенью человеческого познания является мышление – опосредованное и обобщенное отражение действительности.

Л.Ф. Тихомирова (121) считает, что в процессе мыслительной деятельности ребенка 7-го года жизни, с одной стороны, происходит расширение объема и углубление четких, ясных знаний об окружающем мире. Эти стабильные знания составляют ядро познавательной сферы ребенка, а с другой стороны, возникает и растет круг неопределенных знаний, выступающих в форме предположений, вопросов. Эти развивающие знания являются мощным стимулятором умственной активности детей.

Как указывает Г.А. Урунтаева (124), 6-летний ребенок может прибегать к наглядно-действию мышлению, если перед ним встает задача, для решения которой у него нет опыта и знаний, либо их крайне мало.

Р.С. Немов (82) считает, что содержание образного мышления шестилетнего ребенка не ограничивается конкретными образами, но постепенно переходит на более высокую ступень наглядно-схематического мышления. С его помощью отражаются уже не отдельные свойства, а наиболее важные связи и отношения между предметами и их свойствами. Развитие образного мышления шестилетнего ребенка выражается в том, что его представление приобретает гибкость, подвижность. Эта форма мышления является основой для формирования логического мышления, связанного с использованием и преобразованием понятий. С другой стороны, наглядно-образное мышление создает предпосылки для перехода в дальнейшем к абстрактному мышлению и его высшему уровню – понятийному мышлению. У шестилетних детей ещё недостаточно сформированы мыслительные процессы (сравнение, обобщение, абстрагирование), хотя все предпосылки для этого уже созданы. Способность мышления выражается в разрозненности, неупорядоченности, отрывочности, несвязности имеющихся знаний, отсутствии умения обосновать, аргументировать, доказывать.

На протяжении дошкольного возраста получают развитие и формы

мыслительной деятельности: понятие, суждение, умозаключение.

Как отмечает Н.Н. Поддьяков (98), в развитии мышления дошкольника анализ материала производится по преимуществу в наглядно-действенном плане. Дети опираются при этом на реальные предметы или их прямые заместители, изображения. Процесс формирования мышления характеризует возможность оперировать представлениями на произвольном уровне. Эта возможность существенно повышается с возрастом в связи с усвоением новых способов умственных действий.

Н.Ф. Талызиной (118) было установлено, что умение классифицировать определенные предметы и явления развивает у дошкольников новые сложные формы собственно умственной деятельности, которая постепенно отчленяется от восприятия и становится относительно самостоятельным процессом, приобретающим свои особые приемы и способы.

Воображение аналогично, как все познавательные процессы, не обособленное явление. Оно находится в непосредственной зависимости от других форм деятельности и в частности от накопленного опыта. Л.С. Выгодский (30) выделяет 4 основные формы, которые связывают деятельность воображения с действительностью.

Р.С. Немов (82) считает, что начало развития детского воображения связывается с окончанием периода раннего детства, когда ребенок впервые демонстрирует способность замещать одни предметы другими и использовать одни предметы в роли других (символическая функция).

Воображение ребенка 6 лет проявляется особенно ярко по сравнению с предшествующими годами. Отрыв детского фантазирования от действительности заключается главным образом в том, что ребенок, не знает основных закономерностей объективной действительности и поэтому легко нарушает жизненную реальность. Л.Ф. Тихомирова (121) доказывает, что видимое богатство детской фантазии является в действительности проявлением скорее слабости критической мысли ребенка, чем силы его воображения.

Л.Ю. Субботина (117) отмечает, что к 6 годам более ярко начинает проявляться целенаправленность воображения ребенка, устойчивость его замыслов.

По мнению Е.А. Панько (58), образам воображения в этом возрасте присущи особая яркость, наглядность, подвижность и изменчивость. Я.Л. Коломенский (58) предлагает обратить внимание на большую эмоциональность образов детского воображения в этом возрасте. Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией функций воображения: вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период – сенситивный для формирования фантазии. Дети большую часть своей активной деятельности

осуществляют с помощью воображения. Когда в процессе учебы дети сталкиваются с необходимостью осознать абстрактный материал и им требуются аналогии, опора при общем недостатке жизненного опыта, на помощь ребенку тоже приходит воображение.

Исследователи В.Ю. Давыдов (37), Е.В. Зайка (45) и др. указывают на воображение как на основу человеческого творчества, связывают развитие воображения с общим психологическим развитием ребенка, считают, что воображение является неперенным условием психологической подготовки детей к школе.

5.5. Эмоционально-волевые свойства

Эмоциональная сфера человека развивается, изменяется на протяжении всей его жизни. В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее – от базовых эмоций он переходит к более сложной гамме чувств. Ребенок становится более уравновешенным и способным самостоятельно оценить свое эмоциональное поведение, назвать переживаемые эмоции, а также владеет навыками эмоционального предвосхищения своих действий и поступков окружающих его людей (70, 88). Увеличивается устойчивость чувств, они становятся более глубокими, осознанными и обобщенными, возрастает умение ребенка контролировать свои эмоциональные реакции. К 6-7 годам чувства становятся мотивом поведения ребенка. Наиболее ярко проявляется чувство долга. Ребенок осознает необходимость и обязательность правил общественного поведения и подчиняет им свои поступки. Возрастает способность к самооценке. Нарушение правил, недостойные поступки вызывают неловкость, вину, смущение, беспокойство.

По мере развития личности у ребенка повышается способность к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими возможностями и действиями, умение моделировать приводить в соответствие свои чувства, мысли и желания. На третьем году жизни произвольные действия ребенка содержат в зачаточной форме все признаки сознательного волевого действия: постановку цели и организацию исполнения. Приобретенный опыт дает ему возможность предвидеть некоторые последствия своих действий, но не всех и не всегда. Несформированность такого качества, как перенести поступок на более позднее время или не делать его вообще - показатель определенного отставания развития волевых действий у ребенка. К 4-5 годам появляется способность постепенно преодолевать импульсивность своего поведения, а к 5-6 годам ребенок осуществляет речевое планирование, обдумывает ситуацию, ставит цели и контролирует полностью свое поведение.

Изучение проблемы эмоционального и волевого развития детей средствами физического воспитания дало возможность многим авторам установить, что навыки владения собственным телом содействуют не только физическому развитию, но и формированию способности к произвольным действиям (13).

Так как одной из особенностей волевых действий является связь с движением, то, несомненно, физическое воспитание имеет непосредственное отношение к развитию воли (13, 74).

Установлено (76, 84), что физическая культура, спорт и подвижные игры предоставляют огромные возможности для эмоциональных проявлений положительного характера, разнообразных по качеству и силе.

Нельзя недооценивать роль физической культуры в формировании дисциплины, целеустремленности, самооценки, саморегуляции и других эмоционально-волевых качеств (90). В этой связи важно подчеркнуть, что телесное и духовное развитие в процессе физического воспитания выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию у дошкольников положительных эмоциональных свойств и волевых проявлений.

Таким образом, можно сделать следующие обобщения:

- эмоции и чувства тесно взаимосвязаны с собственно волевыми действиями детей дошкольного возраста;

- подвижные игры для дошкольников являются наиболее насыщенным переживаниями видом деятельности, который способствует развитию эмоционально-волевой сферы детей.

Основными задачами в данном возрасте выступают:

- развитие умения проявлять заботу о пожилых людях, о малышах: понимать их эмоциональное состояние по мимике, жестам, интонациям голоса; оказывать помощь;

- формирование осознанного отношения к социальным нормам поведения;

- развитие эмоциональной произвольности, волевых качеств;

- развитие умения управлять своим настроением.

В 5-6 лет агрессия проявляется в процессе реального взаимодействия детей. В ситуациях совместной деятельности («Раскрась картинку», «Мозаика», «Ателье») агрессивные дети проявляют меньший интерес к работе партнера. Они демонстрируют яркое отрицание, а иногда и агрессивное отношение к успехам сверстника, чрезвычайно редко уступают свои предметы.

Тревожность в возрасте 5-6 лет иногда можно наблюдать в соматических проявлениях (боли в животе, головокружение и т. д.), уровень самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они самые некрасивые,

неумные, неуклюжие.

Седьмой год жизни ребенка – кризисный, и одним из проявлений этого кризиса является эмоциональная неустойчивость. Ребенок стремится привлечь к себе внимание, пусть иногда и не очень адекватными способами. Можно наблюдать, что искренний и открытый ребенок становится замкнутым и молчаливым, он все больше и больше отдаляется от взрослых.

В 6-7 лет ребенок стремится быть лидером группы, что проявляется в его отношении к сверстникам. Другой ребенок выступает для них как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить (58, 65, 68, 70).

5.6. Морально-нравственные качества

К старшему дошкольному возрасту у детей ярко проявляется чувство привязанности к сверстникам, педагогам, детскому саду. Дети приветливы с окружающими, легко вступают в общение, добры, чутки, внимательны к замечаниям взрослых, способны остро переживать их. Одобрение своих поступков воспринимают с радостью и выражают готовность делать еще лучше.

Характерным для детей старшего дошкольного возраста (особенно подготовительной к школе группе) является формирующаяся у них общественная направленность. Она проявляется и в реальных детских взаимоотношениях, и в их высказываниях, и в оценке поступков сверстников, и в общей направленности совместной деятельности всех членов детского коллектива. Дети могут осудить поведение сверстников – их эгоистические поступки, недобросовестное отношение к делу – и высказать одобрение хорошего поведения товарища.

На пятом году жизни дошкольники в связи с активным развитием волевых процессов готовы к произвольности своего поведения, соподчинению мотивов. Это проявляется в способности сдерживать непосредственные побуждения, подчинять свои поступки выдвинутым требованиям. Однако, в развитии организованного поведения у детей старшего дошкольного возраста наблюдаются различия. Одни дети придерживаются норм поведения, умеют трудиться хорошо, быстро, доводить дело до конца, оказывать помощь товарищу, активно реагируют на предложение играть, замечают нарушения тех или иных правил порядка, стараются эти нарушения устранить. Другие испытывают из-за незнания правил или отсутствия навыка затруднения при выполнении работы (85).

Изменяется и характер взаимоотношений дошкольников. Именно в старшем дошкольном возрасте возрастает действенность нравственных представлений. Ребенок учиться следовать нормам морали, самостоятельно делать правильный моральный выбор. У детей возникает сознательная

нравственность. Развиваются обобщенные представления об уважении, взаимопонимании, тактичности и щедрости на конкретных примерах («щедрый тот, кто отдаст свои сладости другому»).

К концу года старшие дошкольники уже воспринимают правила как норму поведения. У детей накапливается опыт коллективной жизни. Это проявляется и в совместных играх, и в труде, и в общих радостях. Складывается отрицательное отношение к таким аморальным качествам, как хитрость, лживость, жестокость, себялюбие, трусость (118, 124).

Таким образом, старший дошкольный возраст является сенситивным периодом в развитии морально-нравственных качеств личности.

5.7. Навыки общения

К концу дошкольного возраста устойчиво появляется высшая форма общения со взрослым – внеситуативно-личностная. На первое место у ребенка выступает социальное окружение, а не мир предметов. Ребенок постигает смысл взаимоотношений между людьми, усваивает нравственные нормы и ценности, правила социального взаимодействия.

Важнейшее значение внеситуативно-личностного общения состоит в том, что благодаря ему ребенок узнает о взрослом как об учителе и постепенно усваивает представления о себе как об ученике. Проводя исследования о готовности детей к школе, Е.О. Смирнова (112) выявила, что наиболее успешно дети усваивают новые знания в условиях, приближенных к занятиям, или в обычной жизни, если владеют внеситуативно-личностной формой общения. Кроме того, сформированность данной формы общения сопровождается повышением внимания детей к воздействиям взрослого, организованности и целенаправленности поведения. Понимание детьми коммуникативной деятельности своей позиции видно из того, что они не отвлекаются, тщательно прослеживают все действия взрослого, не затевают разговоров на темы, не имеющие отношения к заданию. Таким образом, личностные мотивы общения сочетаются с наиболее адекватными для целей учения общими действиями в поведении ребенка. Поэтому в понятии о коммуникативной готовности ребенка к обучению в школе подразумевается сформированность у него внеситуативно-личностного общения (73).

В старшем дошкольном возрасте изменяется мотив общения со сверстниками. Складывается устойчивый образ сверстника, поэтому возникают привязанность и дружба. Происходит становление субъективного отношения к другим детям, т. е. появляются умение видеть в них равную себе личность, учитывать их интересы, готовность помогать. Возникает интерес к личности ровесника, не связанный с его конкретными действиями. Дети беседуют на познавательные и личностные темы, хотя деловые мотивы

остаются ведущими. Главное средство общения — речь. Вследствие расширения спектра видов деятельности дошкольников, появляется стремление действовать совместно, при этом идти на компромисс, уступая друг другу игрушку, наиболее привлекательную роль в игре и т. д. Однако в данном возрасте такие поступки детей в большинстве случаев совершаются с подачи взрослого (124). Внеситуативно-деловая форма общения наблюдается у детей редко, к семи годам, но тенденцию к ее развитию можно наблюдать уже в шесть лет.

Особенности общения со сверстниками ярко проявляются в темах разговора. То, о чем говорят дошкольники, позволяет проследить, что ценят они в сверстнике и за счет чего самоутверждаются в его глазах.

В старшем дошкольном возрасте дети много разговаривают о себе, о том, что им нравится или не нравится. Они делятся со сверстниками своими познаниями, «планами на будущее». С возрастом в коллективе детей число конфликтов снижается. Ребенку становится важнее играть вместе, чем утвердиться в глазах сверстника. Дети чаще говорят о себе с позиции «мы». Приходит понимание того, что у товарища могут быть другие занятия, игры, хотя дошкольники по-прежнему ссорятся, а нередко и дерутся (73, 113).

На пороге школы возникает новый уровень самосознания и волевой регуляции поведения. Он характеризуется оформлением у ребенка его «внутренней позиции» — довольно устойчивой системы отношений к себе, к людям, к окружающему миру. «Возникновение такого новообразования, — пишет Л.И. Божович (18), — становится переломным пунктом на протяжении всего онтогенетического развития ребенка». Внутренняя позиция ребенка в дальнейшем становится исходным пунктом для возникновения и развития у него многих других, в частности волевых, качеств личности, в которых проявляются его независимость, настойчивость самостоятельности и целеустремленность (82, 83).

По мнению Г.А. Урунтаевой (124), у старших дошкольников богатый опыт индивидуальной деятельности помогает критически оценивать воздействия ровесников. Очень высокого уровня достигает умение сравнивать себя с товарищами у детей пяти-семи лет. С возрастом самооценка становится все более правильной, полнее отражающей возможности малыша. Так, в шесть-семь лет дошкольник хорошо представляет свои физические и умственные возможности, оценивает их правильно, у него складывается представление о личностных качествах и возможностях.

К семи годам у ребенка происходит важное преобразование в плане самооценки. Она из общей становится дифференцированной. Ребенок делает выводы о своих достижениях: он замечает, что с чем-то справляется лучше, а с чем-то хуже. Кроме этого, старшие дошкольники пытаются

осмыслить мотивы своих и чужих поступков. Они начинают объяснять собственное поведение, опираясь на знания и представления, почерпнутые от взрослого, и на собственный опыт. На протяжении дошкольного возраста интенсивно идут процессы половой социализации и половой дифференциации. Закладываются основы представлений о мужественности и женственности. Возрастают половые различия мальчиков и девочек в предпочтениях занятий, видов деятельности, общения. К концу дошкольного возраста ребенок осознает необратимость своей половой принадлежности и строит свое поведение в соответствии с ней (124).

5.8. Музыкальные способности

5-6 лет - с обогащением тезауруса (жизненный опыт, опыт восприятия музыки, "словарь эмоций") восприятие музыки рождает более разнообразные впечатления.

В данном возрасте учитывается природный тип голоса каждого ребенка, при этом диапазон составляет «ре» первой октавы – «до» второй октавы. Дети используют различные типы дыхания (ключичное, грудное, нижнереберное, а также смешанное), мелодии поются более сложные, в медленном и среднем темпе, динамика тихая и умеренно громкая. Значительно укрепляются голосовые связки ребёнка, налаживается вокально-слуховая координация, дифференцируются слуховые ощущения. Дети способны различать высокий и низкий звуки в интервалах квинты, кварты, терции. Пользуясь слуховым контролем, дети начинают произвольно владеть голосом. У некоторых появляется более определённый тембр (101, 102).

Диапазон попевок расширяется, дети лучше ориентируются в расположении звуков мелодии, действуют более самостоятельно. После освоения металлофона дети старшей и подготовительной группы обучаются игре на других инструментах - струнных, духовых, клавишно-язычковых.

Дети 5-6 лет способны сами сочинять музыкальный ответ на предложенный текст, выполнять задания на нахождение тоники, воспроизведение мажорного и минорного ладов, которые помогают детям удерживать тональность в их импровизациях.

Усложнение программных требований, музыкально-двигательного репертуара направлено на развитие у детей способности чувствовать, переживать, различать музыкальные образы и средства их выражения в движении.

В 6-7 лет практические действия подкрепляются знаниями о музыке, обогащаются ими, формируются и зримо проявляются элементы эстетического отношения к исполнительству и музыке вообще. У детей 7-го года жизни легко отметить значительное продвижение в эмоциональном восприятии музыки, сопереживании, в исполнительстве, ритмике, в

усвоении несложных музыкальных понятий, в песенном, танцевальном, игровом творчестве.

Дети мотивируют свои предпочтения, склонны задавать вопросы о музыке и ассоциируют свои переживания с её содержанием.

Диапазон голоса детей 6-7 лет остается прежним, дети лучше владеют певческим дыханием - могут петь фразы из двух тактов в медленном темпе. Голосовой аппарат укрепляется, однако певческое звучание происходит за счёт натяжения краёв связок. Проявляются напевность и звонкость. Обнаруживается чистота интонации, звонкий голос, художественно выразительное пение, артистичность, интерес к музыке. Певческая деятельность исключительно благоприятствует формированию простейших навыков музыкальной грамоты. Детей знакомят с музыкальными терминами.

В 6-7 лет дети могут более осмысленно импровизировать мелодии на заданный текст, сочинять попевки определённого настроения, жанра (танец, песня, марш). При импровизации звукоподражаний полезно создавать игровые ситуации, которые будят воображение детей. Ситуации, придуманные самими детьми или подсказанные педагогом, должны наталкивать на поиск выразительных средств, наиболее подходящих для контрастного образа. Творчество рождается из интуитивных и сознательных действий, их сочетание постепенно становится более прочным.

Продолжается обучение игре на музыкальных инструментах, игре простейших попевок, песенок, можно организовать небольшие ансамбли, оркестры (99, 102).

5.9. Знания в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ)

В старшем дошкольном возрасте знания детей переходят в навыки и привычку, при этом понимая биологический смысл производимых процедур. Основные темы, практические умения и навыки интеллектуального компонента физической культуры для детей старшего дошкольного возраста заимствованы из диссертации Ю.К. Чернышенко (132).

Тема: «Основы гигиены и самообслуживания»

Знания. Углубление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур, о правилах поведения за столом. Формирование представлений о гигиенических основах организации деятельности (необходимость наличия достаточной освещенности, свежего воздуха, соблюдения правильной позы). Знание пословиц, поговорок, стихов о здоровье, гигиене, культуре поведения.

Практические умения. Самостоятельно выполнять культурно - гигиенические процедуры, осваивать приемы чистки одежды, обуви. Показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, причёской. Соблюдать правила

поведения в общественных местах (первым здороваться со взрослыми, сверстниками, оказывать помощь, услугу; говорить тихо, не привлекая к себе внимания, не мешать другим). Объяснять смысл пословиц, поговорок о гигиене, культуре поведения. Следить за правильной осанкой во время сидения за столом, объяснять необходимость наличия правильного освещения, свежего воздуха в помещении, соблюдения позы.

Тема: «Двигательная культура»

Знания. Закреплять и расширять пространственные представления (левее, правее, выше, ниже, от, до, по диагонали, через, против хода); формировать выразительность движений, учить дифференцировать характер движений; развивать навыки творческих действий, активности, самостоятельности. Учить использовать внешние и внутренние силы для достижения положительного результата. Закреплять алгоритм выполнения двигательных действий. Учить устанавливать значимость тех или иных элементов движения. Расширять знания о способах выполнения двигательного действия. Объяснять необходимость сохранения правильного положения тела при статических позах и передвижениях. Закреплять представление о правильной осанке человека. Познакомить с понятиями «спорт», «физическая культура»; объяснять их значение в жизни человека.

Практические умения. Представлять направление движения по словесному описанию до его выполнения; выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкой; рационально использовать внутренние и внешние силы при выполнении упражнений, самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, музыкально-ритмические движения, общеразвивающие упражнения. Соблюдая установленную последовательность, уметь выделять главный элемент в движении, оказывающий существенное влияние на достижение необходимого результата; самостоятельно выбирать оптимальный способ выполнения движения в зависимости от условий окружающей среды.

Самостоятельно применять в повседневной жизни основные средства развития правильной осанки; уметь контролировать свою осанку. Знать, что такое «спорт, физическая культура»; уметь объяснять роль движений в жизни человека; рассказать о физической культуре в детском саду.

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Знания. Человек, здоровье, здоровый образ жизни – систематизация и закрепление полученных знаний, формирование осознанного поведения по соблюдению здорового образа жизни.

Практические умения. Самостоятельно применять в повседневной жизни меры по укреплению и сохранению здоровья.

Тема: «Основы безопасного поведения»

Знания. Первая помощь при переломах, повреждениях мышц,

пищевых отравлениях. Меры предохранения от гриппа. Правила питания. Значение физической и двигательной подготовки для обеспечения безопасности жизнедеятельности. Расширить знания о городском транспорте. Продолжать знакомить с дорожными знаками. Познакомить с правилами поведения на железной дороге. Совершенствовать культуру поведения детей на улице и в транспорте.

Практические умения. Уметь распознать и оказать первую помощь при переломах, повреждениях мышц, пищевых отравлениях. Объяснять причины возникновения гриппа, простудных заболеваний. В повседневной жизни применять полученные знания по укреплению здоровья. Знать виды транспорта в городе, их особенности. Объяснять, за счет чего движется транспорт. Различать перрон, железнодорожный состав (вагоны, тепловоз), знать профессии, связанные с железной дорогой (проводник, машинист, диспетчер, ремонтник) (40).

РАЗДЕЛ VI. СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

В психолого-педагогической литературе (11, 19, 44) отмечается, что содержание работы педагога с родителями включает в себя, по сути, все вопросы воспитания и обучения детей, с которыми педагог знакомит родителей дошкольников. Для обсуждения с родителями не существует второстепенных тем, поскольку родителям необходимы знания об особенностях развития ребенка, задачах воспитания, методах, организации предметно-игровой среды, подготовке его к обучению в школе и др. (9, 10, 11). Для родителей представляют интерес такие проблемы, как воспитание послушания у детей, культуры поведения, проблема детской игры, страхов, агрессивности, раннего обучения. Почти в каждой семье стоит проблема – чем занять ребенка (114).

Особое место в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями отводится вопросам воспитания здорового ребенка (103, 126). Как показывают литературные данные (103, 126), родители имеют низкий уровень знаний в области физического воспитания своих детей и аспектах оздоровительной направленности физической культуры (29, 49).

В психолого-педагогической литературе (10, 44, 129) отмечается, что содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Существуют традиционные и нетрадиционные формы общения педагога с родителями дошкольников, смысл которых – обогатить их педагогическими знаниями, навыками совместного времяпровождения родителей и детей. Конечно же, родительская любовь и уверенность ребенка в родительской любви являются источником и гарантией его эмоционального благополучия, физического и психического здоровья (43).

Общеизвестно, что социализирующие и воспитательные возможности семьи во многом определяются состоянием взаимодействия родителей и детей, которое является интегративной характеристикой семейного образа жизни, особенностей совместной деятельности и межличностных отношений ее членов, представляющей систему их взаимообусловленных действий и влияний друг на друга (73, 97).

Важнейшим критерием гармоничности семейных отношений является их педагогическая продуктивность, которая обеспечивается за счет наличия общих интересов, убеждений и взглядов, ориентации на признание позитивных качеств, сильных сторон и значимости ее членов.

В контексте вышеизложенного безусловным преимуществом по сравнению с другими видами воспитания обладают средства физкультурно-спортивной деятельности, отличающиеся особой эмоциональностью, возможностью организации коллективной (совместной) деятельности с

сопряженным развитием физического и двигательного потенциала детей (14, 42, 49). В то же время очевидно, что организация совместной деятельности родителей и детей средствами физической культуры и спорта во многом затруднена в связи с недостаточной разработанностью организационно-содержательных и технологических аспектов данного процесса.

Литература

1. Абрамова, Г. С. Практикум по возрастной психологии / Г. С. Абрамова. – М.: Академия, 1999.
2. Агаджанян, Н. А. Проблема адаптации и экологии человека // Экология человека / под ред. В. П. Казначеева. – М.: Наука, 1988.
3. Агаджанян, Н. А. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Арктического Заполярья // Хронобиология и хрономедицина / под ред. Ф. И. Коспарова. – М.: Медицина, 1989.
4. Аганянц, Е. К. Влияние двигательного режима и латерального фенотипа на физическую работоспособность детей дошкольного возраста / Е. К. Аганянц // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК. – Краснодар, 1998.
5. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в детском саду / Е. А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Алямовская, В. Г. Как воспитывать здорового ребенка / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 11.
7. Алямовская, В. Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2003. - № 8.
8. Анастаси, А. А. Психологическое тестирование / А. А. Анастаси. – М.: Педагогика, 1995.
9. Андреева, Т. В. Психология семьи: учебное пособие / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2010.
10. Арнаутова, Е. П. Общение с родителями: Зачем? Как? / Е. П. Арнаутова, В. М. Иванова. – М., 2003.
11. Арнаутова, Е. П. Планируем работу с семьей / Е. П. Арнаутова // Управление ДОУ. - 2002. - № 4.
12. Баландин, В. А. Динамика физического развития детей 6-10 лет / В. А. Баландин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физич. культ. и спорта КубГАФК. – Краснодар, 1998.
13. Баландин, В. А. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания / В. А. Баландин. – Краснодар, 2003.
14. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - № 3.
15. Барылкина, Л. П., Матвеева, И. П., Обухова, Л. А. Эти трудные согласные: Как \помочь ребенку с нарушениями письма и чтения / Л. П.

- Барылкина: пособие для учителей, логопедов и родителей. – М., - 2005.
16. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Бим-Бад, Б. М. Антропологические основания теории и практики образования / Б. М. Бим-Бад // Педагогика. – 1994. - № 5.
18. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - М., - 1993.
19. Бойчева, В. Семья, ребенок, детский сад / В. Бойчева // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 5.
20. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н. И. Бочарова. - М., - 2007.
21. Бочарова, Н. И. Оздоровительный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей / Н. И. Бочарова. - М.: Аркти, 2002.
22. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г. М. Бреслав. - М., - 1990.
23. Быкова, Л. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям / Л. И. Быкова. – М.: Просвещение, 1991.
24. Вавилова, Е. Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981.
25. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. - М.: 1983.
26. Венгер, Л. А., Мухина, В. С. Психология / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. – М., - 1988.
27. Ветлугина, Н. А. Музыкальное воспитание в детском саду / Н. А. Ветлугина. - М.: Просвещение, 1981.
28. Ветлугина, Н. А., Держинская, И. Л., Комиссарова, Л. Н. Музыкальные занятия в детском саду / Н. А. Ветлугина [и др.]. - М.: Просвещение, 1984.
29. Волосникова, Т. В. Формирование здоровья ребенка в процессе семейного, дошкольного и начального школьного образования / Т. В. Волосникова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: материалы всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях» (Москва, 17-19 января 2001 г.). – М., 2001.
30. Выгодский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка /Л.С.Выготский // Вопросы психологии. – 1966. - №6.
31. Гайдадина, И. И. Необходимость совместной физкультурно-игровой деятельности родителей и детей / И. И. Гайдадина, И. Н. Меняйлова // тезисы докладов XXXVI научной конференции студентов и молодых

ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2009.

32. Ганзен, В. А. Теория и методология психологических исследований / В. А. Ганзен. - СПб., - 1991.

33. Гаркави, Л. Х., Квакина, Е. Б., Уколова, М. А. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави [и др.]. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990.

34. Гриневский, А. Н., Яковлев, В. Я. Игры для детей / А. Н. Гриневский, В. Я. Яковлев. – М.: ПО «Сфера» ВГФ им. Пушкина, 1992.

35. Гурия, А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов / А. Р. Гурия. – М., 1974.

36. Давыдов, Ю. В. Физическое воспитание дошкольников: сб. научн. тр. / Ю. В. Давыдов. – Волгоград, 1993.

37. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста разных типов конституции // Теория и практика физической культуры / В. Ю. Давыдов. - 1995.- №11.

38. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007.

39. Дворкин, Л. С., Медведев, А. С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – М., 1985.

40. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.

41. Демидова, Е. В., Зюзик, Ю. А. Уровень развития дошкольников детского образовательного комплекса // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания: сб. науч. тр. КГАФК за 1995-1996гг. / Е. В. Демидова. – Краснодар: КГАФК, 1996.

42. Доророва, Т. Н. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей 4-7 лет / Т. Н. Доророва. – М.: Просвещение, 2002.

43. Дробот, О. Любить друг друга – значит смотреть не друг на друга, а в одну сторону / О. Дробот // Семья и школа. - 1999. - № 10.

44. Дуброва, В. П. Теоретико-методические основы взаимодействия детского сада и семьи: учеб. пособие / В. П. Дуброва. - Минск, 1997. - 124с.

45. Зайка, Е.В. Комплекс игр для развития воображения. Вопросы психологии / Е. В. Зайка. – 1993. №2.

46. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986.

47. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: авторская программа / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. - № 6.

48. Иванов, В. А. Развитие двигательных качеств детей дошкольников возраста 3-7 лет в режиме детского сада // Дети и здоровье / В.А.Иванов. – Омск, 1993.
49. Ивасева, О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Ивасева. – Краснодар, 2006.
50. Ильин, Е. П. От культуры физической - к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры / Е. П. Ильин. - 1994. - №7.
51. Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» // Дошкольное воспитание. - 2000. - №5.
52. Каган, М. С. Музыка в мире искусств / М. С. Каган. - СПб., - 1996.
53. Каданцева, Г. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей 6 лет // Теория и практика физической культуры / Г. А. Каданцева. – 1993. - № 11-12.
54. Карпенко, Л. А. Краткий психологический словарь / Л. А. Карпенко. – Ростов –н / Д.: Феникс, 1998.
55. Катинене, А. И., Палавандишвили, М. Л. Диагностика музыкальных способностей детей / А. И. Катинене [и др.]. – М.: Просвещение, Владос, 1994.
56. Козлов, И.М. Особенности координации мышечной деятельности у детей и подростков // Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под общ. ред. С. Б. Тихвинского, В. С. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991.
57. Коломина, Е. Развитие функции равновесия у детей дошкольного возраста (4-6 лет) // Тезисы докладов XVII научной конференции студентов и молодых ученых МОГИФК, посвященной 100-летию международного Олимпийского движения (28-29 апреля, 1994 г.) / Е. Коломина. – Малаховка, 1994.
58. Коломенский, Я.Л., Панько, Е. Я. Диагностика и коррекция развития дошкольника / под ред. Я. Л. Коломенского. Минск, 1997.
59. Колпаков, В. В., Губин, Г. Д., Хрущев, В. Л. Климатофизиологические аспекты экспедиционно-вахтовой организации труда // Вид и его продуктивность в апреле: Мат. 4-го Всесоюз. совещ. (3-7 апреля 1984 г.) / В. В. Колпаков. - Свердловск, 1984.
60. Коляда, М. Г. Семейная энциклопедия воспитания ребенка: 300 вопросов что делать, если ... / М. Г. Коляда. – Ростов-на-Дону: Феникс; Донецк: издательский центр «Кредо», 2007.
61. Комлев, И. О. Организация физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ с учетом климатических сезонов календарного года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / И. О. Комлев.

- Краснодар, 2008.

62. Кравцова, Е. Е. Кравцов, Г. Г. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе / Е. Е. Кравцова. Знание. - М., - 1991.

63. Крутецкий, В. А. Психология / В. А. Крутецкий. - М.: Просвещение, 1986.

64. Крысько, В. Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним / В. Г. Крысько. - М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998.

65. Крюкова, С. В., Слободяник, Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: практическое пособие / С. В. Крюкова. - М.: Генезис, 1999.

66. Кузнецова, М. Н. Двигательная активность детей // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.

67. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. - М.: АРКТИ, 2002.

68. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: учебное пособие / И. Ю. Кулагина. - М.: Изд-во УРАО, 1998.

69. Кучма, В. Г., Гаенгулов, Б. М., Скоблина, Н. А. Физическое развитие, состояние здоровья и образ жизни детей Приполярья / В. Г. Кучма [и др.]. - М., 1999.

70. Леонтьева, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьева. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

71. Леонтьев, А. Н. К теории развития психологии ребенка / А. Н. Леонтьев // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / сост. Л. М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1994.

72. Лескова, Г. П., Буцинская, П. П., Васюкова, В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова [и др.]. - М., - 1981.

73. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина. - М.: Педагогика, 2007.

74. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателей детского сада / под ред. Л. В. Руссковой, - М.: Просвещение, 1986.

75. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.

76. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева. - 1997. - № 6.

77. Лях, В. И., Панфилова, Н. Развивать координационные способности / В. И. Лях // Дошкольное воспитание. - 1991. - № 7.

78. Лях, В. И., Соколкина, В. А. К вопросу о природе межиндивидуальной

вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. И. Лях [и др.]. – 1997. - № 2.

79. Мазурин, А. В., Григорьев, К. И. Метеопатология у детей / А. В. Мазурин, К. И. Григорьев. – М.: Медицина, 1990.

80. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

81. Мухина, В. С. Шестилетний ребенок в школе: кн. для учителей нач. классов / В. С. Мухина. - М.: Просвещение, 1990.

82. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов высших пед. учеб заведений в 3 кн. / Р. С. Немов. – М.: Владос, 1998.

83. Немов, Р.С. Психология: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. Кн. 3. /Р.С.Немов. – М., 1995.

84. Непомнящая, Н.И. Формирование воли / Н. И. Непомнящая // Дошкольное воспитание. – 1963. - № 9.

85. Нечаева, В. Г., Маркова, Т. А. Нравственное воспитание в детском саду / под ред. В. Г. Нечаевой, Т. А. Марковой. - М.: Просвещение, 1978.

86. Ноткина, Н. А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Ноткина. – Л., 1980.

87. Ноткина, Н. А., Казьмина, Л. И. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине / Н. А. Ноткина. – СПб., - 1993.

88. Обухова, А. Ф. Возрастная психология / А. Ф. Обухова. – М., 1999.

89. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. - М.: Изд-во института психотерапии, 2003.

90. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1990.

91. Островская, Л. Детские страхи / Л. Островская // Дошкольное воспитание. - 1987. - № 10.

92. Павлова, Л. Н. Раннее детство: развитие речи и мышления / Л. Н. Павлова. – М.: Мозаика-Синтез, 2003.

93. Палагина, Н. Н. Предметная игровая активность в раннем детстве / Н. Н. Палагина // Вопросы психологии. - 1998. - № 5.

94. Патология человека на Севере / сост. А. П. Авцын, А. А. Жаворонков, А. Г. Марачев, А. П. Милованов. – М.: Медицина, 1985.

95. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.

96. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л. И. Пензулаева. - М., - 2004.

97. Петровский, А. В. Популярные беседы о психологии / А. В. Петровский. М., - 1977.
98. Поддъяков, Н. Н. Умственное воспитание детей дошкольного возраста / Н. Н. Поддъяков. – М. Просвещение, 1988.
99. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста / Г. А. Праслова. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
100. Программа физического воспитания «Север» / под ред. М. В. Андреишиной, О. А. Аухадеевой, В. С. Колотковой, С. А. Мальцевой, Е. К. Тимофеевой, Л. В. Шарыповой. – Норильск, 1998.
101. Радынова, О. П. Слушаем музыку: книга для воспитателей и музыкальных руководителей детского сада / О.П. Радынова. - М.: Просвещение, 1990.
102. Радынова, О. П. Катинене, А. И., Палавамдишвилли, М. Л. Музыкальное воспитания дошкольников / О. П. Радынова [и др.]. - М.: Просвещение, 1994.
103. Романова, Е. Е. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества / Е. Е. Романова, С. О. Филиппова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3.
104. Рубинштейн, С. Л. Эмоции / С. Л. Рубинштейн // Психология эмоций. Тексты. - М.: МГУ, 1984.
105. Ругина, А. А. Методика развития физических качеств и формирования основных движений у детей 3-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Ругина. – Майкоп, 1999.
106. Ругина, А. А. Возрастные особенности темпов прироста показателей физической подготовленности и сформированности основных движений детей 3-6 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИ проблем физич. культ. и спорта КубГАФК / А. А. Ругина. – Т. 2. – Краснодар, 1999.
107. Рузская, А. Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками / А. Г. Рузская. – М.: Педагогика, 2002.
108. Рунова, М. Развитие движений на прогулке во второй младшей группе / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1991. - № 4.
109. Рунова, М. и др. Комплексы игр и упражнений для занятий физической культурой / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1995. - № 8.
110. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 4.
111. Семейное воспитание: краткий словарь / сост. И. В. Гребенников, Л. В. Ковинько. – М.: Политиздат, 1990.
112. Смирнова, Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Е. О. Смирнова. – М., - 2002.

113. Снегирева, Л. А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников / Л. А. Снегирева. - Минск, 1995.
114. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья / А. С. Спиваковская. - М.: Апрель-пресс, 2000.
115. Степанова, Г. Эмоциональные состояния ребёнка-дошкольника и их педагогическая оценка в условиях детского коллектива / Г. Степанова // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 5.
116. Старковская, А. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет / А. Л. Старковская. - М.: Новая школа, 1994.
117. Субботина, Л. Ю. Развитие воображения детей / Л. Ю. Субботина. - Ярославль: Академия развития, 1997.
118. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. завед. / Н. Ф. Талызина. - М.: Академия, 1998.
119. Телечи, В. И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / В. И. Телечи. - М.: Просвещение, 1987.
120. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. - М.: Просвещение, 1947.
121. Тихомирова, Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, 1997.
122. Ткачева, В. В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья / В. В. Ткачева. - М., 2005.
123. Тупичкина, Е. А. Программное обеспечение дошкольного воспитания: учебно-методическое пособие / Е. А. Тупичкина. - Армавир: АГПИ, 1997.
124. Урунтаева, Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии: пособие для ст-ов пед. ин-тов, уч-ся пед. уч. и кол., воспитателей детского сада / под ред. Г. А. Урунтаевой. - М.: Просвещение, Владос, 1995.
125. Успенский, С. М. Живая Арктика / С. М. Успенский. - М.: Мысль, 1987.
126. Филимонова, О. С. Организация и содержание физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с различным состоянием опорно-двигательного аппарата на основе средств фитнеса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. С. Филимонова. - Краснодар, 2008.
127. Хрипкова, А. Г., Антропова, М. В., Фарбер, Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова [и др.]. - М.: МГУ, 1990.
128. Хрушев, В. Л. Здоровье человека на Севере: Медицинская энциклопедия северянина / В. Л. Хрушев. - М.: Астра, 1994.
129. Хмяляйнен, Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы / Ю. Хмяляйнен // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 11.
130. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций: учебное пособие к самостоятельной

работе студентов ин-тов физич. культуры / В. М. Ченегин. - Волгоград, 1991.

131. Чернышенко, Ю. К. Дворкин, Л. С. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста / Ю. К. Чернышенко. - Краснодар, 1997.

132. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. К. Чернышенко. - Краснодар, 1998.

133. Шабунин, Р. А., Шлык, Н. И., Гуштурова, И. В. Влияние различных двигательных режимов на развитие функциональных возможностей сердца и двигательных качеств у детей 3—6 лет // Новые исследования по возрастной физиологии / Р. А. Шабунин [и др.]. - 1987. - № 2.

134. Шакуров, Р. Х. Социально психологические особенности основы управления: руководитель и педагогический коллектив / Р. Х. Шакуров. - М., 1995.

135. Шеменев, А. В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд.пед.наук / А. В. Шеменев. - Омск, 2004.

136. Шипицына, Л. М., Хилько, А. А., Галлямова, Ю. С., Демьянчук, Р. В., Яковлева, Н. Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под науч. ред. проф. Л. М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2003.

137. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. - М.: Просвещение, 1989.

138. Эмоциональное развитие дошкольника / под ред. А. Д. Кошелевой. - М., -1985.

139. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации / под ред. Е. М. Борисовой. - М.: Москов. психол.- соц. инст.-т., 1998.

140. Colquhoun, C. M., Condon, R. Introversion – extroversion and the adaptation of the body-temperature rhythm to hight work // 5-th Internaccional Symposium on hight and shift work (Rouen, 12-16 may, 1980). - Chronobiologia, vol. VII, juli-september, 1980.

141. Jzard, C. E. The Psychology of Emotions / C. E. Jzard / Plenum Press. - 1991. - № 4.

142. Manlo, F. Zur alegemeinen Differenzierung der Ausdauerfahigkeiten // Theirie und Praxis der Korperkultur. - 1984. - №3.



Диагностика состояния здоровья детей с помощью автоматизированного комплекса диспансерного обследования (АКДО)



Развлечение на воде «Зов джунглей!»



Игровая деятельность «Если только захочу - всех ребят я излечу!»



«Это - мой Новый Уренгой!»



Адаптационная деятельность в кабинете психолога
«Как живете? Как животик?»



Физкультурно-спортивная деятельность «Путешествие в сказку»



Осеннее развлечение «Золотая осень»



Познавательная деятельность в зимнем саду «Маленькие друзья»

*И.И. Гайдадина О.В. Обухова Т.Д. Нуждина О.А. Василихина
Г.П. Баженова Л.В. Тарасова С.О. Сезнева Н.Н. Черкасова
Н.А. Осипова Г.Р. Вильданова М.Н. Шаронова
С.Н. Емельянова Т.П. Старченко Н.П. Шмакова
Н.Н. Боровая О.В. Баталова Ш.С. Гебекова*

ПРОГРАММА

**«Комплексное формирование личности
детей дошкольного возраста, проживающих
в климатогеографических условиях Крайнего Севера,
средствами физического воспитания»**

Часть 2

(практическая)

ВВЕДЕНИЕ

Вторая часть программы представляет собой учебно-методическое пособие по организации педагогического процесса детей дошкольного возраста.

Пособие состоит из девяти разделов, носит практический характер. В каждом разделе в возрастном аспекте представлены методика диагностики и система оценки уровня развития физических качеств и основных движений, психических процессов, эмоционально-волевых свойств, морально-нравственных качеств, коммуникативной компетенции, музыкальных способностей и уровня знаний детей в области физической культуры и здорового образа жизни. Разработано примерное планирование подвижных игр для детей, имеющих нормальное физическое и психическое развитие, частичное изменение которых вполне допустимо в случае выявления негативных тенденций в состоянии личности детей.

Представленные в программе методики прошли экспериментальную апробацию и внедрены в работу педагогических коллективов многих дошкольных образовательных учреждений г. Новый Уренгой. Ссылки на источник по общепринятым методикам диагностики приводится по тексту разделов, редко встречающиеся методики представлены в программе.

Предварительная диагностика позволяет выявить негативное проявление в какой-либо сфере детей (физической подготовленности, психических свойствах, эмоционально-волевых качествах и т. д.), что требует ее коррекции. На основе этого инструктором по физической культуре или воспитателем подбираются подвижные игры и физические упражнения из определенного раздела или приложения, планируются на год и внедряются в учебный процесс. Повторная диагностика позволяет выявить эффективность проведенной работы и внести коррекцию в перспективное планирование.

В приложении представлен перечень подвижных игр, ссылки на которые даются по тексту разделов, и методические указания по организации подвижных игр для развития вышеперечисленных свойств и качеств.

Алгоритм подбора подвижных игр:

1. Проведение диагностики определенных качеств и способностей детей.
2. Подбор подвижных игр и физических упражнений.
3. Разработка планирования подвижных игр и физических упражнений на год.
4. Практическая реализация разработанного плана.
5. Повторная диагностика определенных качеств и способностей детей.
6. Коррекция разработанных планов.

Подбор подвижных игр осуществлён с учётом сенситивных периодов

в развитии психических процессов, личностных и физических качеств, основных движений. Игры, направленные на развитие психических процессов, сгруппированы с учётом уровня взаимосвязи с успешностью обучения для детей старшего дошкольного возраста. Перечень подвижных игр расширен за счёт регионального компонента дошкольного образования. Игры, направленные на развитие физической, личностной сферы, классифицированы по степени их психофизической нагрузки, которую получает каждый играющий. Различают игры тонизирующей, умеренной и незначительной подвижности в соответствии с сезонными периодами Крайнего Севера (в приложении игры отмечены условными обозначениями). К играм с тонизирующей психофизической нагрузкой относятся те игры, в которых одновременно участвует вся группа детей, и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Игры с умеренной психофизической нагрузкой называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх с незначительной психофизической нагрузкой движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (54).

Условные обозначения игр:

■ - для развития психических процессов, имеющие высокий уровень взаимосвязи с успешностью обучения;

◆ - для развития психических процессов, имеющие средний уровень взаимосвязи с успешностью обучения;

● - для развития психических процессов, имеющие низкий уровень взаимосвязи с успешностью обучения;

* - игры с незначительной психофизической нагрузкой;

** - игры с умеренной психофизической нагрузкой;

*** - игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.

РАЗДЕЛ I. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

1.1. Диагностика и система оценки уровня развития физических качеств

Уровень физической подготовленности детей 3-6 лет выявляется посредством педагогического тестирования по общепринятым методикам М.А. Панфиловой, Е.Н. Вавиловой, Д.В. Хухлаевой, М.А. Руновой (7, 34, 35, 45, 56), а также разработанной творческой группой МАДОУ ЦРР ДС «Загадка» г. Новый Уренгой и апробированной в дошкольных учреждениях г. Новый Уренгой. Необходимо отметить, что контрольные упражнения используются во всех возрастных группах. Средний уровень выполнения контрольных нормативов соответствует возрастной норме детей.

У дошкольников трехлетнего возраста главная роль отводится зарядке. С 4 лет у детей происходит освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. В этом возрасте необходимо начать целенаправленное развитие физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (4). Поэтому мониторинг физического развития целесообразно проводить у дошкольников с четырехлетнего возраста (таблица 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения для выявления уровня развития физических качеств детей 4-7 лет

№	Физ. кач.	Диагностические тесты/мотивация	Ед.	Содержание	Особенности проведения	Предварительная подготовка
1	2	3	4	5	6	7
1	Ловкость	Бег, опираясь на препятствия (10м); «Кто быстрее?»	с	По сигналу ребенок должен быстро пробежать, опираясь на предметы. Оценивается бег змейкой между предметами.	Расстояние 10 м делится на 9 отрезков, первый и последний отрезки - по 1,5 м, а остальные 7 отрезков - по 1 м. На каждом отрезке, по прямой, ставятся предметы. Дается 2 попытки.	8 предметов, разметка.
2	Сила	Прыжок в длину с места; «Через ручеек», «Допрыгни до игрушки» и т. д. «Зайчики перепрыгивают через ручеек», «Прыгучие воробышки». Допрыгни до «флажка». Можно положить разноцветные предметы или игрушки.	см	На расстоянии 25-30 см от одного конца покрытия для прыжков обозначается линия, от которой дети должны прыгать. От этой линии отталкивания наносится разметка через каждые 10 см. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.	Проводится в физкультурном зале. Тестирование проводят два человека-первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй - замеряет длину прыжка (с помощью см. ленты). Дается три попытки, в протокол заносится лучший результат. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.	Покрывало для прыжков, ковер, сантиметровая лента или деревянная линейка.

Продолжение таблицы 1

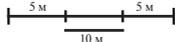
1	2	3	4	5	6	7
3	Выносливость	Бег: 4 года - 5 лет - 6 - 7 лет «В гости», «В дальний лес». Во время финиша можно показать игрушку.	70 м 90 м, 120 м	Дети подходят к линии старта. По команде «Марш!» дети выполняют бег в умеренном темпе. Инструктор по физ. культуре с детьми четырех лет может выполнять задание вместе. Он бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Старшие дошкольники выполняют задание самостоятельно. На финише заранее готовится большой куб, а из-за него появляется игрушка или флажок самым выносливым.	Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Инструктор наблюдает за техникой бега, согласованностью движений рук и ног.	Разметка дистанции, игрушка.
4	Гибкость	Наклон сидя; «Не спугни бабочку (она невидимая)», «Наклонись и достань пальчики ног».	см	Сесть на ковер так, чтобы ноги были вместе, пятки соединены, руки на поясе. По сигналу «можно», медленно выполнить наклон вперед, скользя ладонями по ногам, потянуться вперед, стараясь достать носочки ног.	Во время выполнения взрослый придерживает колени ребенка. Главное условие: колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается правильность выполнения упражнения: - лбом и грудью ребенок не касается ног; - ребенок лбом касается ног; - ребенок грудью касается ног. Упражнение выполняется 1 раз после соответствующей разминки организма ребенка.	Ковер.
5	Быстрога	Бег 10 м с хода; «Кто быстрее?»; «Убегают зайцы от волка».	с	Бег на дистанцию 10 м с хода. Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м. До линии старта и после финиша оставляется по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как места старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (флажки, стойки). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а засекается время пробегания только 10-метрового отрезка. 	Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Можно напоминать детям о соблюдении правильного дыхания во время бега, скорости движения.	

Таблица 2

Нормативы для оценки результатов уровня развития физических качеств детей 4-7 лет

Возраст (лет)	Пол	Бег 10 м, отбывая препятствия (10м), (с)			Прыжок в длину с места (см)			Бег без учета времени (м)			Наклон сидя (балл)			Бег 10 м с хода (с)		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	М	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		8,8-8,6	8,5-8,0	7,9-7,7	64,0-70,8	70,9-84,3	84,4-91,0	8,7-8,5	8,7-8,5	8,5-8,3	3,3-2,5	3,3-2,5	3,3-2,5	2,4-2,1	2,4-2,1	2,4-2,1
5	Д	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		9,8-9,6	9,5-9,0	8,9-8,7	60-62	63-67	68-70	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	3,4-2,7	3,4-2,7	3,4-2,7	2,6-2,3	2,6-2,3	2,6-2,3
5	М	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		7,9-7,3	7,2-6,0	5,9-5,3	82,0-88,3	88,5-100,6	100,7-107,0	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,7-2,6	2,5-2,2	2,5-2,2	2,1-2,0	2,1-2,0	2,1-2,0
5	Д	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		8,6-8,1	8,0-7,0	6,9-6,4	77-86	87-93	94-103	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,7-2,8	2,7-2,3	2,7-2,3	2,2-2,1	2,2-2,1	2,2-2,1
6	М	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		5,3-5,1	5,0-4,5	4,4-4,2	95,0-104,3	104,4-122,6	122,7-132,0	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,5-2,4	2,3-2,1	2,3-2,1	2,0-1,9	2,0-1,9	2,0-1,9
6	Д	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	92,0-99,3	99,4-113,6	113,6-121,0	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,7-2,6	2,5-2,3	2,5-2,3	2,2-2,1	2,2-2,1	2,2-2,1
7	М	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		4,8-4,6	4,5-4,0	3,9-3,7	112-119	120-133	134-140	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,4-2,3	2,2-2,0	2,2-2,0	1,9-1,8	1,9-1,8	1,9-1,8
7	Д	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.	низ. ур.	сред. ур.	выс. ур.
		5,4-5,1	5,0-4,5	4,4-4,1	97-105	106-121	122-129	8,7-8,5	8,5-8,3	8,3-8,1	2,6-2,5	2,4-2,2	2,4-2,2	2,1-2,0	2,1-2,0	2,1-2,0

Уровни развития физических качеств:

- 1-1,75 - низкий уровень;
- 1,76-2,25 - средний уровень;
- 2,26-3 - высокий уровень.

Таблица 3

Протокол возрастных показателей для выявления уровня развития физических качеств, выраженных в баллах
 Учебный год: 20 ____ – 20 ____ . Группа: _____. 1 стартовая - октябрь.

№ п/п	Фамилия, Имя	Дата, число, год рожд.	Возраст	Вег 10 м с хода		Прыжок в длину с места		Вег на выносливость	Вег 10 м, отбоя препятствия		Искость	Средний балл	Уровень физичес-кого развития
				рез.	балл	рез.	балл		рез.	балл			
1				рез.	балл	рез.	балл	балл	рез.	балл	балл	балл	
Средний балл													

1 зачет: Кол-во детей: _____. С выс. уровнем развития: ____детей;
 со средним уровнем развития: ____ детей; с низким уровнем развития: ____ детей.

Таблица 4

Протокол возрастных показателей для выявления уровня развития физических качеств, выраженных в баллах
 Учебный год: 20 ____ – 20 ____ . Группа: ____ . 2 итоговая – апрель.

№ п/п	Фамилия имя	Дата, число, год рожд.	Возраст	Бег 10 м. с хода		Прыжок в длину с места		Бег на выносливость		Бег 10 м., отгибая препятствия		Гибкость	Средний балл	Уровень физического развития
				рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл			
1				рез.	балл	рез.	балл	балл	балл	рез.	балл	балл	балл	
Средний балл														

2 зачет: Кол-во детей: ____ . С высоким уровнем развития: ____ детей;
 со средним уровнем развития: ____ детей; с низким уровнем развития: ____ детей.

Таблица 5

Итоговый протокол уровня развития физических качеств, выраженных в баллах
 Учебный год: 20 ____ – 20 ____ . Группа: ____ . 1 стартовая, 2 итоговая.

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 10 м с хода		Прыжки в длину с места		Бег на выносливость		Бег 10 м, отгибая препятствия		Гибкость		Средний балл	Уровень физического развития
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1													

Таблица 6

**Сводная карта
мониторинга физической подготовленности детей 4-7 лет**
за _____ учебный год

Название группы	Возраст детей	Количество детей, принявших участие в диагностике		Стартовая диагностика (СД)			Итоговая диагностика (ИД)		
		СД	ИД	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Итого									
%									

Качественный анализ:

1.2. Подвижные игры и физические упражнения, способствующие развитию физических качеств

Перечень подвижных игр и методические указания их проведения представлены в приложении 1.

С целью развития физических качеств проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- ловкость (4, 24, 267, 272, 398, 403, 410, 423, 427, 541);
- сила (305, 333, 334, 335, 364, 385, 386, 398, 411, 431, 433, 459, 463, 494);
- выносливость (21, 267, 314, 315, 326, 335, 366, 390, 423, 435);
- гибкость (312, 320, 368, 377, 539, 540, 541);
- быстрота (4, 12, 24, 305, 318, 327, 367, 371, 380, 388, 403, 424, 426, 427, 428, 437, 444, 493, 514, 520).

Для детей 4-5 лет:

- ловкость (4, 106, 178, 206, 299, 300, 316, 415, 376, 392, 398, 403, 410, 414, 541);
- сила (206, 303, 305, 323, 333, 334, 335, 337, 364, 385, 386, 398, 407, 411, 412, 414, 433, 449, 453, 455, 459, 463, 494);
- выносливость (19, 21, 178, 206, 306, 314, 315, 335, 357, 366, 375, 390, 435);
- гибкость (308, 311, 312, 320, 368, 377, 539, 540, 541);
- быстрота (4, 12, 19, 178, 206, 305, 316, 318, 325, 357, 367, 371, 380, 388, 403, 424, 427, 437, 444, 493).

Для детей 6-7 лет:

- ловкость (304, 310, 316, 343, 352, 354, 355, 361, 362, 365, 373, 376, 392, 393, 395, 396, 397, 398, 400, 401, 402, 403, 408, 409, 414, 415, 416, 419, 479, 527, 530, 541);
- сила (303, 304, 323, 324, 333, 334, 337, 341, 344, 346, 352, 354, 358, 364, 373, 385, 386, 398, 400, 401, 402, 404, 405, 406, 407, 411, 412, 413, 414, 417, 419, 420, 422, 430, 449, 453, 455, 459, 532);
- выносливость (306, 315, 343, 346, 352, 357, 358, 360, 366, 369, 373, 375, 381, 382, 384, 390, 400, 526);
- гибкость (308, 311, 312, 320, 368, 377, 531, 540, 541);
- быстрота (316, 318, 325, 343, 346, 357, 360, 362, 371, 373, 380, 382, 388, 394, 403, 518, 526, 528, 531).

В таблицах 7, 8, 9 представлено примерное перспективное планирование развития физических качеств в игровой деятельности у детей дошкольного возраста, имеющих нормальный уровень развития физических качеств.

Таблица 7
Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития физических качеств у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)

Месяц	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Быстрота
сентябрь	«Соберем кубики»	«Отбивка оленей»	«Догони мяч»	«Быстро возьми»	«Догонялки»
октябрь	«Проголзи и не задень»	«Подбрось - поймай»	«Бегите к флажку»	«Наклонимся вот так»	«Догони мяч»
ноябрь	«Мыши в кладовой»	«Из обруча в обруч»	«Побегаем - попрыгаем»	«Прокати мяч»	«Соберем кубики»
декабрь	«Найди свой домик»	«Подбрось повыше»	«Берегись - заморожу!»	«Прокати мяч между предметами»	«1, 2, 3 – бег!»
январь	«Идем по мостику»	«Через ручеек»	«Быстро - медленно»	«Наклонимся вот так»	«Огуречик, огуречик...»
февраль	«Веселый бубен»	«Сбей булаву»	«Побегаем - попрыгаем» «Веселый бубен»	«Наклоны - пружинки»	«Найди свой домик»
март	«Забей в ворота»	«Попали в круг»	«Воробышки и автомобиль»	«Прокати мяч»	«Воробышки и кот»
апрель	«Птицы и лиса»	«Школа мяча»	«Солнечные зайчики»	«Наклонись как я»	«Лохматый пес»
май	«Кто быстрее соберется в гости»	«Перетягивание каната»	«Воробышки и пес»	«Быстро возьми»	«Кто быстрее?»
июнь	«По кривой дорожке»	«Брось и догони»	«Ловишка»	«Наклонись как я»	«Зайцы и волк»
июль	«Мыши в кладовой»	«Кто дальше бросит?»	«Самолеты»	«Наклонимся вот так»	«Прокати и поймай»
август	«Найди свой цвет»	«Школа мяча»	«Жук»	«Наклоны - пружинки»	«Догони мяч»

Таблица 8

**Примерное перспективное планирование развития физических качеств у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)**

Месяц	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Быстрота
сентябрь	«Кто больше соберет предметов?»	«Кто дальше»	«Кто дольше продержится»	«Наклонись как я»	«Огурчик, огурчик...»
октябрь	«Найди себе пару»	«Тройной прыжок»	«Бусы»	«Передай мяч»	«Цветные автомобили»
ноябрь	«Найди свой домик»	«Школа мяча»	«Мы веселые ребята» «Самолеты»	«Наклонимся вот так»	«Лиса в курятнике»
декабрь	«Проползи и не задень»	«Отмерялки»	«Карусель»	«Прокати мяч»	«Догонялки»
январь	«По кривой дорожке»	«Забей в ворота»	«Самолеты»	«Прокати мяч между предметами»	«Цветные автомобили»
февраль	«Хитрая лиса»	«Пингвины с мячом»	«Кто дольше продержится»	«Быстро возьми»	«Воробашки и автомобиль»
март	«Бездомный заяц»	«Брось через веревку»	«Догонялки»	«Наклонись как я»	«Охотники и зайцы»
апрель	«Воробашки и автомобиль»	«Охота на волка»	«Бегает, прыгает»	«Посмотри в окошко»	«Птички и кошка»
май	«Собери пирамиду»	«Кто перетянет?»	«Солнечные зайчики»	«Прокати мяч»	«Зайцы и волк»
июнь	«Куропатки и охотники»	«Перебрось - поймай»	«Лошадки»	«Наклоны-пружинки»	«Догони мяч»
июль	«Найди свой домик»	«Прокати и поймай»	«Догони свою пару»	«По мостику»	«Лиса в курятнике»
август	«Важенка и оленията»	«Забей гол»	«Не попадись на улочку»	«Обезьянки»	«Догонялки»

Таблица 9

**Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития физических качеств у детей 6-7 лет
(старший дошкольный возраст)**

Месяц	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Быстрота
сентябрь	«Кто больше соберет предметов»	«Кто дальше бросит мешочек»	«Мы веселые ребята»	«Наклоны-пружинки»	«Перебежки»
октябрь	«Ловишка с приседанием»	«Перетягивание каната»	«Ловишка с мячом»	«Листопад»	«Кто лучше проскользит»
ноябрь	«Ловишка с мячом»	«Попади в цель»	«Здравствуй, догони меня!»	«Прокати мяч»	«Наперетонки парами»
декабрь	«Бег змейкой»	«Школа мяча»	«Охотники и зайцы»	«По мостику»	«У ребят порядок строгий»
январь	«Уведи мяч»	«Точно в цель»	«Пятнашки»	«Подними и положи»	«Ловишки парами»
февраль	«Найди себе пару»	«Прокати и поймай»	«Бег по расчёту»	«Прокати мяч»	«На новое стойбище»
март	«Салки с мячом»	«Сбей булаву»	«Мы веселые ребята»	«Прокати мяч между предметами»	«Перебежки»
апрель	«Космонавты»	«Кто дальше?»	«На одной ножке вдоль дорожки»	«Наклонимся вот так»	«Кто быстрее?»
май	«Проползи и не задень»	«Полоса препятствий»	«Успей поймать»	«Наклоны-пружинки»	«Бабка - Ежка»
июнь	«Займи свое место»	«Попади в круг»	«Преодолей полосу препятствий»	«Быстро возьми»	«Собери пирамиду»
июль	«Третий лишний»	«Точно в цель»	«Улочка»	«Наклоны-пружинки»	«Кто быстрее»
август	«Найди свой цвет»	«Перебрось через сетку»	«Самолеты»	«Прокати мяч между предметами»	«Ловишки парами»

1.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей 3-6 лет

1. Игры подбираются с учетом сензитивных особенностей развития физических качеств, их ускоренного и умеренного развития в каждом сезонном периоде. Так, например, «осенний» период характеризуется достаточно высокой физической и умственной работоспособностью, поэтому основной задачей в этот период следует считать развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, уделять внимание поддержанию подвижности в суставах. Период «Вход в полярную ночь» характеризуется постепенным снижением физической работоспособности и физических качеств. В связи с погодными условиями резко снижается объем двигательной активности. Так, основными задачами данного периода следует считать: развитие силовых способностей, развитие общей выносливости, обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям и т. д.

2. Воспитательная и образовательная сторона подвижных игр усиливается в том случае, если при повторении они время от времени несколько видоизменяются и усложняются. Игру можно усложнить, добавив новые детали и правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Можно включить в нее новые движения (не пройти, а пробежать), изменить темп движений (быстро ехать на трамвае, очень медленно пройти по узкой тропинке), форму построения детей, условия. С целью развития ловкости, например, в игре «Ловишки с ленточкой» можно использовать 2 цвета ленточек, и ловишки выдерживают только ленточки определенного цвета. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем как ловить, должен подлезть под дугу.

3. Для детей 3-4 лет основным содержанием является воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей. Важно, чтобы содержание игры было привлекательным, понятным и интересным для детей.

4. Систематическое повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков и развитию физических качеств – ловкости, выносливости, быстроты.

5. При проведении игр, в которых есть роль водящего, можно привлечь няню или старшего ребенка, а воспитатель действует вместе с детьми. Когда дети усвоят движения, они выполняют их самостоятельно, а воспитатель берет на себя роль ведущего.

6. Воспитатель может повторять одну и ту же игру в течение нескольких дней: в знакомую игру малыши играют охотнее.

7. Для детей старшего дошкольного возраста целесообразно использовать соревновательные моменты. Так, если в младшем возрасте дети развивают быстроту и выносливость в игре, догоняя бабочку или имитируя

движущуюся машину, то дети 5-6 лет могут соревноваться друг с другом в скорости перебегаания через площадку, организовывать эстафеты.

8. При подборе игр на развитие силы необходимо очень тщательно оценить силовые способности детей, которые должны соответствовать их возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Важно не держать детей на одном уровне, чтобы не тормозить их развитие. И наоборот, усложнять задание для более способных детей, чтобы не развить излишнюю самоуверенность в детях.

РАЗДЕЛ II. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

2.1. Диагностика и система оценки уровня сформированности основных движений

Уровень сформированности основных движений и их оценка у детей 3-7 лет выявлялись посредством педагогического тестирования по методике А.А. Ругиной (42). В ходе тестирования оцениваются: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье (таблицы 10, 11, 12).

Средний уровень сформированности основных движений соответствует возрастной норме детей.

Методика оценки сформированности основных движений детей 4-6 лет

При обработке результатов тестирования выделяется два основных показателя:

1. Сумма баллов, характеризующая уровень сформированности отдельного движения (ходьбы, бега, прыжка, метания, лазания).

2. Сумма баллов, характеризующая средний уровень двигательной подготовленности.

Ходьба

1. Положение туловища и головы:

- ненаправленное положение туловища и головы - 1 балл;
- прямое нестабильное положение туловища и головы - 2 балла;
- нормальная осанка - 3 балла.

2. Движение руками и ногами:

- несогласованные движения руками и ногами - 1 балл
- согласованные движения рук и ног, прямые руки свободно движутся - 2 балла;
- согласованные движения рук и ног, руки движутся от плеча со сгибания в локтевом суставе - 3 балла.

3. Шаг:

- шаг не ритмичный, мало отличающийся от обычной походки - 1 балл;
- шаг ритмичный, но еще не стабильный - 2 балла;
- шаг энергичный, ритмичный, стабильный - 3 балла.

4. Постановка стопы:

- пережат с пятки на носок слабо выражен, разворот стопы внутрь - 1 балл;
- сильно выражен или слабо выражен пережат с пятки на носок с правильной постановкой стопы - 2 балла;
- правильная постановка стопы - 3 балла.

5. Направление:

- примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры - 1 балл;
- соблюдение направления с опорой на ориентиры - 2 балла;
- умение соблюдать направление, менять его по команде - 3 балла.

Бег

1. Положение туловища и головы:

- ненаправленное положение туловища и головы - 1 балл;
- нестабильное положение туловища и головы - 2 балла;
- небольшой наклон туловища, голова прямо - 3 балла.

2. Согласование движений рук и ног:

- руки двигаются произвольно, несогласованно с движениями ног - 1 балл;
- руки то полусогнуты в локтях, то движутся произвольно, движения рук согласованы с движениями ног - 2 балла;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь - 3 балла.

3. Легкость бега:

- выраженный момент полета, слабый вынос бедра - 1 балл;
- выраженный вынос бедра маховой ноги - 2 балла;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70°), опускание толчковой ноги с носка с выраженным перекатом - 3 балла.

4. Сохранение направления:

- не соблюдение направления с опорой на ориентиры -1 балл;
- соблюдение направления с опорой на ориентиры - 2 балла;
- прямолинейное движение и изменение направления без ориентиров - 3 балла.

Прыжок в длину с места

1. Исходное положение (И. П.):

- неправильное И. П. — 1 балл;
- небольшое приседание на слегка расставленных ногах — 2 балла;
- ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед — 3 балла.

2. Замах:

- замах отсутствует — 1 балл;
- руки слегка отводятся назад — 2 балла;
- руки энергично свободно отводятся назад — 3 балла.

3. Толчок:

- отталкивание не одновременно двумя ногами — 1 балл;
- отталкивание одновременно двумя ногами, взмах руками отсутствует — 2 балла;
- отталкивание одновременно двумя ногами, выпрямление ног, резкий взмах руками (вперед - вверх) — 3 балла.

4. Полет:

- ноги слегка согнуты, положение рук свободное — 1 балл;
- руки вперед — вверх, туловище и ноги выпрямлены — 2 балла;

- туловище наклонено, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, движения руками вперед - вверх – 3 балла.

5. Приземление:

- Приземление, отличное от нижеперечисленных, – 1 балл;
- приземление одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное – 2 балла;
- приземление одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед – в стороны, сохранение равновесия при приземлении – 3 балла.

Метание на дальность

1. Исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте -1 балл;
- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая рука держит предмет на уровне груди - 2 балла;
- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; правая рука с предметом - на уровне груди, локти вниз - 3 балла.

2. Замах:

- небольшой поворот туловища направо -1 балл;
- поворот туловища направо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз - назад, поворот в направлении броска, правая рука - вверх - вперед - 2 балла;
- поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад - в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука» - 3 балла.

3. Бросок:

- не резкое движение руки вдаль - вверх - 1 балл;
- резкое движение руки вдаль - вверх - 2 балла;
- продолжая перенос веса тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить, хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх - 3 балла.

4. Сохранение равновесия:

- равновесие не сохраняется - 1 балл;
- равновесие сохраняется - 2 балла;
- шаг, вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия - 3 балла.

5. Направление броска:

- направление не сохраняется - 1 балл;
- предмет летит в прямом направлении - 3 балла.

Лазание по гимнастической стенке

1. Согласование движений рук и ног:

- движения рук и ног не согласованы - 1 балл;
- нестабильное согласование движений рук и ног - 2 балла;
- крепкий хват руками, одновременная координация рук и ног - 3 балла.

2. Уверенность:

- отсутствие уверенности - 1 балл;
- не полная уверенность, навык не сформирован - 2 балла;
- активные уверенные движения - 3 балла.

3. Самостоятельность:

- самостоятельно без показа выполнить не может - 1 балл;
- выполнение по показу - 2 балла;
- самостоятельное выполнение по команде - 3 балла.

Уровни развития основных движений:

1—1,75 - низкий уровень;

1,76— 2,25 - средний уровень;

2,26—3 - высокий уровень.

Таблица 12

**Сводная карта
мониторинга по сформированности техники выполнения основных движений у детей 4-7 лет,
за _____ учебный год**

Название группы	Возраст детей	Количество детей, принявших участие в диагностике		Стартовая диагностика (СД)			Итоговая диагностика (ИД)				
		СД	ИД	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень		
Итого											
%											

Качественный анализ:

2.2. Подвижные игры и физические упражнения, способствующие формированию основных движений

Перечень подвижных игр и методические указания их проведения представлены в приложении 1.

С целью формирования основных движений проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- ходьба (3, 4, 5, 8, 15, 24, 30, 32, 195, 214, 268, 272, 321, 326, 363, 372, 410, 423, 442, 445, 451, 452, 457, 462);
- бег (3, 4, 6, 12, 15, 24, 30, 32, 214, 267, 309, 314, 318, 327, 366, 367, 371, 378, 380, 388, 390, 403, 424, 425, 426, 427, 428, 432, 437, 439, 444, 493, 514, 520);
- прыжки (7, 21, 314, 334, 335, 364, 366, 380, 423, 424, 425, 431, 432, 435, 437, 439, 441, 445, 447);
- метание (333, 385, 386, 398, 411, 433, 434, 436, 446, 449, 459, 463, 494);
- лазание (330, 338, 372, 389, 391, 429, 435, 438, 448, 460, 461).

Для детей 4-5 лет:

- ходьба (3, 4, 8, 15, 32, 121, 157, 169, 171, 179, 195, 214, 297, 321, 332, 359, 363, 372, 410, 442, 457, 452, 457);
- бег (3, 4, 6, 12, 15, 19, 32, 34, 121, 157, 171, 178, 214, 309, 314, 316, 318, 319, 325, 328, 332, 367, 371, 375, 376, 378, 380, 388, 390, 403, 424, 427, 432, 444, 493);
- прыжки (21, 34, 307, 314, 319, 334, 335, 336, 347, 350, 364, 376, 379, 387, 424, 431, 432, 435, 437, 441, 445, 447);
- метание (106, 303, 323, 333, 351, 353, 385, 386, 398, 407, 411, 412, 414, 433, 434, 436, 446, 449, 450, 453, 454, 455, 459, 463, 494);
- лазание (317, 330, 338, 340, 372, 374, 387, 391, 399, 429, 435, 438, 448, 460, 461).

Для детей 6-7 лет:

- ходьба (321, 332, 345, 355, 356, 359, 363, 383, 410, 440, 442, 451, 452, 457, 531);
- бег (304, 316, 318, 319, 325, 328, 332, 343, 358, 360, 361, 362, 371, 375, 380, 382, 383, 384, 388, 390, 403, 518, 526, 528, 533);
- прыжки (307, 319, 322, 324, 334, 336, 343, 344, 346, 347, 348, 349, 350, 358, 364, 369, 376, 379, 387, 421, 431, 441, 536);
- метание (303, 323, 333, 351, 352, 353, 354, 365, 373, 385, 386, 395, 396, 397, 398, 401, 402, 404, 405, 406, 407, 411, 412, 413, 414, 416, 417, 418, 420, 430, 434, 436, 446, 449, 450, 453, 454, 455, 456, 459, 478, 479, 532, 534, 538);
- лазанье (317, 330, 338, 339, 340, 341, 343, 374, 387, 391, 399, 438, 461).

В таблицах 13, 14, 15 представлено примерное планирование развития основных движений в игровой деятельности для детей дошкольного возраста, имеющих нормальный уровень сформированности основных движений.

Примерное перспективное планирование для формирования основных движений у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание
сентябрь	«Поезд»	«Бегите ко мне»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Прокатаи мяч»	«Веселые жучки»
октябрь	«Дай кролику морковку»	«Веселый мяч»	«Подпрыгнем выше»	«Попади в кубик»	«Проползи и не залень»
ноябрь	«К куклам в гости»	«Найди свой домик»	«Попрыгаем, побегает»	«Брось дальше»	«Кто быстрее проползет?»
декабрь	«По кривой дорожке»	«Цветные автомобили»	«Попрыгаем на носочках»	«Прокатаи мяч ко мне»	«В гости к зайцам»
январь	«Полоса препятствий»	«Зайки перебегают»	«Подпрыгни до ладошки»	«Лови мяч»	«Мыши в кладовой»
февраль	«Населка и шпята»	«Снежинки и ветер»	«Прыгаем по кругу»	«Брось мне мяч»	«Кролики»
март	«Дай кролику морковку»	«Бегите к флажку»	«Поймай бабочку»	«Поиграем с мячиком»	«Кто быстрее проползет?»
апрель	«Возьми флажок»	«Найди свой цвет»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Лови и бросай, мяч не потеряй»	«По кривой дорожке»
май	«По кривой дорожке»	«Солнышко и дождик»	«По ровненькой дорожке»	«Прокатаи обруч»	«Обезьянки»
июнь	«По мостику»	«Догонялки»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Прокатаи мяч»	«Кто быстрее проползет?»
июль	«По узенькой дорожке»	«Веселый бубен»	«Зайка беленький»	«Целься верней»	«В воротаки»
август	«Флажок»	«Птичка и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Полбрось-поймай»	«Не наступи на линии»

Примерное перспективное планирование для формирования основных движений у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание
сентябрь	«Стой»	«Цветные автомобили»	«Слушай команду»	«Школа мяча»	«Доползи до погремушки»
октябрь	«Флажок»	«Пилоты»	«Из кружка в кружок»	«Подбрось, поймай»	«Кто быстрее проползет?»
ноябрь	«По кривой дорожке»	«Медленно-быстро»	«Зайки скачут, скак, скак, скак...»	«Лови, бросай, падать не давай»	«Помашем с высоты»
декабрь	«Найди и промолчи»	«Снежинки и ветер»	«На одной ножке влодь дорожки»	«Гонка мячей»	«Обезьянки»
январь	«Дай кролику морковку»	«Берегись, заморожу»	«Мы подпрыгнем столько раз...»	«Школа мяча»	«Кролики в огороде»
февраль	«Слушай команду»	«Найди свой кубик»	«Ночи вместе, ноги врозь»	«Лови, бросай, мяч не теряй»	«Проползи и не задень»
март	«Шире шаг»	«Собери пирамиду»	«Прыжки на скакалке»	«Брось через веревку»	«По кривой дорожке»
апрель	«Веселый бубен»	«Воробушки и автомобиль»	«Назови дни недели»	«Целься вернее»	«Кто быстрее?»
май	«Слушай команду»	«Цветные автомобили»	«Прыжки на скакалке»	«Поиграем с мячом»	«Кролики в огороде»
июнь	«По кривой дорожке»	«Птицы и буря»	«Из кружка в кружок»	«Ведение мяча парами»	«Проползи по кривой дорожке»
июль	«Вверх и вниз»	«Воробушки и автомобиль»	«Прыжки на скакалке»	«Подбрось - поймай»	«Кролики в огороде»
август	«Стой»	«Веселый бубен»	«Влево-вправо»	«Попади в корзину»	«Мышки в кладовой»

Примерное перспективное планирование для формирования основных движений у детей 5-6 лет
(старший дошкольный возраст)

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание
сентябрь	«За направляющим»	«Наперетонки парами»	«Улочка»	«Мяч через сетку»	«Пролезь боком»
октябрь	«Найди и промолчи»	«Веселье соревнования»	«Ловишки на мячах хопах»	«Школа мяча»	«Пролезь и не задень»
ноябрь	«Слушай команду»	«Перебежки со скалками»	«Влево-вправо»	«Пас»	«Проползи и не задень»
декабрь	«Шире шаг»	«Затейники»	«Прыжки на скакалке»	«Охотники и утки»	«Пожарные на учениях»
январь	«Расставить посты»	«Бегите ко мне»	«На одной ножке вдоль дорожки»	«Подбрось - поймай»	«Ловкие обезьянки»
февраль	«Стоп»	«Встречная эстафета»	«Влево-вправо»	«Серсо»	«Кто быстрее проползет?»
март	«Фигурная ходьба»	«Найди свой кубик»	«Классы»	«Охота на волка»	«Проползи и не задень»
апрель	«Найди и промолчи»	«Пробеги и не задень»	«Отмерялки»	«Мяч водяшему»	«Крокодил»
май	«Шире шаг»	«Догони обруч»	«Ноги вместе - ноги врозь»	«Целься вернее»	«Вверх и вниз»
июнь	«Тыше елешь, дальше будешь»	«Успей первым»	«Улочка»	«Сбей кеглю»	«Мелведи и пчелы»
июль	«Ровным кругом»	«Перебежки»	«Пингвины с мячом»	«Кто самый меткий»	«Классы»
август	«Флажок»	«Наперетонки парами»	«Прыгаем по кругу»	«Подвижная цель»	«Крокодил»

2.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие основных движений

1. Детей 3 лет в подвижных играх привлекает, главным образом, сам процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать, искать; результат этих действий не имеет значения. Поэтому для малышей рекомендуются совсем простые игры, построенные в большинстве случаев на одном действии, причем это действие педагог тут же подсказывает детям. «Я лисичка, а вы цыплята, убегайте от меня!», - говорит он и догоняет детей. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста интересны игры с правилами.

2. В играх с текстом педагог не только произносит его, но тут же сам проделывает соответствующие движения, а дети подражают ему («Зайка»). Как только дети научатся действовать по словесному сигналу, можно вводить правила игры.

3. Подбирая игру на развитие основных движений, необходимо учитывать состояние детей, их физическую и психическую нагрузку перед игрой с тем, чтобы не допускать переутомления. В игры с новым для детей движением, требующим большого внимания, целесообразнее играть утром, когда дети еще не утомились.

4. В играх с подлезанием или спрыгиванием одновременно следует использовать однородные пособия (кубы или скамейки, шнур или планки).

5. Для малышей характерно эмоциональное восприятие игрушки, образа данного в игре, например, воспитатель говорит: «Побежим на носочках, тихо-тихо, чтобы кот не проснулся!».

6. Значительно оживляет игру различные элементы костюмов, головных уборов.

7. Чем младше дети, тем меньшее число их надо привлекать к игре, так как на первых порах практически каждому нужна помощь педагога.

8. В играх, рекомендуемых для детей среднего и старшего возраста, увеличивается расстояние для бега, метания, высота для прыжков и лазания.

9. В процессе игры внимание педагога должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому игры даются с постепенным усложнением движения. Так, в игре «Мыши в кладовой» дети бегут в одном направлении, а в таких как «Карусель» - по кругу, «Медведи и пчелы» - быстро лазают.

10. Нельзя забывать, что обучать тому или иному движению необходимо на занятии, а в игре только закреплять это движение, а не наоборот. Так, например, прежде чем вводить в игру перепрыгивание через препятствия, нужно проследить, как прыгает каждый ребенок.

11. В средней и старшей группах педагог вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В

группе детей 4 лет в начале года педагог сам назначает кто кем будет. При этом так же учитывает навыки детей.

12. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

13. В старшем дошкольном возрасте в группе должен быть запас предметов (мячи, флажки, скакалки, обручи) для организации детьми игровой деятельности.

РАЗДЕЛ III. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

3.1. Диагностика и система оценки уровня развития основных психических процессов

Выявление уровня развития познавательных процессов осуществляется посредством психологического тестирования по общепринятым методикам. При этом диагностировались: память, восприятие, воображение, мышление, внимание (таблица 16).

Таблица 16

Диагностический инструментарий изучения психических процессов у детей дошкольного возраста

Психический процесс	Методики		
	3-4 года	4-5 лет	6-7 лет
Объем зрительной памяти	«Исследование зрительной памяти», Ж.М. Глозман, А. Ю. Потанина, А.Е. Соболева (2000) (13)	«10 картинок», А.Д. Виноградова, (2000) (9)	
Объем слухоречевой памяти	«Запоминание 10 слов», А.Р. Лурия (1997) (30)		
Восприятие	«Найди пару», Е.А. Стребелева (2009) (50)		«Методика оценки уровня развития зрительного восприятия детей», М. Безруких (1999) (20)
Воображение	«Составление изображений объектов», адаптирована для младшего дошкольного возраста, Л.Ю. Субботина, (1997) (51)	«Составление изображений объектов», Л.Ю. Субботиной, (1997), «На что похожа эта фигура?» Т.В. Башаева (1998) (51)	«Неоконченный рисунок», Л.Ю. Субботина (1997) (51)
Наглядно-действенное мышление	«Работа с разрезными картинками», С.Д. Забрамная (2001) (19)	«Неоконченный рисунок», Л.Ю. Субботиной (1997), (51), «Четвертый лишний», А.Д. Виноградова, Л.А. Ясюкова (2000) (9)	«Четвертый лишний», А.Д. Виноградова, Л.А. Ясюкова (2000), «Последовательные картинки», А.Д. Виноградова (9)
Устойчивость и концентрация внимания	«Найди отличия» А.М. Тихомирова (2005г.) (52)	«Найди отличия», Л.В. Черемошкина (1998) (58)	

3.2. Подвижные игры, способствующие развитию основных психических процессов

Перечень подвижных игр и методические указания их проведения представлены в приложении 1.

С целью формирования основных психических процессов проводятся следующие подвижные игры:

Для детей 3-4 лет:

- память (3, 4, 5, 6, 7, 8, 444, 520);
- восприятие (8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 259);
- воображение (1, 2, 6, 15, 20, 21, 22, 23, 520);
- мышление (5, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 171);
- внимание (2, 6, 13, 30, 33, 34, 35, 444).

Для детей 4-5 лет:

- память (36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46);
- восприятие (48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 101);
- воображение (58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65);
- мышление (20, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76);
- внимание (15, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 252).

Для детей 6-7 лет:

- память (14, 37, 42, 43, 45, 96, 97, 99, 100);
- восприятие (48, 52, 101, 103, 105, 107, 108, 109);
- воображение (58, 59, 60, 61, 63, 64, 71, 110, 214);
- мышление (20, 67, 68, 69, 70, 72, 74, 79, 111, 113, 114, 116);
- внимание (77, 79, 81, 85, 87, 88, 90, 93, 95, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 125, 128, 252).

В таблицах 17, 18, 19 представлено примерное планирование подвижных игр для развития психических процессов у детей дошкольного возраста, имеющих нормальный уровень развития основных психических процессов.

Таблица 17

**Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития психических процессов у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)**

Месяц	Память	Восприятие	Воображение	Мышление	Внимание
сентябрь	«У медуся в бору»	«Найдем маму»	«Поможем белочке собрать орешки»	«Солнышко и дождик»	«Лохматый пес»
октябрь	«Карусели»	«Догони мяч»	«Воробушки и кот»	«Самолет»	«Курочки и цыплятки»
ноябрь	«Ласковые птвички»	«Пузырь»	«Зайка беленький»	«Что мы делали не скажем, а что делали, покажем...»	«Кто скорее к своему флажку»
декабрь	«Веселые друзья»	«Бусы»	«Курочки и цыплятки»	«Воробушки и автомобиль»	«Веселые друзья»
январь	«Зайка серенький»	«Кот Васька»	«Поезд»	«Ловишки»	«Найди свой домик»
февраль	«Пузырь»	«Поезд»	«Мишка»	«Мамы и дети»	«Змейка»
март	«Огурчик - огурчик!»	«Пузырь»	«Воробушки и кот»	«Совушка - сова»	«Найди цыпленка»
апрель	«У медуся в бору»	«Через ручеек»	«Огурчик - огурчик!»	«Найди цыпленка»	«Бусы»
май	«Лохматый пес»	«На горку»	«Паровозик»	«Мамы и дети»	«Веселые друзья»
июнь	«Веселые друзья»	«Я и мама»	«Воробушки и кот»	«Ласковые птвички»	«Лохматый пес»
июль	«Ласковые птвички»	«Салочки - логонялочки»	«Веселые друзья»	«Воробушки и автомобиль»	«Кто скорее к своему флажку»
август	«Карусели»	«Догони мяч»	«Поможем белочке собрать орешки»	«Самолетик»	«Найди свой домик»

Таблица 18

Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития психических процессов у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)

Месяц	Память	Восприятие	Воображение	Мышление	Внимание
сентябрь	«Солнце»	«Сделай так»	«Придумай сам» «Палочка-узнавалочка»	«Кто лишний?»	«Поезд» (дев.) «Найди игрушку»
октябрь	«Повторить танец»	«Определи на ощупь»	«Палочка – узнавалочка» «Игровая»	«Саба» «Где мы побывали, что мы повидали»	«Платочек» «Наоборот» «Поезд» (мальч.)
ноябрь	«Официант» «Повторить танец»	«Ловля хорька»	«Придумай сам» «Игровая»	«Саба»	«Что это?» «Пол. сова и свражки»
декабрь	«Возьми флажок»	«Определи на ощупь» «Сделай так»	«Мой образ героя» «Почта»	«Земля, море, воздух»	«Месяц» «Запрещ. движения»
январь	«Сторож и вор» «Повторить танец»	«Птичка» «Что изменилось?»	«Мой образ героя» «Выставка картин» «Почта»	«Король мавров» «Пете нужна одежда»	«Хохотунья» «Запрещенные движения» «Белые медведи»
февраль	«Возьми берет»	«Ловля хорька» «Колесо»	«Садовник» «Молчанка»	«Кот» «Определи игрушку»	«Ну и звонки тарелки и ложки»
март	«Стой» «Под буркой»	«Соседи, подними руку» «Колесо»	«Садовник» «Молчанка»	«Кот» «Улиа»	«Кто кула?» «Третий лишний»
апрель	«Кто больше увидит»	«Кто в саду»	«Почта»	«Воробушки и кот» «Чьи это детки?»	«Ручейки и озера» «Красный платочек»
май	«Белый шаман»	«Просим ятненка» «Надень шапку»	«Мой образ героя»	«Воробушки и кот»	«Гуси летят» «Красный платочек»
июнь	«Возьми флажок»	«Кто в саду»	«Игровая»	«Саба»	«Наоборот»
июль	«Придумаем движение вместе»	«Ловля хорька»	«Придумай сам» «Игровая»	«Где мы побывали, что мы повидали»	«Гуси летят» «Хохотунья»
август	«Под буркой»	«Колесо»	«Палочка-узнавалочка»	«Земля, море, воздух»	«Где палочка?»

Таблица 19

Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития психических процессов у детей 6-7 лет (старший дошкольный возраст)

Месяц	Память	Восприятие	Воображение	Мышление	Внимание
сентябрь	«Журавли-журавли»	«Кто в саду?»	«Придумай сам»	«Хейро-солнце» «Саба»	«Часы» «Наоборот»
октябрь	«Прогулка в картинках»	«Определи на ощупь»	«Придумай сам» «Палочка узналочка»	«Где мы побывали, что мы повидали» «Саба»	«Полярная сова и евражки» «Найди игрушку»
ноябрь	«Повторить танец»	«Куда дует ветер»	«Придумай сам» «Игровая»	«Где мы побывали, что мы повидали»	«Ручейки – оёра» «Алфавит»
декабрь	«Кто больше увидит?»	«Светофор»	«Игровая» «Самолёты»	«Кот» «Хейро –солнце»	«Ласточки и ястребы»
январь	«Запомни своё место»	«Кто в саду?» «Третий лишний на прогулке»	«Придумай сам» «Пете нужна одежда»	«Путешественник» «Три камня» «Король»	«Платочек» «Кто наблюдательнее?»
февраль	«Рыбаки»	«Ловля хорька» «Определи на ощупь»	«Садовник» «Выставка картин» «Стадион»	«Саба» «Попробуй достать» «Хейро-солнце»	«Ну и звонки тарелки и ложки» «Поиск предмета»
март	«Запомни картинки»	«Птица без гнезда»	«Стадион» «Мой образ героя»	«Три камня»	«Ручейки-оёра» «Поиск предмета»
апрель	«Кто больше увидит?» «Стой!»	«Белки, орехи, шишки» «Светофор»	«Садовник» «Выставка картин» «Стадион»	«Кот» «Король мавров» «Воробушки и кот»	«Гуси летят» «Ригу-рогу» «Вороны и воробы»
май	«Повторить танец» «Стой!»	«Белки, орехи, шишки»	«Выставка картин» «Стадион»	«Наоборот» «Спасение боюров»	«Посадка картофеля и яблок»
июнь	«Запомни своё место»	«Ловля хорька» «Светофор»	«Садовник» «Выставка картин»	«Где мы побывали, что мы повидали»	«Полярная сова и евражки»
июль	«Журавли-журавли» «Возьми берет»	«Третий лишний на прогулке»	«Самолёты» «Придумай сам»	«Путешественник» «Кот»	«Платочек» «Кто куда?»
август	«Повторить танец» «Рыбаки»	«Третий лишний на прогулке»	«Пете нужна одежда»	«Земля, море, воздух»	«Король зверей» «Хохотунья»

3.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие основных психических процессов

1. Подвижные игры включаются во все формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста: в утреннюю гимнастику, в физкультурные занятия, в активный отдых, в физкультминутки, в игры на воздухе, в час двигательной активности, в самостоятельную двигательную деятельность и т. д., а также в режимные моменты.

2. При использовании средств физического воспитания для создания условий, стимулирующих развитие психических процессов детей 3-6 лет, необходимо учитывать возрастные периоды онтогенеза, наиболее чувствительные к педагогическому воздействию, и осуществлять подбор игр с учётом сенситивных периодов в развитии психических процессов.

3. Проводить игры целесообразно в цикличном порядке на основе подбора с учётом взаимосвязи уровня развития психических процессов с успешностью обучения.

Игры, имеющие высокую взаимосвязь с успешностью обучения, необходимо использовать каждый день в течение месяца:

на первой неделе игра разучивается;

на второй – закрепляется;

на третьей – совершенствуется;

на четвёртой неделе – вводится в самостоятельную деятельность.

Подвижные игры на развитие психических процессов со средним уровнем взаимосвязи с успешностью обучения детей проводятся в течение двух недель каждого месяца:

в первый месяц дети проходят два этапа обучения - первоначальное и углубленное разучивание;

во второй месяц – закрепляют освоенный навык, и игра вводится в самостоятельную двигательную деятельность.

В самостоятельной деятельности детей подвижные игры со средним уровнем взаимосвязи с успешностью обучения можно проводить и в последующие месяцы.

Игры, которые имеют низкий уровень взаимосвязи с успешностью обучения, следует проводить в течение четырёх месяцев без изменения. Частота их проведения сводится к двум дням в неделю каждого месяца:

- первый месяц (например, октябрь) проводится первоначальное разучивание;

- второй (например, ноябрь) углубленное разучивание;

- декабрь - закрепление навыка;

- январь - игра вводится в самостоятельную двигательную деятельность.

4. Закрепление игр для развития психических процессов необходимо осуществлять на физкультурных занятиях.

5. В ходе проведения игровых занятий по развитию психических процессов детей дошкольного возраста необходимо использовать не только хорошо знакомый ребёнку игровой материал, но и игры с элементами новизны. Причём, чем старше возраст, тем больше новых игр и упражнений должно привлекаться педагогом для этой работы.

6. Увеличение диапазона проявлений психических процессов у ребёнка обуславливает необходимость расширения спектра применяемых методических приёмов с учётом индивидуальных особенностей уровня развития мышления, внимания, памяти, воображения и восприятия детей.

РАЗДЕЛ IV. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

4.1. Диагностика и система оценки уровня развития эмоционально - волевых свойств

Выявление уровня развития эмоционально-волевой сферы и ее оценка осуществляются посредством общепринятых психологических тестов (Психологическая схема наблюдения А.А. Романова не является общепринятой, представлена ниже). При этом диагностировались: агрессивность, тревожность, страхи, неуверенность в себе, самооценка, самоконтроль, саморегуляция (таблица 20).

Таблица 20

Диагностический инструментарий изучения эмоционально-волевых свойств личности детей дошкольного возраста

Эмоционально-волевые свойства личности детей	Методики		
	3-4 года	4-5 лет	6-7 лет
Агрессивность	Психологическая схема наблюдения за поведением ребенка, разработанная А.А. Романовым	«Дом, дерево, человек», Дж. Бак (2007) (20)	
Тревожность		«Тест тревожности», В. Амена (2008) (58)	
Страхи		«Кактус», М.А. Панфилова (2008) (58)	
Неуверенность в себе			
Самооценка			
Самоконтроль			
Саморегуляция		«Дом, дерево, человек», Дж. Бак (2007) (58)	

Интерпретация психологической схемы наблюдения А.А. Романова «Исследование эмоционально-волевой сферы детей 3-4 лет»

Таблица позволяет быстро и эффективно составить представление о выраженности и синдром-структуре расстройств поведения и эмоций у ребенка. Для этого специалист задает вопросы родителю, напоминает или наблюдает особенности поведения ребенка на занятиях, перемене, на прогулке. Вопросы необходимо уточнять, дополнять словами: иногда, часто, почти всегда, непрерывно.

Примерная схема наблюдения за поведением ребенка (Опросник. Ребенок глазами взрослого)

Ф. И. О. ребенка

Возраст

Дата заполнения

Заполнил: родитель, психолог, педагог

Подчеркните часто выраженные ситуационно-личностные реакции, признаки и виды расстройств поведения и эмоций у ребенка.

Что такое расстройства поведения и эмоций у детей?

(Задание для взрослых)

Прочитайте перечень расстройств поведения и эмоций, сгруппируйте неупорядоченные свойства, добавьте неуказанные, зачеркните неподходящие. Обсудите свой выбор с другими членами семьи или специалистами. Данные заносятся в таблицу анализа симптомов нарушений поведения ребенка (таблица 21).

Агрессия, агрессивность - это: агрессивность скрытая; агрессивность словесная; агрессивность физическая; безжалостность; властолюбие; враждебность; вредительство; гневливость; деструктивность; драчливость; жестокость; забиячистость; злость; злодейство; злонравие; злопамятность; злость; конфликтность; мстительность; насилие; ненависть; неприязнь; отвращение и презрение в их единстве; притеснение; разрушительность; рукоприкладство; самоуничтожение; свирепость; сердитость; уничтожение.

Негативизм - это: бессмысленная настойчивость; действия наперекор; дела наоборот; отказ; подчеркнутое выражение несогласия с чем-нибудь; «твердолобость»; упрямство из страха показать свою слабость; упрямство; частое использование слов «не хочу - не буду».

Демонстративность - это: бравирование; взбалмошность; «выделывание»; выпячивание себя; выскочка; вычурность; жеманность; зазнайство; кичливость; надутость; напыщенность; потребность красоваться; потребность рисоваться; притворство; публичность; стремление обратить на себя внимание; чрезмерная артистичность; шегольство.

Эмоциональная отгороженность - это: безразличие; безучастность; молчаливость; необщительность; опустошенность; отрешенность; отчужденность; погруженность в себя; псевдоглухота; стремление уединиться; эмоциональная неотзывчивость; эмоциональная холодность.

Вспыльчивость, саморегуляция - это: бесноватость; взрывчатость; «вскипание»; выплескивание эмоций; гневливость; горячность; запальчивость; неистовость; обидчивость; потребность возмущаться; раздражительность; привычка бушевать; способность внезапно рассердиться; привычка «заводиться» с полуборота; способность рассердиться из-за пустяков.

Обидчивость, самоконтроль - это: безутешность; вспыльчивость; заплаканность; капризность; ощущение себя оскорбленным; переживание из-за пустяков; плаксивость; привычка всхлипывать; привычка дуться; раздосадованность; ранимость; слезливость; способность часто огорчаться или обижаться; уязвимость; эмоциональная неустойчивость.

Конфликтность - это: «базарность»; бескомпромиссность; вздорность; забиячистость; задевание других, «задиристость»; заносчивость; колкость; неспособность приспособливаться; неумение договариваться;

непримиримость; неуживчивость; неуступчивость; подстрекательство; сварливость; скандальность; склочность

Страхи - это: боязливость; запуганность; испуг; мнительность; пугливость; трусоватость; чрезмерная осторожность.

Тревожность - это: беспокойный взгляд; беспокойство; беспричинное волнение; волнение; излишняя бдительность; настороженность; ожидание неудачи; осторожность; отсутствие ощущения безопасности; переживание беспокойства; предчувствие опасности; склонность к смятению; состояние опасения; страх без причины.

Нерешительность - это: беззащитность; безропотность; беспомощность; бессловесность; забитость; зависимость от других; зависимость от мнения окружающих; замешательство; застенчивость, избегание нового.

Эгоцентричность - Как отношение к себе: считает, что все игрушки, все конфеты, все внимание окружающих для него; во взаимоотношениях: навязывает свою игру или желания детям; в речи: использует местоимение «я».

Таблица 21

Таблица анализа симптомов нарушений поведения ребенка

Симптомы или виды расстройств	Выраженность симптома: 0-никогда, 1-иногда, 2-часто, 3-почти всегда, 4-непрерывно.												
	Фамилия, имя ребенка												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Негативизм, упрямство													
Демонстративность													
Агрессивность													
Конфликтность													
Вспыльчивость, саморегуляция													
Обидчивость, самоконтроль													
Нерешительность													
Страхи, тревожность													
Скованность													
Заторможенность													
Эгоцентричность, самооценка													

Обследование проводилось в процессе собеседования с родителями-близкими, специалистами; наблюдения ребенка в продуктивной, свободной, игровой деятельности (подчеркнуть и дополнить).

В процессе наблюдения (обследования ребенка) можно выявить проблемные зоны и подобрать игры, направленные на профилактику и коррекцию эмоционально-волевой сферы дошкольников.

4.2. Подвижные игры, способствующие развитию эмоционально - волевой сферы

Перечень подвижных игр и методические указания по их проведению представлены в приложении 1. С целью формирования эмоционально-волевой сферы проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- агрессивность (170, 172, 173, 174, 175, 176, 444);
- тревожность (28, 177, 178, 179, 180, 182, 184, 185, 186);
- страхи (28, 154, 169, 180, 182, 177, 179, 185, 186, 187);
- неуверенность в себе (172, 184, 177, 178, 182, 169, 176, 156, 185, 186);
- самооценка (173, 177, 181, 182, 183, 184, 186, 185, 188);
- самоконтроль (141, 183, 187, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196);
- саморегуляция (8, 181, 183, 188, 196, 197, 198, 199, 201, 202).

Для детей 4-5 лет:

- агрессивность (170, 172, 173, 174, 175, 176, 444);
- тревожность (28, 177, 178, 179, 182, 184, 185, 186);
- страхи (28, 154, 169, 179, 180, 187);
- неуверенность в себе (156, 172, 176, 182, 184, 185, 186);
- самооценка (173, 177, 178, 180, 181, 183, 184, 188);
- самоконтроль (141, 187, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196);
- саморегуляция (8, 181, 183, 198, 199, 201, 202).

Для детей 6-7 лет:

- агрессивность (164, 175, 200, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 211, 212, 215, 220, 444);
- тревожность (156, 169, 177, 219, 221, 223, 224, 225, 227);
- страхи (154, 169, 228, 229, 230, 232, 233);
- неуверенность в себе (28, 154, 159, 179, 184, 222, 230, 235, 236);
- самооценка (159, 177, 182, 184, 221, 222, 224, 225, 227);
- самоконтроль (83, 105, 141, 181, 183, 191, 195, 197, 216, 226, 234, 237, 238, 535);
- саморегуляция (8, 188, 190, 192, 194, 199, 201, 202, 239).

В таблицах 22, 23, 24 представлено примерное планирование подвижных игр на год для детей дошкольного возраста, имеющих нормальный уровень развития эмоционально-волевой сферы.

Таблица 22

Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития эмоционально-волевой сферы детей 3-4 лет (младший дошкольный возраст)

Месяц	Агрессивность	Тревожность	Страхи	Неуверенность в себе	Самооценка	Самоконтроль	Саморегуляция
сентябрь	«По кочкам»	«Цирк»	«Зайки и слоникки»	«Два барана»	«Театр масок»	«Тихое озеро»	«Игра в мяч»
октябрь	«Два барана»	«Пылесос»	«Дракон кусает свой хвост»	«Жмурки»	«Игра на охоте»	«Морожено»	«Передай движение»
ноябрь	«Игра на охоте»	«Гусеница»	«Рыбаки и рыбки»	«Пятнашки»	«Цирк»	«Луг»	«Слушай команду»
декабрь	«Снежки»	«Смена ритмов»	«Ловишки»	«Театр масок»	«Зайки и слоникки»	«Маленький зверек»	«Танец Снежинок»
январь	«Час «тишины» и час «можно»	«Зайки и слоникки»	«Жмурки»	«Паровозик»	«Пятнашки»	«Порхание бабочки»	«Сова»
февраль	«Курица, цыплята и ястреб»	«Театр масок»	«Дракон кусает свой хвост»	«Цирк»	«Клоуны»	«Игра в мяч»	«Доброе животное»
март	«Лохматый пес»	«Паровозик»	«Цирк»	«Пылесос»	«Жмурки»	«Будь внимателен»	«Насос и мяч»
апрель	«Игра на охоте»	«Ловишки»	«Гусеница»	«Дракон кусает свой хвост»	«Передай движение»	«Послушай тишину»	«Клоуны»
май	«Час «тишины» и час «можно»	«Пятнашки»	«Паровозик»	«Зайки и слоникки»	«Игра в мяч»	«Флажок»	«Штанга»
июнь	«Два барана»	«Жмурки»	«Смена ритмов»	«Курица, цыплята и ястреб»	«Паровозик»	«Луг»	«Пузырь»
июль	«По кочкам»	«Гусеница»	«Пятнашки»	«Волшебные заросли»	«Цирк» «Жмурки»	«Тихое озеро»	«Игра в мяч»
август	«Курица, цыплята и ястреб»	«Пылесос»	«Маленький зверек»	«Жмурки»	«Клоуны»	«Сова»	«Доброе животное»

Таблица 23

Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития эмоционально-волевой сферы детей 4-5 лет (средний дошкольный возраст)

Месяц	Агрессивность	Тревожность	Страхи	Неуверенность в себе	Самооценка	Самоконтроль	Саморегуляция
сентябрь	«Час «тишины» и час «можно»	«Гусеница» «Пятнашки»	«Маленький зверек»	«Волшебные заросли»	«Пылесос»	«Тихое озеро»	«Игра в мяч»
октябрь	«По кочкам»	«Цирк»	«Смена ритмов»	«Жмурки»	«Театр масок»	«Сова»	«Доброе животное»
ноябрь	«Два барана»	«Театр масок» «Жмурки»	«Дракон кусает свой хвост»	«Зайки и слоники»	«Клоуны»	«Флажок»	«Пузырь»
декабрь	«Снежки»	«Зайки и слоники»	«Гусеница»	«Курица, пылята и ястреб»	«Цирк»	«Порхание бабочки»	«Танец Снежинки»
январь	«Лохматый пес»	«Жмурки» «Цирк»	«Паровозик»	«Пятнашки»	«Перелай движение»	«Мороженное»	«Доброе животное»
февраль	«Курица, пылята и ястреб»	«Гусеница»	«Ловишки»	«Два барана»	«Игра в мяч»	«Тихое озеро»	«Штанга»
март	«По кочкам»	«Пылесос» «Ловишки»	«Смена ритмов»	«Жмурки»	«Тигр на охоте»	«Маленький зверек»	«Насос и мяч»
апрель	«Лохматый пес»	«Пятнашки»	«Рыбаки и рыбки»	«Театр масок»	«Смена ритмов»	«Сова»	«Перелай движение»
май	«Тигр на охоте»	«Пылесос»	«Гусеница»	«Зайки и слоники»	«Цирк»	«Будь внимателен»	«Доброе животное»
июнь	«Час «тишины» и час «можно»	«Театр масок»	«Дракон кусает свой хвост»	«Два барана»	«Перелай движение»	«Луг»	«Штанга»
июль	«По кочкам»	«Цирк» «Пятнашки»	«Смена ритмов»	«Курица, пылята и ястреб»	«Театр масок»	«Маленький зверек»	«Пузырь»
август	«Тигр на охоте»	«Зайки и слоники»	«Смена ритмов»	«Пятнашки»	«Игра в мяч» «Цирк»	«Послушай тишину»	«Насос и мяч»

Таблица 24

Примерное перспективное планирование подвижных игр для развития эмоционально-волевой сферы детей 6-7 лет (старший дошкольный возраст)

Месяц	Агрессивность	Тревожность	Страхи	Неуверенность в себе	Самооценка	Самоконтроль	Саморегуляция
сентябрь	«Гномики» «Маски»	«Цирк»	«Дразнилки»	«Гусеница»	«Зайки и слоники»	«Слушай команду»	«Камень и путник»
октябрь	«Да и Нет» «Подушечные бои»	«Выразительные движения»	«Паровозик»	«Театр масок»	«Волшебный стул»	«Запретный номер» «Жужжа»	«Доброе животное»
ноябрь	«Выбиваем пыль»	«Волшебный стул»	«Недоτροги»	«Вол-е средства»	«Театр масок»	«Волшебное слово»	«Насос и мяч»
декабрь	«Брыканье» «Журавли и лягушки»	«Волшебные заросли»	«Дракон кусает свой хвост»	«Ловишки»	«Законы предложения»	«Запрещенные движения»	«Клоуны»
январь	«Курицы и петух»	«Смак»	«Воспитай свой страх»	«Рыбаки и рыбки»	«Живая шляпа»	«Игра в мяч» «Флажок»	«Штанга»
февраль	«Штурм крепости»	«Волшебный клубочек»	«Пчелка в темноте»	«Волшебник»	«Кто первый?»	«Писонька, ты где?»	«Пузырь»
март	«Падающая башня»	«Кто первый?»	«Маленький храбрец»	«Кошка и мышки»	«Волшебник»	«Послушай тишину»	«Порхание бабочки»
апрель	«Перезд»	«Живая шляпа»	«Рыбаки и рыбки»	«Законы предложения»	«Театр масок»	«Будь внимателен»	«Мороженое»
май	«Час «тишины» и час «можно»	«Выразительные движения»	«Дразнилки»	«Волшебные средства»	«Цирк»	«Передай движение»	«Камень и путник»
июнь	«Увидели флажок»	«Дракон кусает свой хвост»	«Недоτροги»	«Гусеница»	«Живая шляпа»	«Изобрази явление»	«Штанга»
июль	«Гномики» «Лохматый пес»	«Смак»	«Воспитай свой страх»	«Кошка и мышки»	«Волшебный клубочек»	«Светофор»	«Тихое озеро»
август	«Детский футбол»	«Выразительные движения»	«Паровозик»	«Недоτροги»	«Законы предложения»	«Внимательные глазки»	«Пузырь»

4.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы

1. Предложенные подвижные игры создают зону благоприятного развития не только на эмоционально-волевых свойствах, но физической и психической сферы. В связи с этим их целесообразно внедрять во все виды деятельности (физкультурные и другие занятия, утреннюю гимнастику, физкультурминутки, игровую деятельность, самостоятельную двигательную деятельность и т. д.).

2. Для повышения интереса к подвижным играм необходимо использовать такой методический прием, как внезапное появление сюрприза.

3. В каждой игре, помимо новой информации, есть повторы, в которые необходимо вносить элементы новизны и усложнения на усмотрение педагога. При этом дети лучше понимают ее содержание и усваивают условия проведения, которые создаются в игре для приобретения нового опыта.

4. Длительность подвижных игр обычно не регламентируется. Однако закончить игру необходимо в тот момент, когда вы заметили, что дети устали и отступают от правил игры.

5. Возможно включать в игру свои варианты проведения и правила, которые зависят как от конкретных обстоятельств, так и от фантазии педагога.

6. Если дети в процессе игры сильно возбуждены, необходимо вводить игры на расслабление.

7. Если в группе есть проблемный ребенок, который мешает другим играть (может ударить сверстника, обзвать его и т. д.), педагог должен привлекать такого ребенка в игру через собственное общение с ним: подойти к ребенку и начать играть с ним в паре и лишь после того как ребенок примет воображаемую ситуацию, переключить его на игру с другими детьми. В наиболее трудных случаях ребенка можно мягко вывести из игры, предложив ему индивидуальную игровую деятельность. В данном случае, как показывает практика, через некоторое время ребенок вновь присоединяется к общей игре, стараясь при этом не нарушать ее правил.

8. Взрослый выступает в педагогическом процессе в качестве равноправного партнера, заменяя местоимение “я” на “мы”; работает в безоценочном пространстве, показывая детям собственную заинтересованность.

9. Важным фактором является владение искусством задавать вопросы, которые способны повышать активность ребенка, а также стимулировать мотивацию познания через постановку проблемных игровых ситуаций. Педагог обеспечивает ребенку возможность самому найти путь к достижению цели через эмоциональное переживание и через самоутверждение. Он побуждает детей к анализу и рефлексии.

10. При проведении подвижных игр педагог создает условия для

реализации потребностей ребенка, комфортную психологическую атмосферу, всемерно поощряет успехи ребенка. При проведении таких игр педагогу необходимо быть актером, так как эмоции и чувства надо уметь показать. Дети очень верят в образ и ответят чувством на чувство.

11. Игры, используемые на занятиях, развивают не только в детях, но и во взрослых способность перехода от эгоцентризма к децентрации. Педагог должен понимать, каким окружающий мир предстает с точки зрения ребенка, что означают одни и те же слова, если их слышит маленький человек с иным запасом знаний и жизненным опытом.

12. При организации игр, способствующих снижению и предупреждению агрессивных появлений, ослаблению негативных эмоций, необходимо направить свое руководство на развитие инициативы, умение устанавливать дружеские отношения, разрешать конфликты, считаться с мнением товарищей. В ходе подвижной игры с правилами формируются организаторские способности детей, умение спокойно и справедливо разрешать споры. Именно в условиях общения по поводу игры ребенок сталкивается с необходимостью устанавливать контакты. Подвижные игры используются в работе с агрессивными детьми и с целью освобождения от гнева и отрицательных эмоций. Это способствует снижению эмоционального напряжения у детей.

13. Особое место среди детских чувств занимают бурные переживания страха и тревожности. Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. В то же время частые переживания чувства страха, волнения, тревожность влияют на общее и психическое самочувствие ребенка. Поэтому необходимо воспитывать и поддерживать в ребенке состояние свободы и бесстрашия. Использование подвижных игр способствует воспитанию смелости и решительности. Смелость всегда сопряжена с уверенностью ребенка в своих силах, способностью сознательно преодолеть страх. Она помогает проявлять инициативу и активность. В играх дети попадают в ситуации, когда необходимо побороть чувство неуверенности, проявить решительность, способность принимать обоснованные решения и своевременно переходить к их выполнению.

14. Самоконтроль – обязательное и сознательное подчинение своего поведения установленным нормам общественного порядка. Выдержка и самообладание – это способность постоянно контролировать себя и свое поведение; владение собой, своими желаниями, настроением. Данное качество предполагает способность воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные и вредные в данных условиях. В ходе игры воспитываются такие стороны ребенка, как подчинение общим требованиям,

выполнение установленных правил, организация и контроль своего поведения.

15. Эмоционально неустойчивые и гиперактивные дети отличаются общей двигательной расторможенностью, беспокойным сном. Такие дети часто сильно напряжены, что влечет за собой эмоциональные срывы и потерю чувства саморегуляции. Это проявляется в обострении эмоционального реагирования на происходящее, слезами, обидой или необоснованными приступами смеха. Применение подвижных игр, направленных на формирование саморегуляции, способствует снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения у детей. В процессе их проведения дети учат управлять своими эмоциями, понимать, что они должны быть адекватны определенной ситуации. Необходимо научить ребенка использовать игровую деятельность в качестве «доктора» для своего эмоционального состояния.

Поведение в игре возбудимых детей характеризуется импульсивностью и конфликтностью, неумением достигать соглашения, разделять функции, придерживаться известных правил взаимодействия. Они могут проявлять жестокость. У них активная ориентировка в выборе игры, которая постоянно сопровождается обращением к взрослому за помощью.

Несколько иначе ведут себя в игре дети обособленные. В этом случае используются игры, ориентированные на специфику общения с застенчивыми, робкими детьми. Данные игры должны создавать радостное настроение, вызывать чувство удовольствия, что положительно влияет на развитие дружеских отношений.

РАЗДЕЛ V. РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

5.1. Диагностика и система оценки уровня сформированности морально - нравственных качеств

Определение уровня сформированности морально-нравственных качеств личности детей осуществляется посредством психологического тестирования по общепринятым методикам (таблица 25).

Таблица 25

Диагностический инструментарий изучения морально - нравственных качеств личности детей дошкольного возраста

Морально-нравственные качества	Методики		
	3-4 года	4-5 лет	6-7 лет
Сотрудничество	«Навстречу друг другу», Ю.А. Афонькина (1997г.) (53)	Социометрическое обследование детей 5-7 лет «Секрет», Т.А. Репина (1998) (33), опросник для родителей и педагогов «Навыки общения», Е.В. Смирнова (2002), «Закончи историю», Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина (1998), анкета «Навстречу друг другу», Ю.А. Афонькина (1997г.), «Сделаем вместе», Р.Р. Калинина (1999), «Рукавички», Т.Г. Макеева (2007) (53).	
Отзывчивость			
Взаимопомощь			
Уважение			
Тактичность			
Сопереживание			

Анкета Ю.А. Афонькиной «Навстречу друг другу» (унифицирована).

Уважаемые родители и педагоги!

Для успешного взаимодействия с детьми просим вас ответить на вопросы, предложенные в анкете.

Ф. И. ребенка _____

Группа _____

Дата рождения _____

	Вопросы	Ответы родителей	Ответы педагога
1	Умеет ли ребенок самостоятельно знакомиться с новыми детьми или взрослыми? (да, не всегда, нет) (сотрудничество)		
2	Всегда ли ребенок готов прийти на помощь другим? Отзывчив ли он? (да, не всегда, нет) (отзывчивость, взаимопомощь)		
3	Использует ли ребенок физическую силу, сквернословие в играх со сверстниками? (да, не всегда, нет) (уважение, тактичность)		

Продолжение анкеты

4	Умеет ли ребенок сочувствовать, сопереживать? (да, не всегда, нет) (сопереживание)		
5	Употребляет ли ребенок при обращении вежливые слова, сформирована ли привычка здороваться и прощаться? (да, не всегда, нет) (уважение, тактичность)		
6	Находит ли ребенок компромисс (решение проблемы) в конфликтных ситуациях? (да, не всегда, нет) (сотрудничество)		
7	В общении со сверстниками охотно ли ребенок делится своими дорогими ему вещами? (да, не всегда, нет) (сотрудничество)		

Спасибо за сотрудничество!

Обработка результатов

Ответ «да» оценивается в 3 балла;
 ответ «не всегда» оценивается в 2 балла;
 ответ «нет» оценивается в 1 балл.

Уровни сформированности морально - нравственных норм.

Высокий уровень

Дети способны раскрыть смысл нравственных понятий, реализуют нравственные нормы в ситуациях игрового и делового взаимодействия на основе сотрудничества по отношению к более широкому кругу взрослых и сверстников (19–21 балл).

Средний уровень

Дети показывают знания нравственных понятий для оценки поступков других. У них появляются эмоциональные реакции на поступки нравственного содержания и нравственного понятия, которые носят ярко выраженный характер. Дети демонстрируют положительную нравственную направленность в поведении по отношению к взрослым и сверстникам (12–20 баллов).

Низкий уровень

Дети дают оценку поступкам, используя дихотомические понятия (хорошо – плохо, правильно – неправильно) без употребления нравственных норм. Проявляют эмоциональное отношение к отдельным нравственным понятиям и поступкам (3–11 баллов).

5.2. Подвижные игры, способствующие развитию уровня сформированности морально - нравственных качеств

Перечень подвижных игр и методические указания их проведения представлены в приложении 1.

С целью развития морально-нравственных свойств проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- сотрудничество (1, 2, 5, 15, 23, 25, 34, 86, 123, 126, 127, 129, 133, 171, 444);
- отзывчивость (1, 33, 34, 124, 126, 128, 129, 130, 131);
- взаимопомощь (1, 2, 5, 15, 20, 23, 25, 34, 121, 171);
- уважение (2, 5, 22, 86, 129, 130, 133, 444);
- тактичность (5, 23, 25, 33, 121, 123, 133, 134, 444);
- сопереживание (1, 5, 20, 34, 86, 126, 130, 133, 134, 171).

Для детей 4-5 лет:

- сотрудничество (121, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 142, 143, 231);
- отзывчивость (1, 15, 33, 116, 131, 138, 143, 144, 145);
- взаимопомощь (20, 33, 121, 127, 133, 134, 136, 137, 146, 147);
- уважение (22, 121, 127, 138, 139, 140, 143, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 231);
- тактичность (42, 131, 135, 138, 139, 140, 144, 148, 149, 151, 231);
- сопереживание (34, 115, 116, 133, 134, 142, 143, 150, 152, 170, 171).

Для детей 6-7 лет:

- сотрудничество (2, 15, 22, 93, 123, 127, 130, 131, 147, 153, 154, 155, 156, 157, 160, 171);
- отзывчивость (5, 116, 126, 134, 145, 153, 155, 156, 158, 159, 161);
- взаимопомощь (20, 116, 134, 145, 147, 153, 158, 159, 160, 162, 164);
- уважение (2, 5, 444, 20, 22, 25, 86, 154, 156, 160, 161, 163, 165, 166, 171);
- тактичность (15, 22, 25, 30, 86, 123, 130, 154, 156, 163, 165, 167, 168, 169, 444);
- сопереживание (116, 121, 134, 147, 153, 159, 162, 166, 168, 171).

В таблицах 26, 27, 28 представлено примерное планирование подвижных игр на год для детей дошкольного возраста, имеющих нормальный уровень развития морально-нравственных свойств личности.

Таблица 26

**Примерное перспективное планирование формирования морально-нравственных свойств у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)**

Месяц	Сотрудничество	Отзывчивость	Взаимопомощь	Уважение	Тактичность	Сопереживание
сентябрь	«Поезд» «Лохматый пес»	«Охота на куропагок»	«Самолет»	«Курочки и пыпятки»	«Пашалки»	«Белые мелведи»
октябрь	«Жук»	«Волшебные превращения»	«Воробушки и автомобиль»	«Мишка»	«Ласковые птички»	«Мышки в домиках»
ноябрь	«Курочки и пыпятки»	«Соберем кубики»	«Поможем белочкам собрать орешки»	«Белые мелведи»	«Не теряй пару»	«Найди свой домик»
декабрь	«Пашалки» «Найди свой домик»	«Поможем белочкам собрать орешки»	«Не теряй пару»	«Охота на куропагок»	«Самолет»	«Ласковые птички»
январь	«Поможем белочкам собрать орешки»	«У ребят порядок стропий»	«Поезд»	«Лохматый пес»	«Дружные салки»	«Воробушки и кот»
февраль	«Воробушки и автомобиль»	«Охота на куропагок»	«Ласковые птички»	«Дружные салки»	«Мышки в домиках»	«Белые мелведи»
март	«Волшебные превращения»	«Соберем кубики»	«Паровозик»	«Курочки и пыпятки»	«Кто скорее к своему флажку»	«Найди свой домик»
апрель	«Жук» «Ласковые птички»	«Найди свой домик»	«Воробушки и кот»	«Мишка»	«Пашалки»	«Поможем белочкам собрать орешки»
май	«Самолет» «Дружные салки»	«Звери и птицы»	«Курочки и пыпятки»	«У ребят порядок стропий»	«Лохматый пес»	«Охота на куропагок»
июнь	«Белые мелведи» «Паровозик»	«Охота на куропагок»	«Найди свой домик»	«Ласковые птички»	«Мышки в домиках»	«Волшебные превращения»
июль	«Жук»	«Найди свой домик»	«Не теряй пару»	«Курочки и пыпятки»	«Самолет»	«Воробушки и автомобиль»
август	«У ребят порядок стропий»	«Кто скорее к своему флажку»	«Ласковые птички»	«Белые мелведи»	«Паровозик»	«Дружные салки»

**Примерное перспективное планирование формирования морально-нравственных свойств у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)**

Месяц	Сотрудничество	Отзывчивость	Взаимопомощь	Уважение	Тактичность	Сопереживание
сентябрь	«Веселые хлоплушки»	«Поезд»	«Воробушки и кот»	«Перебежки»	«Козлики»	«Найди свой домик»
октябрь	«Собери пирамиду»	«Уведи мяч ногой в свой круг»	«Проведи команду через обруч»	«Не теряйте пару»	«Уведи мяч ногой в свой круг»	«Преодолей полосу препятствий»
ноябрь	«Ловишки парами»	«Звери и птицы»	«Фигурное катание»	«Козлики»	«Передай мяч»	«Не хуже кенгуру»
декабрь	«Не теряйте пару»	«Спасение бобров»	«Кто скорее к своему флажку»	«Передай мяч»	«Веселые хлоплушки»	«Воробушки и автомобиль»
январь	«Фигурное катание»	«Поможем белочкам собирать орешки»	«Воробушки и кот»	«Не хуже кенгуру»	«Тягач»	«Найди свой домик»
февраль	«Уведи мяч ногой в свой круг»	«Кто скорее к своему флажку»	«Мышки в домиках»	«Козлики»	«Веселый футбол»	«Попади и прокати»
март	«Тягач»	«Палочка - выручалочка»	«Не теряйте пару»	«Уведи мяч ногой в свой круг»	«Веселые хлоплушки»	«Отмерялки»
апрель	«Передай мяч»	«Не хуже кенгуру»	«Воробушки и кот»	«Состязание в прыжках»	«Возьми берет»	«Воробушки и автомобиль»
май	«Не теряйте пару»	«Мышки в домиках»	«Барашки»	«Отмерялки»	«Перебежки»	«Найди свой домик»
июнь	«Попади и прокати»	«Кто скорее к своему флажку»	«Проведи команду через обруч»	«Веселый футбол»	«Состязание в прыжках»	«Мышки в домиках»
июль	«Веселые хлоплушки»	«Звери и птицы»	«Кто скорее к своему флажку»	«Тягач» «Мишка»	«Козлики»	«Преодолей полосу препятствий»
август	«Не хуже кенгуру»	«Состязание в прыжках»	«Не теряйте пару»	«Передай мяч»	«Звери и птицы»	«Спасение бобров»

**Примерное перспективное планирование формирования морально-нравственных свойств у детей 6-7 лет
(старший дошкольный возраст)**

Месяц	Сотрудничество	Отзывчивость	Взаимопомощь	Уважение	Тактичность	Сопереживание
сентябрь	«Жук» «Охота на куропадок»	«Космонавты»	«Льдинки, ветер и мороз»	«Курочки и цыплятки»	«Поезд» «Золотые ворота»	«Барашки»
октябрь	«Барашки» «В мире животных»	«Утренний тренинг»	«Спасение бобров»	«Мишка» «Рыбаки и рыбки»	«Звери и птицы» «Лошадки»	«Воробушки и автомобиль»
ноябрь	«Поезд» «Рыбаки и рыбки»	«Волшебные превращения»	«Мышки в домиках»	«Лиса Алиса и кот Базилио»	«Белые медведи» «Лохматый пес»	«Льдинки, ветер и мороз»
декабрь	«Звери и птицы»	«Спасение бобров»	«Барашки»	«Воробушки и автомобиль»	«Ловкие обезьяны»	«Волшебник»
январь	«Волшебные заросли»	«Космонавты»	«Волшебник»	«Здравствуй, догони меня!»	«Не попадись на удочку»	«Не теряй пару»
февраль	«Мишка»	«Ласковые птички»	«В мире животных»	«Иголка, нитка и узелок»	«Рыбаки и рыбки»	«Спасение бобров»
март	«Лошадки» «Ручейки и озеро»	«Волшебник»	«Воробушки и кот»	«Не попадись на удочку»	«Охота на куропадок»	«Мышки в домиках»
апрель	«Курочки и цыплятки»	«Палочка - выручалочка»	«Лиса Алиса и кот Базилио»	«Самолет» «Лохматый пес»	«Волшебные заросли»	«Ловкие обезьяны»
май	«Утренний тренинг»	«В мире животных»	«Палочка-выручалочка»	«Ласковые птички»	«Мишка» «Самолет»	«Спасение бобров»
июнь	«Рыбаки и рыбки» «Такси»	«Иголка, нитка и узелок»	«Космонавты»	«Белые медведи» «Живая скульптура»	«Здравствуй, догони меня!»	«Живая скульптура»
июль	«Воробушки и автомобиль»	«Мышки в домиках»	«Гномики»	«Воробушки и кот»	«Охота на куропадок»	«В мире животных»
август	«Лиса Алиса и кот Базилио»	«Ласковые птички»	«Спасение бобров»	«Волшебные заросли»	«Дракон кусает свой хвост»	«Не теряй пару»

5.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие морально-нравственных качеств

1. В процессе выполнения игрового задания дети помогают друг другу справиться с упражнением (подбадривают, хвалят), развивая душевную чуткость (дети по выражению лица, по отдельным признакам, действиям замечают – обрадован или огорчен товарищ, чтобы ребенок мог проникнуться сопереживанием, порадоваться, помочь другому). Важно научить детей искренне, эмоционально реагировать на радость и удачи сверстников, других детей.

2. Дети являются активными участниками данного процесса, в результате чего у них проявляется не только интерес к игре, но и желание активно взаимодействовать друг с другом.

3. Воспитание доброжелательных отношений в процессе проведения подвижных игр и спортивных упражнений содержит противопоставление появлению отрицательных качеств: эгоизма, потребительского отношения и желания получить что-то только для себя.

4. В процессе игры педагог отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности: «Вот какой ловкий был медведь, много ребят поймал!».

5. В процессе игры педагог воспитывает у детей чувство доброжелательности, взаимопомощи и других моральных качеств: «Молодцы, ребята, - говорит он, - все дружно защитили мышку от кота, без вас ей бы не спастись!».

6. Формирование нравственных качеств на занятиях по физвоспитанию происходит в коллективных играх и парных упражнениях на основе тактильных ощущений. Внедрение подвижных игр возможно и в другие виды деятельности.

7. Педагоги постоянно поощряют доброжелательные отношения между детьми, способствуя согласованности совместных действий между ними, обучая самоконтролю двигательной активности. Педагог не должен сравнивать детей друг с другом. Если упражнение не дается ребенку, необходимо найти альтернативное, за выполнение которого его можно похвалить. Оценка всегда должна быть ориентирована на успех. Позитивный опыт формирования нравственных качеств личности формирует ресурс успеха, получаемый каждым ребенком от общения друг с другом, создает основу для формирования адекватной самооценки, предотвращает возникновение эмоциональной отчужденности, проявляющейся в тревожности, негативизме и агрессии. При организации двигательной деятельности необходимо учитывать половозрастные особенности дошкольников.

РАЗДЕЛ VI. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

6.1. Диагностика и система оценки уровня развития навыков общения

Выявление уровня развития навыков общения, исследование приспособленности ребенка, особенностей его конкретно-личностных отношений с окружающими, предпочтения общения детей, эмотивность и изучение особенностей самосознания ребенка осуществляются посредством психологического тестирования по общепринятым методикам: «Два домика» (социометрическое обследование) (19), проективная методика исследования межличностных отношений ребенка Рене Жиля (15), «Лесенка» В.Г. Щур (1998) (57).

6.2. Подвижные игры, способствующие развитию навыков общения

Перечень подвижных игр и методические указания их проведения представлены в приложении 1.

С целью развития навыков общения проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- общение детей со взрослыми (2, 5, 6, 11, 13, 15, 18, 25, 34);
- общение детей со сверстниками (1, 3, 20, 86, 121, 126, 130, 133, 444);
- развитие самосознания (173, 177, 181, 182, 184, 187, 197, 199).

Для детей 4-5 лет:

- общение детей со взрослыми (34, 121, 132, 134, 135, 137, 152, 156, 231);
- общение детей со сверстниками (28, 156, 169, 170, 178, 179, 181, 185, 201);
- развитие самосознания (173, 180, 181, 182, 184, 186, 187, 188, 199).

Для детей 6-7 лет:

- общение детей со взрослыми (6, 17, 18, 121, 129, 133, 139, 231, 247, 437, 488);
- общение детей со сверстниками (116, 130, 154, 163, 167, 168, 246, 247, 255);
- развитие самосознания (70, 83, 128, 184, 199, 230, 229, 233, 234, 239).

В таблицах 29, 30, 31 представлено примерное планирование подвижных игр для развития навыков общения у детей дошкольного возраста.

Таблица 29

**Примерное планирование подвижных игр для развития навыков общения у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)**

Месяц	Общение со взрослыми	Общение со сверстниками	Развитие самосознания
сентябрь	«Курочки и цыплятки»	«Дружные салки»	«Театр масок»
октябрь	«Веселые друзья»	«Карусель»	«Цирк»
ноябрь	«Самолет»	«Воробушки и кот»	«Тигр на охоте»
декабрь	«Я и мама»	«Белые медведи»	«Передай движение»
январь	«Поезд»	«Поможем белочкам собрать орешки»	«Слушай команду»
февраль	«Найди свой домик»	«Лохматый пес»	«Маленький зверек»
март	«Курочки и цыплятки»	«У ребят порядок строгий»	«Театр масок»
апрель	«Я и мама»	«Волшебные превращения»	«Тигр на охоте»
май	«Ласковые птички»	«Не теряй пару»	«Доброе животное»
июнь	«Бусы»	«Охота на куропаток»	«Цирк»
июль	«Веселые друзья»	«Дружные салки»	«Зайки и слоники»
август	«Найдем маму»	«Поможем белочкам собрать орешки»	«Передай движение»

**Примерное планирование подвижных игр для развития навыков общения у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)**

Месяц	Общение со взрослыми	Общение со сверстниками	Развитие самосознания
сентябрь	«Ловишки парами»	«Дракон кусает свой хвост»	«Смена ритмов»
октябрь	«Не теряй пару» «Тягач»	«Гусеница»	«Клоуны»
ноябрь	«Тягач»	«Пятнашки»	«Жмурки»
декабрь	«Мышки в домиках»	«Передай движение»	«Театр масок»
январь	«Преодолей полосу препятствий»	«Волшебные заросли»	«Зайки и слоники»
февраль	«Волшебные заросли»	«Ловишки»	«Передай движение»
март	«Веселые хлопучки»	«По кочкам»	«Тигр на охоте»
апрель	«Собери пирамиду»	«Насос и мяч»	«Доброе животное»
май	«Найди свой домик»	«Пылесос»	«Маленький зверек»
июнь	«Ловишки парами»	«Дракон кусает свой хвост»	«Смена ритмов»
июль	«Мышки в домиках»	«Пятнашки»	«Театр масок»
август	«Преодолей полосу препятствий»	«Гусеница»	«Передай движение»

**Примерное планирование подвижных игр для развития навыков общения у детей 6-7 лет
(старший дошкольный возраст)**

Месяц	Общение со взрослыми	Общение со сверстниками	Развитие самосознания
сентябрь	«Веселые друзья»	«Золотые ворота»	«Король мавров»
октябрь	«Я и мама»	«Если нравится тебе, то делай так»	«Театр масок»
ноябрь	«На горку»	«Повторюшки»	«Недотроги»
декабрь	«Не теряй пару»	«Ловкие обезьяны»	«Маленький храбрец»
январь	«У ребят порядок строгий»	«Рыбаки и рыбки»	«Король зверей»
февраль	«Дружные салки»	«Шапочка»	«Запретное движение»
март	«Тягач»	«Палочка – выручалочка»	«Волшебное слово»
апрель	«Перелай мяч»	«Спасение бобров»	«Камень и путник»
май	«Веселый бубен»	«Здравствуй, догони меня!»	«Доброе животное»
июнь	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Золотые ворота»	«Король мавров»
июль	«Если нравится тебе, то делай так»	«Ловкие обезьяны»	«Театр масок»
август	«Соседи»	«Охота на курляток»	«Король зверей»

6.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, направленных на развитие навыков общения

1. Позиция педагога, построенная по принципу «для ребенка, а не над ребенком», воспитание умения принимать и любить себя и в то же время уважать точку зрения другого, видеть в другом такую же уникальность и самоценность – основа, на которой формируется благополучная личность. Сам тип игрового общения с детьми предполагает, что педагог оказывается не в привычной ролевой ситуации в качестве наставника детей, а выступает как участник игры, её организатор, режиссер. Занимая позицию играющего партнера, выполняет правила игры наравне со всеми. Атмосфера равных прав для всех участников культивируется на занятиях, становится своеобразным правилом, условием их организации.

2. На занятиях отсутствует отрицательное оценивание результатов творческой деятельности ребенка. Используются побудительные факторы, направленные на самовыражение ребенка: создание проблемных ситуаций, ситуаций свободного выбора, внесение новых неожиданностей.

3. Окружающее пространство преобразуется в среду творческой жизнедеятельности ребенка и насыщается в зависимости от темы.

РАЗДЕЛ VII. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

7.1. Диагностика и система оценки уровня развития музыкальных способностей

Выявление уровня развития музыкальных способностей осуществляется посредством диагностической карты, разработанной Г.Р. Вильдановой (2005). При этом оценивались следующие виды музыкальной деятельности: восприятие, исполнительство, музыкально-ритмические навыки, игровая деятельность, элементарное музицирование. Образец диагностической карты представлен в таблицах 32, 33, 34; критерии оценки музыкальных способностей отражены в таблицах 35, 36, 37.

7.2. Подвижные игры, способствующие развитию музыкальных способностей

Перечень подвижных игр и методические указания по их проведению представлены в приложении 1.

С целью развития музыкальных способностей проводятся следующие подвижные игры и упражнения:

Для детей 3-4 лет:

- восприятие (3, 55, 252, 254, 255, 259, 264, 267, 270);
- исполнительство (3, 252, 255, 264, 266, 267, 270, 272, 276);
- музыкально-ритмические навыки (24, 27, 55, 251, 265, 282, 283, 284, 285, 287);
- игровая деятельность (241, 248, 252, 257, 259, 260, 264, 270, 267);
- элементарное музицирование (27, 248, 266, 267, 270, 275, 285, 288).

Для детей 4-5 лет:

- восприятие (258, 269, 271, 273, 279, 280, 289, 290, 291, 292, 293);
- исполнительство (248, 250, 255, 258, 268, 269, 270, 272, 276, 281);
- музыкально-ритмические навыки (55, 109, 245, 248, 257, 273, 274, 279, 294);
- игровая деятельность (55, 248, 255, 258, 261, 262, 269, 270, 280, 281);
- элементарное музицирование (55, 248, 261, 270, 275, 277, 288).

Для детей 6-7 лет:

- восприятие (242, 244, 249, 250, 254, 255, 269, 271, 272, 280, 294);
- исполнительство (242, 249, 250, 254, 255, 272, 276, 294);
- музыкально-ритмические навыки (244, 246, 247, 248, 249, 255, 264, 265, 280, 281, 295);
- игровая деятельность (242, 243, 249, 250, 255, 261, 279, 273, 280);
- элементарное музицирование (55, 246, 248, 261, 272, 275, 277, 288).

Примерное перспективное планирование развития музыкальных способностей детей дошкольного возраста представлено в таблицах 38, 39, 40.

Таблица 32

Диагностическая карта музыкальных способностей детей младшего дошкольного возраста

Ф. И. ребенка	Восприятие								Исполнительство				Относительная итоговая оценка	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	эмол. отзывчивость на музыку (плясовая, калыбелыная)	внимательно слушать произведение до конца	различать динамику (громко - тихо), регистры (высоко - низко)	различать 2-хчастную форму произведения	узнавать знакомое произведение	ориентирование в жанрах	экспериментирование с немур-ми звуками (шумовые, природные)	Относительная итоговая оценка	развитие певческого голосообразования	подпевание педагогу, самостоятельное пение	появление вокализации	Относительная итоговая оценка		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13
	Петров Антон													

Музыкально-ритмические навыки (песенное, танцевальное)		Относительная итоговая оценка			Игровая деятельность		Относительная итоговая оценка		Элементарное музицирование		Относительная итоговая оценка		Общий итог	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
звучковые импровизации	самостоятельная передача (2х-частная форма)	танцевальные движения	самостоятельная импровизация	Относительная итоговая оценка	использование звукоподражаний, интонаций	импровизация плясовых, игровых движений	Относительная итоговая оценка	элементарное музицирование (подпевание ритмов)	Относительная итоговая оценка					

Таблица 33

Диагностическая карта музыкальных способностей детей младшего дошкольного возраста

Ф. И. ребёнка	Восприятие						Исполнительство					Относительная итоговая оценка	
	различать музыкальные жанры (песня, танец, марш)		анализ форм произведения (2х частная, 3х частная)		узнавать знакомые произведения по вступлению		эмоциональный отклик на характер произведения		различать динамику, высоту звуков		Относительная итоговая оценка		
	2		3		4		5		6		7		
	8		9		10		11		12		13		
	чистое интонирование мелодии		умение петь выразительно, естественным звуком		умение петь без муз. сопровождения		реагировать на начало и окончание песни		чётко произносить текст				

Умение двигаться в соответствии с характером музыки	Музыкально-ритмические навыки (песенное, танцевальное)		Игровая деятельность				Относительная итоговая оценка		Общий итог			
	выполнение танцевальных движений, пластичность, гибкость		инсценирование песни		импровизация танцевальных движений		проявление творческого воображения в играх, драматизация		Относительная итоговая оценка		Относительная итоговая оценка	
	14		15		16		17		18		19	
	20		21		22		23		24			
	умение двигаться в соответствии с характером музыки		проявление творческого воображения в играх, драматизация		импровизация танцевальных движений		проявление творческого воображения в играх, драматизация		элементарное музицирование		элементарное музицирование	

Таблица 34

Диагностическая карта музыкальных способностей детей старшего дошкольного возраста

Ф. И. ребенка	Восприятие						Исполнительство					Относительная итоговая оценка	
	Относительная итоговая оценка						чистое интонирование, мелодии, выразительное пение	приём сольмизации	пение без музыкального сопровождения, асарелла	своевременно начинать и заканчивать песню	12		13
	2	3	4	5	6	7						8	
	знать и различать жанры (марш, танец, песня)	знать и различать формы произведения (2,3х.частная формы)	различать направления музыки (вокал, инструмент, оркестр, народ, классич.)	узнавать знакомые произведения по вступлению, отрывку	фигури пропевания (характер, средства выразительности)	знание композиторов	Относительная итоговая оценка	выразительное пение	приём сольмизации	пение без музыкального сопровождения, асарелла	своевременно начинать и заканчивать песню	Относительная итоговая оценка	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Музыкально-ритмические навыки (песенное, танцевальное)	Итоговая оценка		Игровая деятельность		Относительная итоговая оценка		Элементарное музицирование		Относительная итоговая оценка		Общий итог
	Относительная итоговая оценка		Игровая деятельность		Относительная итоговая оценка		Элементарное музицирование		Относительная итоговая оценка		
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	танцевальные движения	самостоятельная перелача метроритма (2х.частные формы)	звукоры	импровизации	самостоятельные импровизации в игровых образах	Проявление творческого воображения, импровизация танца	Относительная итоговая оценка	выпадение приёмов и пры на инструментах	Музыкальная грамота	Относительная итоговая оценка	Общий итог

Критерии оценки музыкальных способностей детей младшего дошкольного возраста

Виды деятельности	Программные задачи						
	Эмоциональная отзывчивость на музыку (плясовая, кольцевая)	Внимательно слушать произведение до конца	Различать динамику (громко - тихо), регистры (высоко - низко)	Различать 2-х частную форму произведения	Узнавать знакомое произведение	Ориентирование в жанрах	Экспериментирование с немusикальными звуками (шумовые, природные)
Восприятие							
Оценка (баллы)	1 балл: ребёнок не реагирует на музыку; 2 балла: эмоциональный отклик не всегда соответствует характеру произведения; 3 балла: ребёнок вслушивается в музыку, реагирует на характер.	1 балл: ребёнок неустойчивый интерес к произведению; 2 балла: Часто отвлекается во время прослушивания; 3 балла: ребёнок слушает произведение до конца, появляются первые суждения.	1 балл: ребёнок не различает динамику, регистры, различает динамику, регистры, ориентируется на инициативу педагога; 2 балла: ребёнок самостоятельно различает частную форму произведения. 3 балла: ребёнок различает динамику, регистры.	1 балл: ребёнок не различает изменения в звучании; 2 балла: ребёнок замечает изменения в звучании; 3 балла: ребёнок самостоятельно различает частную форму произведения.	1 балл: ребёнок не узнаёт музыкальное произведение; 2 балла: ребёнок помогает педагога узнать музыкальное произведение; 3 балла: ребёнок произведение, эмоционально реагирует.	1 балл: ребёнок ориентируется в жанрах; 2 балла: часто не соответствует жанру; 3 балла: ребёнок самостоятельно ориентируется в музыкальных жанрах.	1 балл: ребёнок не различает окружающие его звуки; 2 балла: ребёнок слышит окружающие его звуки, не всегда верно их различает; 3 балла: ребёнок узнаёт окружающие его звуки, слышит их различия.
Исполнительство	Развитие певческого голосообразования						
Оценка (баллы)	Подпевание педагогу, самостоятельное пение						
Оценка (баллы)	1 балл: ребёнок заменяет интонирование каким-либо звуком; 2 балла: появляется интерес к воспроизведению, к своему голосу; 3 балла: ребёнок чисто интонирует музыкальную фразу, поёт протяжно.	1 балл: ребёнок отказывается петь; 2 балла: ребёнок подпевает педагогу некоторые музыкальные фразы, слышит движение музыки; 3 балла: ребёнок самостоятельно воспроизводит знакомую песенку с музыкальным сопровождением.			1 балл: ребёнок не проявляет инициативы к исполнению песни, отказывается петь индивидуально; 2 балла: затрудняется исполнять песни без поддержки инструмента; 3 балла: ребёнок использует различные песенные интонации.		
Музык.-ритм. навыки	Звуковые импровизации		Самостоятельная передача метроритма		Танцевальные движения		Самостоятельные импровизации

Продолжение таблицы 35

<p>Оценка (баллы)</p>	<p>1 балл: ребёнок не использует звуковые импровизации; 2 балла: ребёнок ориентируется на инициативу педагога, использует шаблоны, образцы; 3 балла: ребёнок самостоятельно предлагает различные варианты звуковых импровизаций.</p>	<p>1 балл: ребёнок не слышит изменения ритма, его действия спонтанные, однообразные; 2 балла: ребёнок при помощи педагога передаёт метроритм; 3 балла: ребёнок самостоятельно передаёт простейшие ритмические рисунки.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается выполнять танцевальные движения; 2 балла: ребёнок проявляет активное участие в воспроизведении танцевальных движений, обращается за помощью к педагогу; 3 балла: ребёнок выполняет самостоятельно различные танцевальные движения.</p>	<p>1 балл: ребёнок является пассивным участником каких-либо занятий; 2 балла: ребёнок предлагает однотипные импровизации; 3 балла: ребёнок использует широкий спектр самостоятельных импровизаций.</p>
<p>Игровая деятельность</p>	<p>Использование звукоподражаний интонаций</p>			
<p>Оценка (баллы)</p>	<p>1 балл: ребёнок не воспроизводит каких-либо звуков, интонаций; 2 балла: ребёнок ориентируется на помощь педагога, не предлагает самостоятельных интонаций, работает с образцом-шаблоном; 3 балла: ребёнок самостоятельно использует звуковые интонации, импровизирует.</p>	<p>1 балл: ребёнок безучастен, не проявляет интерес к игре; 2 балла: проявляет неустойчивый интерес к игровой деятельности, появляются попытки импровизировать игровые движения; 3 балла: ребёнок активен, эмоционально реагирует на игровую деятельность, предлагает различные варианты передачи игрового образа.</p>	<p>Импровизация игровых движений</p>	
<p>Элементарное музицирование</p>	<p>Полыгрывание простейших ритмов</p>			
<p>Оценка (баллы)</p>	<p>1 балл: не соотносит тембр музыкального инструмента с его названием, интерес и желание играть на инструментах ситуативны; 2 балла: проявляет интерес и желание играть на музыкальных инструментах, воспроизводит простой ритмический рисунок, подыгрывает педагогу; 3 балла: ребёнок активен в элементарном музицировании, владеет приёмами игры на музыкальных инструментах, самостоятельно воспроизводит ритмический рисунок музыкального произведения, подыгрывая педагогу.</p>			

Критерии оценки музыкальных способностей детей среднего дошкольного возраста

Виды деятельности	Программные задачи				
	Различать музыкальные жанры (песня, танец, марш).	Анализ форм произведения (2-х, 3-х частная).	Узнавать знакомые произведения по вступлению.	Эмоциональный отклик на характер произведения.	Различать динамику, высоту звуков.
Восприятие	Различать музыкальные жанры (песня, танец, марш).	Анализ форм произведения (2-х, 3-х частная).	Узнавать знакомые произведения по вступлению.	Эмоциональный отклик на характер произведения.	Различать динамику, высоту звуков.
Оценка (баллы)	1 балл: ребёнок не различает музыкальные жанры; 2 балла: ребёнок ошибается в определении жанра; 3 балла: ребёнок самостоятельно определяет музыкальные жанры.	1 балл: ребёнок не различает изменения в звучании; 2 балла: ребёнок слышит и называет части музыкального произведения при помощи педагога; 3 балла: ребёнок самостоятельно определяет форму произведения.	1 балл: ребёнок не узнаёт музыкальное произведение; 2 балла: ребёнок при помощи педагога узнаёт музыкальное произведение; 3 балла: ребёнок самостоятельно узнаёт произведение, эмоционально реагирует.	1 балл: ребёнок не реагирует на характер музыкального произведения; 2 балла: ответ ребёнка не всегда соответствует правильному определению характера произведения; 3 балла: ребёнок реагирует на различный характер музыкального произведения.	1 балл: ребёнок не различает звучание, путается в их определении; 2 балла: ребёнок слышит окружающие его звуки, не всегда верно их различает; 3 балла: ребёнок верно определяет динамику, высоту звуков.
Исполнительство	Чистое интонирование мелодии.	Умение петь выразительно, естественным звуком.	Умение петь без музыкального сопровождения.	Реагировать на начало и окончание песни.	Чётко произносить текст песни.
Оценка (баллы)	1 балл: ребёнок изменяет интонирование каким-либо звуком; 2 балла: появляется интерес к воспроизведению, к своему голосу; 3 балла: ребёнок чисто интонирует музыкальную фразу, поёт протяжно.	1 балл: ребёнок отказывается петь; 2 балла: ребёнок подпевает педагогу некоторые музыкальные фразы, слышит движение музыки; 3 балла: ребёнок самостоятельно использует певческие навыки, поёт выразительно, естественным звуком.	1 балл: ребёнок отказывается петь без музыкального сопровождения; 2 балла: ребёнок исполняет песню при помощи педагога, затрудняется петь без сопровождения; 3 балла: ребёнок самостоятельно исполняет песню без музыкального сопровождения.	1 балл: ребёнок не реагирует на начало и окончание песни; 2 балла: ребёнок слышит начало и окончание песни, но часто ошибается в воспроизведении; 3 балла: ребёнок слышит начало и окончание песни, самостоятельно справляется с заданием.	1 балл: ребёнок отказывается исполнять песню; 2 балла: ребёнок исполняет текст песни, но его речь невнятная; 3 балла: у ребёнка хорошо развит артикуляционный аппарат, исполняя песню, он чётко произносит текст.

Продолжение таблицы 36

Музыкально-ритмические навыки	Умение двигаться в соответствии с характером музыки.	Выполнение танцевальных движений, пластичность, гибкость.
Оценка (баллы)	<p>1 балл: ребёнок не слышит изменения ритма, часто ребёнок отказывается выполнять различные движения;</p> <p>2 балла: ребёнок ориентируется на помощь педагога, его движения спонтанные, однообразные;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно передаёт простейшие ритмические рисунки, определяет характер движений.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается выполнять танцевальные движения;</p> <p>2 балла: ребёнок проявляет участие в воспроизведении танцевальных движений, обращается за помощью к педагогу;</p> <p>3 балла: ребёнок выполняет самостоятельно различные танцевальные движения, становится активным участником танцев, его движения приобретают пластичность и гибкость.</p>
Игровая деятельность	Инсценирование песни (хороводов).	Проявление творческого воображения в играх, драматизациях.
Оценка (баллы)	<p>1 балл: ребёнок безучастен, не проявляет интерес к игре;</p> <p>2 балла: ребёнок ориентируется на помощь педагога, проявляет неустойчивый интерес к инсценированию;</p> <p>3 балла: ребёнок активен, эмоционально реагирует на игровую деятельность, предлагает различные варианты передачи игрового образа.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается выполнять танцевальные движения;</p> <p>2 балла: ребёнок ориентируется на показ педагога, сверстника;</p> <p>3 балла: ребёнок использует варианты танцевальных движений, он самостоятелен, способен создать собственные движения.</p>
Элементарное музицирование	Владение приёмами игры, подыгрывание простых попевок.	Владение ритмическим рисунком.
Оценка (баллы)	<p>1 балл: не соотносит тембр музыкального инструмента с его названием, интерес и желание играть на инструментах ситуативны, не владеет приёмами игры на инструменте;</p> <p>2 балла: проявляет интерес и желание играть на музыкальных инструментах, воспроизводит простой ритмический рисунок, подыгрывает педагогу;</p> <p>3 балла: ребёнок активный участник игры на инструменте, владеет приёмами игры на музыкальных инструментах, подыгрывая педагогу.</p>	<p>1 балл: ребёнок не справляется с заданием прохлопать, простучать ритмический рисунок, либо отказывается его выполнять;</p> <p>2 балла: ребёнок прислушивается к ритмическому рисунку, самостоятельно не может воспроизводить, обращается за помощью к педагогу;</p> <p>3 балла: самостоятельно воспроизводит ритмический рисунок музыкального произведения, подыгрывая педагогу.</p>

Критерии оценки музыкальных способностей детей старшего дошкольного возраста

Программные задачи						
Виды деятельности	Знать и различать музыкальные жанры (песня, танец, марш).	Знать и различать формы произведения (2-х, 3-х частная).	Различать направления музыки (вокал, инструментальное, оркестр, народное, классическое).	Узнавать знакомые произведения по вступлению, по отрывку.	Анализ произведения (характер, средства выразительности).	Знание композиторов.
Восприятие	Знать и различать музыкальные жанры (песня, танец, марш).	Знать и различать формы произведения (2-х, 3-х частная).	Различать направления музыки (вокал, инструментальное, оркестр, народное, классическое).	Узнавать знакомые произведения по вступлению, по отрывку.	Анализ произведения (характер, средства выразительности).	Знание композиторов.
Оценка (баллы)	1 балл: ребёнок не различает музыкальные жанры; 2 балла: ребёнок различает музыкальные жанры, обращаясь за помощью к сверстникам, педагогу; 3 балла: ребёнок самостоятельно определяет музыкальный жанр, экспериментирует с возможностями собственного тела, которые помогают ему дать верный ответ.	1 балл: ребёнок не слышит различное звучание; 2 балла: ребёнок различает контрастное звучание, ориентируется на инициативу педагога; 3 балла: ребёнок самостоятельно различает форму произведения, моделирует части музыкального произведения (запев, куплет, припев, проигрыш, заключение).	1 балл: ребёнок не развита слухательская культура, не имеет представления о направлениях музыки; 2 балла: ребёнок замечает изменения в звучании, делится впечатлениями, ориентируется на помощь педагога; 3 балла: ребёнок слышит различные направления в музыке, может объяснить их происхождение.	1 балл: ребёнок не узнаёт музыкальное произведение; 2 балла: ребёнок при помощи педагога узнаёт музыкальное произведение; 3 балла: ребёнок узнаёт эмоционально реагирует.	1 балл: ребёнок не может проанализировать музыкальное произведение; 2 балла: ребёнок понимает средства музыкальной выразительности, умеет анализировать; 3 балла: ребёнок анализирует, сравнивает, сопоставляет музыкальные формы и средства музыкальной выразительности.	1 балл: ребёнок не узнаёт музыку известных композиторов; 2 балла: ребёнок узнаёт интонацию композитора, но не уверен в ответе; 3 балла: ребёнок узнаёт музыкальное произведение, композитора, использует свои знания в повседневной жизни.
Исполнительство	Чистое интонирование мелодии, выразительное пение.	Использование приёма сольмизации (пение «про себя»).	Использование приёма сольмизации (пение «про себя»).	Пение без музыкального сопровождения, а сарафла.	Своевременно начинать и заканчивать песню.	

Продолжение таблицы 37

Оценка (баллы)	<p>1 балл: ребёнок имеет слабые навыки исполнительства;</p> <p>2 балла: появляется интерес к воспроизведению, к своему голосу, к голосу сверстника, чисто интонирует;</p> <p>3 балла: развиты навыки сольного пения, умение сочинять мелодию различного характера, сформированы певческие навыки.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается петь;</p> <p>2 балла: ребёнок не всегда понимает, как исполнять данный приём;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно использует приём.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается или не исполняет без музыкального сопровождения;</p> <p>2 балла: ребёнок затрудняется исполнять, ждёт помощи, поддержку от педагога;</p> <p>3 балла: ребёнок слышит свой голос, данный приём использует также в повседневной жизни (игровой деятельности — спеть кукле, колыбельную, плясовую ...).</p>	<p>1 балл: ребёнок несвоевременно начинает и заканчивает исполнение музыкального произведения;</p> <p>2 балла: ребёнок старается вместе со всеми начать и закончить пение, но иногда ошибается;</p> <p>3 балла: ребёнок слышит вступление, начинает и заканчивает пение своевременно.</p>
Музыкально-ритмические навыки	Выполнение танцевальных движений.			Самостоятельная передача метроритма (2-хчастная форма).
Оценка (баллы)	<p>1 балл: ребёнок плохо ориентируется в пространстве при исполнении танцев или отказывается выполнять танцевальные движения;</p> <p>2 балла: ребёнок проявляет активное участие в воспроизведении танцевальных движений, обращается за помощью к педагогу;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно различает танцевальные движения.</p>	<p>1 балл: ребёнок не слышит изменения ритма, его действия спонтанные, однообразные;</p> <p>2 балла: ребёнок различает изменения ритма, иногда ошибается, обращается за помощью к педагогу;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно передаёт простейшие ритмические рисунки.</p>		
Игровая деятельность	Использование звуковых импровизаций.	Самостоятельные импровизации в игровых образах.	Проявление творческого воображения, танцевальная импровизация.	

Продолжение таблицы 37

Оценка (баллы)	<p>1 балл: ребёнок не воспроизводит каких-либо звуков, интонаций;</p> <p>2 балла: ребёнок ориентируется на помощь педагога, не предлагает самостоятельных интонаций, работает с образцом-шаблоном;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно использует звуковые интонации, импровизирует, использует свои знания в самостоятельной игровой деятельности.</p>	<p>1 балл: ребёнок безучастен, не проявляет интерес к игре;</p> <p>2 балла: проявляет неустойчивый интерес к игровой деятельности, появляются попытки импровизировать игровые движения;</p> <p>3 балла: ребёнок активен, эмоционально реагирует на игровую деятельность, предлагает различные варианты передачи игрового образа.</p>	<p>1 балл: ребёнок отказывается от участия в танцевальном и игровом творчестве;</p> <p>2 балла: ребёнок затрудняется проявлять активность в выполнении различных импровизаций;</p> <p>3 балла: ребёнок самостоятельно импровизирует, предлагает варианты танцевальных импровизаций, развито умение деятельности детей по сочинению танцев.</p>
Элементарное музицирование	Владение приёмами игры на инструментах.		
Оценка (баллы)	<p>1 балл: слабо развиты способности игры на музыкальном инструменте;</p> <p>2 балла: иногда ошибается во владении приёмами игры на детских музыкальных инструментах;</p> <p>3 балла: ребёнок активен в элементарном музицировании, владеет приёмами игры на музыкальных инструментах, самостоятельно воспроизводит ритмический рисунок музыкального произведения, подыгрывая педагогу, участвует в инструментальных импровизациях.</p>	<p>1 балл: ребёнок имеет слабые навыки сольфеджирования;</p> <p>2 балла: ребёнок знаком с элементарными музыкальными понятиями, совершенствуется звуковысотный, ритмический, тембровый и динамический слух, обращается за помощью к сверстникам, педагогу;</p> <p>3 балла: ребёнок ориентируется в нотной грамоте, использует свои знания в самостоятельной деятельности, выполняет различные задания.</p>	Владение музыкальной грамотой.

В связи с тем что в дошкольных образовательных учреждениях система оценки составляет 3 балла, сумма баллов, набранная ребенком в определенном виде музыкальных способностей, делится на количество их составляющих.

Уровни развития музыкальных способностей:

- 1-1,75 балла - низкий уровень;
- 1,76-2,25 балла - средний уровень;
- 2,26-3 балла - высокий уровень.

Примерное планирование подвижных игр для развития музыкальных способностей у детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)

Месяц	Восприятие	Исполнительство	Музыкально-ритмические навыки	Игровая деятельность	Элементарное музицирование
сентябрь	«Кот Васька»	«Эхо»	«Ножками затопали»	«Кто как ходит»	«Погремушка»
октябрь	«Платочек»	«Вот как же кубики»	«Чижик-пыжик»	«Кот Васька»	«Вот как же кубики»
ноябрь	«Гости»	«Платочек»	«Сделай как я»	«Платочек»	«Горячо-холодно»
декабрь	«Зайцы и лиса»	«Дед Мороз и дети»	«Весёлый паровозик»	«Кошки-мышки»	«Кто как ходит»
январь	«Дед Мороз и дети»	«Зайцы и лиса»	«Скачут лошадки»	«Дед Мороз и дети»	«Гости»
февраль	«Бубен»	«Гости»	«Весёлые и грустные солдаты»	«Ходим-бегаем-прыгаем»	«Зайцы и лиса»
март	«Карусель»	«Карусель»	«Воробушки и автомобиль»	«Зеркало»	«Угадай, на чём играю»
апрель	«Шапочка»	«Игра в имена»	«Бубен»	«Гости»	«Вот как же кубики»
май	«Весна»	«Шапочка»	«Солнышко и ложечки»	«Зайцы и лиса»	«Воробушки и автомобиль»
июнь	«Карусель»	«Игра в имена»	«Ножками затопали»	«Платочек»	«Вот как же кубики»
июль	«Кот Васька»	«Вот как же кубики»	«Сделай как я»	«Кот Васька»	«Гости»
август	«Бубен»	«Игра в имена»	«Здравствуй!»	«Ходим-бегаем-прыгаем»	«Угадай, на чём играю»

Примерное планирование подвижных игр для развития музыкальных способностей у детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)

Месяцы	Восприятие	Исполнительство	Музыкально-ритмические навыки	Игровая деятельность	Элементарное музицирование
сентябрь	«Угадай-ка»	«Эхо»	«Зеркало»	«Кто как ходит»	«Угадай, на чём играю?»
октябрь	«Грустно-весело»	«Игра в имена»	«Ровным кругом»	«Передай - догоняй»	«Горячо - холодно»
ноябрь	«Угадай, чей домик?»	«Девочки и мальчики»	«Ой, что за народ!»	«Девочки и мальчики»	«Гости»
декабрь	«Где живёт песенка?»	«Гости»	«Найди себе пару»	«Заморожу»	«Игра с бубном»
январь	«Найди и повтори»	«Шапочка»	«Вешники -лошадки»	«Шапочка»	«Кто как ходит»
февраль	«Бабка сеяла горох»	«Галки и Пугало»	«Сучно»	«Гости»	«Бубен»
март	«Галки и Пугало»	«Что мы делали, не скажем ...»	«Бубен»	«Галки и Пугало»	«Гости»
апрель	«Пусть делают все так, как я»	«Пусть делают все так, как я»	«Кто как ходит»	«Бубен»	«Горячо - холодно»
май	«Кино-фото»	«Бука»	«Кино-фото»	«Пусть делают все так, как я»	«Передай - догоняй»
июнь	«Грустно - весело»	«Кто как ходит»	«Бубен»	«Кто как ходит»	«Угадай, на чём играю?»
июль	«Скучно»	«Девочки и мальчики»	«Скучно»	«Шапочка»	«Гости»
август	«Соседи»	«Что мы делали, не скажем»	«Ровным кругом»	«Мы соседи»	«Бубен»

Примерное планирование подвижных игр для развития музыкальных способностей у детей 6-7 лет
(старший дошкольный возраст)

Месяц	Восприятие	Исполнительство	Музыкально-ритмические навыки	Игровая деятельность	Элементарное музицирование
сентябрь	«Бука»	«Эхо»	«Здравствуй»	«Скучно»	«Горячо - холодно»
октябрь	«Ровным кругом»	«Бука»	«Гусеница»	«Кино-фото»	«Кто как ходит»
ноябрь	«Игра в имена»	«Ровным кругом»	«Кто как ходит»	«Бука»	«Игра в имена»
декабрь	«Шапочка»	«Игра в имена»	«Дед Мороз и дети»	«Соседи»	«Игра с бубном»
январь	«Золотые ворота»	«Шапочка»	«Шапочка»	«Шапочка 2»	«Горячо - холодно»
февраль	«Весна»	«Золотые ворота»	«Если нравится тебе, то делай так»	«Светофор»	«Угадай, на чём играю?»
март	«Золотая рыбка»	«Весна»	«Девочки и мальчики»	«Золотые ворота»	«Бубен»
апрель	«Бабка сеяла горох»	«Эхо»	«Золотая рыбка»	«Кошки-мышки»	«Передай - догоняй»
май	«Галки и Пугало»	«Игра в имена»	«Повторюшки»	«Передай - догоняй»	«Повторюшки»
июнь	«Золотые ворота»	«Рукавица»	«Здравствуй»	«Скучно»	«Бубен»
июль	«Бука»	«Игра в имена»	«Рукавица»	«Светофор»	«Угадай, на чём играю?»
август	«Соседи»	«Шапочка»	«Мы соседи»	«Кино-фото»	«Повторюшки»

7.3. Методические указания по организации и проведения подвижных игр, направленных на развитие музыкальных способностей

1. Лучше всего игры на развитие музыкального восприятия предложить в начале занятия, где происходит знакомство с текстом игры, с характером её проведения. Например, в младшем дошкольном возрасте музыкальный руководитель, исполняя текст игры, знакомит детей со словами, которые дети слушают, затем понимают о чём песня, далее узнают её по сыгранной мелодии. Дети старшего дошкольного возраста способны выслушать текст игры до конца, дать самостоятельно характеристику игры, передать её настроение, узнать мелодию по нескольким сыгранным звукам.

2. Во время исполнительства дети младшего дошкольного возраста пропевают текст игры со взрослым, передавая характер музыкального произведения, вокализации ребёнка становятся произвольными (подражают певческим интонациям взрослого), в старшем дошкольном возрасте дети становятся активными исполнителями музыкальных игр, характер которых передают своим исполнительством.

3. В младшем дошкольном возрасте музыкально-ритмические навыки можно развить тоже посредством игры, в этом возрасте подбираются игры, в которых образцом является педагог. Например, в игре «Сделай как я» педагог предлагает любое танцевальное движение, показывает, как правильно его выполнить, отрабатывается техника исполнения движения, благодаря игре ребёнку легче усвоить задание. В старшем дошкольном возрасте в роли ведущего могут выступать сами дети. Например, в игре «Если нравится тебе, то делай так», дети сами предлагают движение, у них уже имеется багаж навыков, также можно предлагать различные творческие, «собственные, созданные самим ребёнком» задания. Можно использовать варианты одной и той же игры, в которой идёт работа над музыкально-ритмическими движениями. Например, игра «Здравствуй» в младшем возрасте закрепляет бег на носочках в разных направлениях, дети реагируют на 2 - частную форму музыкального произведения, в старшем возрасте игра усложняется – появляются правила выполнения игры, в которой также отрабатываются элементы танцевальных движений, например, приставной шаг.

4. В игровой деятельности опыт детей обогащается и образными движениями. Младший дошкольный возраст легко передаст игровые образы с помощью взрослого, особенно показ педагога обязателен на начальных этапах разучивания игры. Старшие дети используют весь свой накопленный опыт, также могут самостоятельно смоделировать передачу игрового образа, передать его характер.

5. Знакомство с детскими музыкальными инструментами происходит уже с младшего возраста, когда педагог показывает и рассказывает о

каком-либо инструменте, показывает способы звукоизвлечения на них. Дети в младшем возрасте способны найти звуки низкие и высокие, сопоставить их с персонажем сказки, например игра «Зайцы и лиса» (низкий звук – медведь, волк; высокие – птички, зайчик; средние – лиса, лягушка). Дети старшего дошкольного возраста играют простые попевки и ритмы из 2-3 звуков. Дети различают музыкальные инструменты, знают способы звукоизвлечения на них, используют в различных играх, например, в игре «Угадай, на чём играю» дети угадывают звучание инструмента, могут найти и сопоставить его изображение, также извлечь на нём звуки или простую мелодию.

Все виды музыкальной деятельности целесообразно развивать в течение года, так как музыкальная деятельность не несет умственной и высокой двигательной нагрузки на детей. Зная индивидуальные особенности метеочувствительных детей, педагог на занятии может самостоятельно варьировать нагрузку для них.

РАЗДЕЛ VIII. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

8.1. Диагностика и система оценки уровня знаний

В качестве основного метода для оценки сформированности детьми интеллектуальных ценностей физической культуры использовался метод наблюдения. При этом выявлялись: удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания; удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры; интерес к правилам здорового образа жизни и тенденции к самостоятельным их проявлениям; интерес к правилам безопасного поведения (17).

Диагностика интеллектуального компонента физической культуры детей 3-6 лет

В ходе наблюдения за ребенком 3-6 лет в повседневной жизнедеятельности обратить внимание на такие практические проявления, как:

- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры;
- интерес к правилам здорового образа жизни и тенденции к самостоятельным их проявлениям;
- интерес к правилам безопасного поведения.

Результаты наблюдения заносятся в таблицу (таблица 41).

Таблица 41

Изучение уровня освоения знаний дошкольников в области физической культуры

№ п/п	Критерии	Не проявляется (1 балл)	Проявл. избир-о (2 балла)	Проявляется (3 балла)	Примечания
1	Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания				
2	Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры				
3	Интерес к правилам здорового образа жизни				
4	Интерес к правилам безопасного поведения				

8.2. Подвижные игры, способствующие повышению уровня знаний в области физической культуры

Перечень подвижных игр и методические указания по их проведению представлены в приложении 1.

С целью повышения уровня знаний детей в области физической культуры проводятся следующие подвижные игры и упражнения с целевой установкой:

Для детей 3-4 лет:

- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания (445, 511, 512, 513, 514, 516);
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры (253, 445, 515, 517, 519, 520, 522, 523);
- интерес к правилам здорового образа жизни и тенденции к самостоятельным их проявлениям (27, 505, 513, 516, 519, 524);
- интерес к правилам безопасного поведения (15, 139, 171, 427, 504, 521, 525).

Для детей 4-5 лет:

- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания (467, 480, 481, 483, 484);
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры (158, 380, 471, 472, 473, 474, 476, 477, 478, 479);
- интерес к правилам здорового образа жизни и тенденции к самостоятельным их проявлениям (83, 245, 318, 342, 475, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 492);
- интерес к правилам безопасного поведения (343, 464, 465, 466, 468, 469, 470).

Для детей 6-7 лет:

- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиены и самообслуживания (480, 491, 493, 495, 496);
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков двигательной культуры (482, 471, 494, 497, 498, 499, 500, 522);
- интерес к правилам здорового образа жизни и тенденции к самостоятельным их проявлениям (490, 505, 506, 507, 508, 509, 510);
- интерес к правилам безопасного поведения (343, 444, 465, 466, 469, 470, 501, 502, 503, 504).

Примерное перспективное планирование по формированию интеллектуальной базы физической культуры детей 5 лет представлено в таблицах 42, 43, 44.

**Примерное перспективное планирование по формированию
интеллектуальной базы физической культуры детей 3-4 лет
(младший дошкольный возраст)**

Месяц	Основы гигиены и самообслуживания	Двигательная культура	Основы здорового образа жизни	Основы безопасного поведения
сентябрь	«Добеги до предмета»	«Веселый хоровод»	«Пожалуйста»	«Прогулка»
октябрь	«Делай как я»	«По ровненькой дорожке»	«Покажи»	«Передай мячик»
ноябрь	«Зайка серый умывается»	«Веселые пальчики»	«Веселые пальчики»	«Кто чей?»
декабрь	«Гномики на озере»	«На птичьем дворе»	«Кукла заболела»	«Найди свой цвет»
январь	«По ровненькой дорожке»	«Веселый хоровод»	«Солнце, воздух и вода»	«Поезд»
февраль	«Делай как я»	«Огуречик»	«Веселые пальчики»	«Передай мячик»
март	«По ровненькой дорожке»	«Курочка-холатка»	«Покажи»	«Пасечник, дети и пчелы»
апрель	«Добеги до предмета»	«Кот Васька»	«Гномики на озере»	«Воробушки и автомобиль»
май	«Кукла заболела»	«По тропинке»	«Солнце, воздух и вода»	«Найди свой цвет»
июнь	«Зайка серый умывается»	«На птичьем дворе»	«Пожалуйста»	«Прогулка»
июль	«Гномики на озере»	«Курочка-холатка»	«Кукла заболела»	«Передай мячик»
август	«Добеги до предмета»	«Кот Васька»	«Покажи»	«Пасечник, дети и пчелы»

**Примерное перспективное планирование по формированию
интеллектуальной базы физической культуры детей 4-5 лет
(средний дошкольный возраст)**

Месяц	Основы гигиены и самообслуживания	Овигательная культура	Основы здорового образа жизни	Основы безопасного поведения
сентябрь	«Стирка»	«Мышеловка»	«Хлопайте, как я»	«Зоопарк»
октябрь	«Кто быстрее добежит до предмета»	«Маленькие затейники»	«Лиса и зайки»	«Автомобили»
ноябрь	«Генеральная уборка»	«Умей слушать»	«Солнце, воздух и вода»	«Пчелки»
декабрь	«Правила гигиены»	Хоровод «Зайка»	«Разноцветные ленточки»	«Заяц»
январь	«Генеральная уборка»	«Веселый хоровод»	«Развеселим дедушку»	«Еду-еду»
февраль	«Правила гигиены»	«Покати мяч ко мне»	«Послушай и покажи»	«Опасно - не опасно»
март	«Стирка»	«Мышеловка»	«Хлопайте, как я»	«Зоопарк»
апрель	«Кто быстрее соберется в гости»	«Замри»	«Моторчики»	«Лохматый пес»
май	«Кто быстрее добежит до предмета»	«По солнышку»	«Лиса и зайки»	«Медведь и пчелы»
июнь	«Раз, два, три, скажи»	«Покати мяч ко мне»	«Солнце, воздух и вода»	«Перейди дорогу»
июль	«Кто быстрее соберется в гости»	«Маленькие затейники»	«Развеселим дедушку»	«Прогулка»
август	«Генеральная уборка»	«Умей слушать»	«Моторчики»	«Зоопарк»

**Примерное перспективное планирование по формированию
интеллектуальной базы физической культуры детей 6-7 лет
(старший дошкольный возраст)**

Месяц	Основы гигиены и самообслуживания	Двигательная культура	Основы здорового образа жизни	Основы безопасного поведения
сентябрь	«Мяч с фантами»	«Ежик и мышки»	«Соседи»	«Вокруг домика хожу»
октябрь	«Хорошо, плохо»	«Мячи, обручи, скакалки»	«Передай другому»	«Опасно - не опасно»
ноябрь	«Мяч с фантами»	«Не пропусти мяч»	«Надень и попляши»	«Заяц»
декабрь	«Живое домино»	«Тревога»	«Моторчики»	«Ярмарка»
январь	«Мяч с фантами»	«Космонавты»	«Лужа»	«Еду-еду»
февраль	«Раз, два, три, скажи»	«Маяк»	«Кто быстрее?»	«Зоопарк»
март	«Живое домино»	«Лиса в курятнике»	«Красный брат, белый брат»	«Медведи и пчелы»
апрель	«Мяч с фантами»	«Космонавты»	«Воздушный футбол»	«Вокруг дома хожу»
май	«Кто быстрее соберется в гости»	«Мячи, обручи, скакалки»	«Мигалочки»	«Ярмарка»
июнь	«Хорошо, плохо»	«Переброска мяча с названием имени»	«Угадай, кто это?»	«Опасно - не опасно»
июль	«Раз, два, три скажи»	«Замри»	«Запрещенное движение»	«Вокруг домика хожу»
август	«Живое домино»	«Елочка»	«Найди свою пару»	«Еду-еду»

8.3. Методические указания по организации и проведению подвижных игр, способствующих повышению уровня знаний в области физической культуры

1. Принимая во внимание разносторонность дошкольного обучения и воспитания, формировать интеллектуальную базу физической культуры необходимо в тесной взаимосвязи с теми направлениями образовательного процесса, которые осуществляются в дошкольном учреждении. Так, чем больше физкультурные знания будут подкрепляться в различных видах и формах деятельности дошкольников, тем процесс освоения интеллектуальных ценностей физической культуры будет эффективней. На познавательных занятиях детям сообщаются основные теоретические сведения, которые подкрепляются и углубляются в других видах деятельности (игровой, изобразительной, двигательной, театрализованной и т. д.). Теоретический материал предпочтительно подавать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе двигательной деятельности, подвижные игры носят подкрепляющий характер получения знаний. Заключительным этапом игры является аналитическая беседа педагога с детьми. Дети анализируют полезность и важность приобретенных знаний.

Подвижные игры по формированию интеллектуальной базы физической культуры могут быть внедрены в режимные моменты группы: утренняя гимнастика, прогулка, занятия в совместной деятельности с педагогом, в самостоятельной деятельности детей.

2. В качестве методов, помогающих стимулировать интерес ребенка к двигательной активности, а также помогающих сформировать здоровое и красивое тело, предлагаются подвижные игры и упражнения, в которых педагог применяет следующие приемы:

- нацеливание детей на положительный результат в начале игры;
- оснащение игры необычным ярким инвентарем и оборудованием;
- соответствующее музыкальное сопровождение;
- использование театрализованных приемов;
- показ результативности, используя персонаж или ребенка, у которого есть улучшения в овладении двигательными умениями.

Такое комплексное использование приемов стимулирует интерес детей к занятиям физическими упражнениями, является главным условием педагогического воздействия на детей с целью решения интеллектуальных задач по физическому воспитанию.

РАЗДЕЛ IX. СОВМЕСТНАЯ ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Основной целью раздела является помощь в приобретении родителями и детьми целостного чувственного опыта партнерского доверительного взаимодействия друг с другом в совместно-игровой деятельности.

9.1. Диагностика и система оценки межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений

Для оценки межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений была использована детская проективная методика Рене Жилия (Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский, 2005).

9.2. Подвижные игры, способствующие гармоничному развитию ребенка и эмоциональному сближению членов семьи

Перечень подвижных игр и их организационно-методические особенности для совместного проведения родителями с детьми, способствующих гармоничному развитию ребенка и эмоциональному сближению членов семьи, представлены в приложении 1. (1, 2, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 15, 18, 29, 30, 35, 41, 78, 81, 88, 91, 109, 121, 127, 129, 132, 134, 151, 157, 163, 169, 174, 183, 187, 189, 201, 203, 230, 239, 245, 267, 302, 316, 325, 329, 365, 391, 396, 527, 531, 533).

9.3. Методические указания по реализации форм и содержания совместной физкультурно-спортивной деятельности родителей и детей

В основу системы работы по организации совместной двигательной игровой деятельности положены следующие принципы:

1. Систематичность и последовательность.
2. Сознательность и активность.
3. Доступность и индивидуальный подход.
4. Обратная связь.
5. Безоценочность.

Формы организации работы по повышению уровня компетентности родителей и привлечению родителей к совместному времяпровождению с детьми достаточно многообразны. Наиболее доступными и продуктивными являются:

- групповые и индивидуальные консультации, беседы;
- методические занятия;
- тренинги;
- посещение открытых занятий специалистов дошкольного

- образования;
- совместная со специалистами ДОУ разработка планов семейной физкультурно-спортивной работы;
- конференции по обмену опытом родителей по различным аспектам семейной физкультурно-спортивной работы;
- ролевое проигрывание семейных ситуаций.

Одной из главных задач, детерминирующих эффективность взаимодействия родителей и детей, является формирование у взрослых стойких позитивных мотивов к разностороннему развитию ребенка, что во многом определяется формированием доверительных отношений между ними и специалистами ДОУ. Процесс установления позитивных контактов между педагогами и родителями характеризуется наличием нескольких основных этапов.

Приоритетной задачей **первого этапа** является формирование взаимного доверия между педагогами и родителями как базовой характеристики, в основном определяющей результативность их совместной деятельности по развитию ребенка. Ее реализация опирается на следующие положения:

1. Продуктивное взаимодействие возможно на основе:

- формирования общности в понимании основных целевых установок и приоритетных задач личностного развития ребенка;
- реализации когнитивного подхода, базирующегося на освоении родителями специальных знаний, умений и навыков, способствующем осуществлению разностороннего и преемственного общественного (в ДОУ) и семейного воспитания детей;
- деятельностного участия различных категорий специалистов ДОУ в современных мероприятиях родителей и детей средствами физкультурно-спортивной деятельности;
- формирования у родителей позитивного отношения и мотивации к совместной физкультурно-спортивной деятельности с детьми на основе полученных в ходе специализированных занятий знаний, умений и навыков, повышающих уровень их педагогической компетентности.

2. Результативное взаимодействие осуществляется, как правило, в двух основных формах:

- групповой, в ходе проведения которой со всеми родителями обсуждаются целевые установки, проводится их обучение и реализуются общие физкультурно-спортивные мероприятия с участием всех или большинства семей;
- индивидуальной, являющейся по своей сути основной, особенно для работы с родителями, имеющими по различным причинам проблемных детей, и характеризующейся систематическими контактами специалистов

ДОУ и семьи с целью обсуждения, разработки, реализации и коррекции планов совместной работы.

3. Обсуждение проблем, возникающих в ходе личностного формирования ребенка, возможно только с его родителями.

Основной целью **второго этапа** является глубокое и системное ознакомление с жизнью семьи, характеризующееся следующими особенностями:

1. Контакты между специалистами ДОУ и родителями ограничиваются, как правило, обсуждением только вопросов развития ребенка. Обсуждение других аспектов семейных отношений допустимо только по просьбе ее членов.

2. Для создания оптимальных условий для физкультурного воспитания ребенка целесообразно разрабатывать, как правило, месячные планы совместной деятельности, базирующиеся на общих проективных установках развития ребенка, рассчитанные на длительный срок (учебный год), и на выявленной специфике семейных отношений.

3. Для обсуждения планов и мероприятий по повышению уровня физической культуры детей необходимо привлекать всех взрослых членов семьи. Учет этого положения обусловлен, как правило, сильным позитивным влиянием на ребенка бабушек и дедушек, зачастую играющих важнейшую роль в организации досуга ребенка, особенно в выходные дни.

В ходе реализации **третьего этапа** осуществляется разработка семейной программы совместной физкультурно-спортивной деятельности родителей и детей с конкретизацией содержания, примерных сроков и участников. При этом необходимо отметить, что такие мероприятия могут проводиться в следующем составе:

- с членами семьи;
- с объединением нескольких семей;
- с объединением значительного количества семей, а также специалистов ДОУ.

Основной целью **четвертого этапа** являются реализация и коррекция разработанной программы совместной физкультурно-спортивной деятельности с учетом:

- интереса детей и взрослых членов семьи к проведенным мероприятиям в различном составе;
- координации и преемственности планов физкультурно-спортивной работы в семье и ДОУ;
- климатогеографических и сезонных особенностей региона проживания;
- необходимости коррекции содержания программы по следующим основаниям:

а) снижение мотивации у детей к совместной двигательной активности, оцениваемое по внешним проявлениям ребенка;

б) недостаточный уровень позитивных изменений в развитии физических качеств, отношении к окружающим (сверстникам, воспитателям и т. д.);

в) необходимость усложнения программного материала как важнейшего стимула в физическом и эмоционально-личностном развитии ребенка.

К основным формам совместной деятельности взрослых и детей относятся:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее позитивной методической особенностью является возможность:

- проведения отдельных упражнений, в ходе которых роль лидера поочередно выполняют родители и дети;

- преимущественного выполнения упражнений в парах, тройках, четверках и т. д., в значительной мере повышающего эмоциональный фон общения, в том числе и с членами других семей;

- использования природных факторов (солнечных ванн, водных процедур).

2. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе с выполнением индивидуальных, групповых и командных игровых заданий.

3. Совместные с родителями и членами других семей сеансы закаливания, купания, солнечных ванн.

4. Проведение специализированных совместных занятий различного вида:

- классических по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная;

- игровых с использованием народных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов и т. д.;

- тренировочных: ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры;

- сюжетных: объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами, с использованием загадок и т. д.;

- сюжетно-игровых — занятия с использованием подвижных игр и спортивных упражнений, объединенных одной сюжетной линией;

- занятия серии «Изучаем свое тело»: беседы о своем теле, игровой массаж и самомассаж, упражнения дыхательной гимнастики, привитие элементарных навыков по уходу за собой;

- тематические занятия с одним видом физических упражнений.

5. Проведение праздников и развлечений:

- тематических: «Мой веселый звонкий мяч!»,

«Скакалочка-превращалочка», «Папа, мама, я — спортивная семья!»,

- «Моя спортивная мамочка» и т. д.;
- соревновательных с использованием эстафет и конкурсов – «Веселые старты»;
- с использованием персонажей: «Бабушка-загадушка», «На поиски Золотого ключика» и т. д.;
- на основе подвижных и народных игр: «Путешествуем в тундру», «Наш северный край», «Праздник русского валенка»;
- участие в городских соревнованиях: городская спартакиада «Старты надежд», спортивное шоу «Дочки-матери», спортивное шоу «Мы с папой силачи».

Формируя перечень основных методических особенностей, считаем целесообразным отметить, что они в значительной мере соответствуют общепринятым подходам к проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различным половозрастным контингентом занимающихся, но с учетом специфики их применения в семейных условиях.

Также необходимо подчеркнуть, что различные направления совместной деятельности в ходе проведения семейных физкультурно-спортивных мероприятий обуславливают применение достаточно разнообразных методических приемов, что, по нашему мнению, только повышает эффективность экспериментальной методики:

1. Включение в содержание всех форм упражнений и заданий, обеспечивающих реальное уравнивание процессов торможения и возбуждения, исключающих также возможность проявления элементов и признаков гиперактивности.

2. Обеспечение понимания родителями особенностей их позиции в совместной деятельности с детьми как главного фактора, обуславливающего позитивный характер восприятия ее ребенком.

3. Приобщение ребенка к социальному опыту своей семьи в области сохранения и улучшения состояния здоровья, занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

4. Подбор спортивной экипировки с учетом особенностей климатогеографических условий проживания, цветовыми и другими личными предпочтениями ребенка.

5. Отказ от использования физических упражнений, подвижных игр и игровых заданий, потенциально опасных для здоровья и жизни занимающихся.

6. Использование сюжетных игр и двигательных заданий, отражающих возрастной интерес и потребности детей в игровой деятельности.

7. Разнообразие форм совместной физкультурно-спортивной деятельности.

8. Всемерное поощрение достижений ребенка, и в первую очередь в

заданиях, предназначенных для совместного выполнения с родителями.

9. Поощрение попыток детей вносить изменения в содержание совместной двигательной игровой деятельности, предложения по новым играм и упражнениям.

10. Усиление позитивного эмоционального фона занятий на основе музыкального сопровождения, распределения сюжетных ролей, разнообразие используемого спортивного инвентаря и оборудования, в том числе изготовленного с помощью и участием детей.

11. Предоставление возможностей ребенку в осуществлении лидирующей роли в конкретных играх или совместных физических упражнениях.

12. Привлечение к совместной физкультурно-спортивной деятельности детей и взрослых из других семей.

13. Организация и проведение спортивных праздников с привлечением других членов семей.

14. Исключение любых элементов принуждения в случае отказа ребенка от выполнения каких-либо упражнений или заданий.

15. Гибкая структура совместных детско-родительских физкультурно-спортивных мероприятий, не обремененная жесткими требованиями к разделению их на части (вводная, подготовительная, основная, заключительная), строгой последовательностью используемых упражнений и игр, регламентацией поведенческих и эмоциональных реакций как взрослых, так и детей.

16. Возможность проведения физкультурно-спортивных мероприятий в разновозрастных группах.

17. Существенной методической детерминантой, обуславливающей эффективность совместной семейной деятельности, является особым образом организованная предметно-развивающая среда (ПРС).

Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что:

- взрослые являются активными участниками данного процесса, помощниками, и каждый из них – тренером своего ребенка. И как результат – высокая эффективность занятий;

- в процессе выполнения задания родители помогают детям справиться с упражнением (подбадривают, хвалят). Важно, чтобы родитель сохранял зрительный контакт с ребенком, искренне, эмоционально реагировал на радость малыша;

- взрослый постоянно ищет лучшие качества ребенка и раскрывает его способности, видит его уникальность, создает для него ситуацию успеха. Главное – любовь к ребенку, заинтересованность в его жизни, вера, терпимость к недостаткам;

- деятельность ребенка оценивается с точки зрения его субъективных

возможностей, персонального развития. Достижения ребенка сравниваются лишь с его собственными, а не с достижениями других;

- взрослый отходит от прямого принуждения и заменяет его желанием;
- взрослые поощряют доброжелательные отношения между другими детьми, естественный шум в спортивном зале не ограничивается;
- особое место в подготовке взрослых отводится вопросу обеспечения безопасности, страховки и помощи ребенку.

В основу содержания совместной деятельности легла система физических упражнений и игр, которые:

- доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком;
- разнообразны по своему физическому воздействию;
- обеспечивают тактильный контакт;
- направлены на комплексное развитие ребенка.

В процессе организации совместной двигательной-игровой деятельности проявляется стремление родителей на установление доверительных партнерских отношений с детьми. Такие отношения между взрослыми и детьми в значительной мере положительно влияют на эмоциональный фон, улучшение здоровья детей и их личностное развитие.

Литература

1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии / Г.С. Абрамова. - М.: Академия, 1999.
2. Анастаси, А.А. Психологическое тестирование / А.А. Анастаси. - М.: Педагогика, 1995.
3. Баландин, В.А., Чернышенко, Ю.К., Соленова, Р.И. Динамика физического развития детей 6-10 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК / Баландин В.А. – Краснодар, 1998.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Башаева, Т.В. Развитие восприятия у детей / Т.В. Башаева. - Ярославль: Академия развития, 1998.
6. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н.И. Бочарова. – М.; 2007.
7. Вавилова, Е.Н. Развитие у дошкольников ловкости, силы, выносливости / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981.
8. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983.
9. Виноградова, А.Д. Методика обследования готовности к школьному обучению детей 5 – 7 лет / А.Д. Виноградова. – СПб.: Образование, 2000.
10. Венгер, Л.А., Мухина, В.С. Психология / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.; 1988.
11. Ветлугина, Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 1981.
12. Ветлугина, Н.А., Дзержинская, И.Л, Комиссарова, Л.Н. Музыкальные занятия в детском саду / Н.А. Ветлугина [и др.]. - М.: Просвещение, 1984.
13. Глозман, Ж.М. Личность и нарушения общения / Ж.М. Глозман. – М.: Издательство МГУ, 1987.
14. Гринеvский, А.Н., Яковлев, В.Я. Игры для детей / А.Н. Гринеvский, В.Я. Яковлев. – М.: ПО «Сфера» ВГФ им. Пушкина, 1992.
15. Гуревич, К.М. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования. / К.М. Гуревича. – М.; 1981.
16. Давыдов, В.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста разных типов конституции // Теория и практика физической культуры / В.Ю.Давыдов. - 1995. - №11.
17. Дергунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие / В.А. Дергунская. – М.: Педагогическое общество России, 2006.

18. Зайка, Е.В. Комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии / Е.В. Зайка. – 1993. - №2.
19. Забрамная, С.Д. От диагностики к развитию / С.Д. Забрамная. – М.; 1998.
20. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика / под ред. С.Д. Забрамной, И.Ю. Левченко. – М.; 2003.
21. Каданцева, Г.А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей 6 лет // Теория и практика физической культуры / Г.А. Каданцева. – 1993. - № 11-12.
22. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника / Р.Р. Калинина. СПб.: Речь, 1999.
23. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко. – М.; 1998.
24. Катинене, А.И. Палавандишвили, М.Л. Диагностика музыкальных способностей детей О.П. Радыновой / А.И. Катинене [и др.]. – М.: Просвещение, Владос, 1994.
25. Коломенский, Я.Л. Диагностика и коррекция развития дошкольника / под ред. Я.Л. Коломенского. - Минск, 1997.
26. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: учебное пособие / И.Ю. Кулагина. - М.: Изд-во УРАО, 1998.
27. Кучма, В.Г., Гаенгулов, Б.М., Скоблина, Н.А. Физическое развитие, состояние здоровья и образ жизни детей Приполярья / В.Г. Кучма [и др.] – М.; 1999.
28. Леонтьева, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.
29. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Теория и практика физической культуры / Л.И. Лубышева. - 1997. - № 6.
30. Лурия, А.Р. Диагностика интеллектуального развития ребенка / А.Р. Лурия. – М.; 1997.
31. Лих, С.А. Формирование эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Лих. – Краснодар, 2000.
32. Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: // автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Ноткина. – СПб.; 1980.
33. Ноткина, Н.А., Казьмина, Л.И. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине / Н.А. Ноткина. – СПб.; 1993.
34. Панфилова, М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные

игры / М.А. Панфилова. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.

35. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.

36. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. – М.; 2004.

37. Педагогическая практика студентов факультетов дошкольного образования: учеб. пособие / Л.М. Волобуева, В.И. Ядэшко, Л.И. Павлова. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.

38. Праслова, Г.А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста / Г.А. Праслова. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.

39. Проскурина, В. Как мы работаем с семьями воспитанников / В. Проскурина, Л. Королева // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.

40. Радынова, О.П. Слушаем музыку. Книга для воспитателей и музыкальных руководителей детского сада / О.П. Радынова. – М.: Просвещение, 1990.

41. Радынова, О.П. Катинене, А.И. Палавамдишвилли, М.Л. Музыкальное воспитание дошкольников / О.П. Радынова [и др.], – М.: Просвещение, 1994.

42. Ругина, А.А. Методика развития физических качеств и формирования основных движений у детей 3-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Ругина. – Майкоп, 1999.

43. Ругина, А.А. Возрастные особенности темпов прироста показателей физической подготовленности и сформированности основных движений детей 3-6 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физич. культ. и спорта КубГАФК / А.А. Ругина. – Т. 2. – Краснодар, 1999.

44. Рузская, А.Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками / А.Г. Рузская. – М.: Педагогика, 2002.

45. Рунова, М.А. Развитие движений на прогулке во второй младшей группе / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 4.

46. Рунова, М.А. Комплексы игр и упражнений для занятий физической культурой / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 8.

47. Смирнова, Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Е.О. Смирнова. – М.; 2002.

48. Снегирева, Л.А. Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников / Л.А. Снегирева. – Минск, 1995.

49. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / А.С. Спиваковская. – М.: Апрель-пресс, 2000.

50. Степанова, Г. Эмоциональные состояния ребёнка-дошкольника и их педагогическая оценка в условиях детского коллектива / Г. Степанова // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 5.

51. Стребелева, Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей / Е.А. Стребелева. – М., 2009.
52. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.И. Соленова. – М., 1999. – 190 с.
53. Субботина, Л.Ю. Развитие воображения детей / Л.Ю. Субботина. – Ярославль: Академия развития, 1997.
54. Тихомирова, Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей / Л.Ф. Тихомирова. - Ярославль Академия развития, 1997.
55. Урунтаева, Г.А., Афонькина, Ю.А. Практикум по детской психологии: пособие для студентов педагогических институтов, учащихся педагогических училищ и колледжей, воспитателей детского сада / под ред. Г.А. Урунтаевой. – М.: Просвещение, Владос, 1995.
56. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1988.
57. Шипицына, Л.М., Хилько, А.А., Галлямова, Ю.С., Демьянчук, Р.В., Яковлева, Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под науч. ред. проф. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2003.
58. Широкова, Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Изд. 7-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010.
59. Шур, В.Г. Методика представлений ребенка об отношениях к нему других людей / Психология личности: теория и эксперимент / В.Г. Шур. - М., 1998.
60. Черемошкина, Л.В. Развитие памяти детей / Л.В. Черемошкина. - Ярославль: Академия развития, 1997.
61. Эмоциональное развитие дошкольника / под ред. А.Д. Кошелевой. – М., 1985.
62. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: методическое руководство /Л.А. Ясюкова. – СПб.: ГМНПП «ИМАТОН», 2002.

Приложение

Подвижные игры

Приложение 1

№ п/п	Название	Условное обозначение	Содержание	Методические указания
1	2 «Поможем белочкам собрать орешки»	3 *** ■	4 Потеряли белки орешки, давайте поможем им собрать их в корзину. Сидит белка на тележке, Продает она орешки. Лисичке – сестричке Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Зайнышке усатому.	5 Родители – «белки» по сигналу рассыпают орешки из своих корзинок. По сигналу дети – «белчата» собирают орешки и складывают их в корзину своим родителям. После сбора орешков взрослые благодарят детей, затем все вместе выполняют игровую гимнастику для рук. Пальчиковая гимнастика: - круговые вращения кистями рук, сжатыми в кулачок; - выпрямить большой палец; - выпрямить указательный палец; - выпрямить средний палец; - выпрямить безымянный палец; - выпрямить мизинец.
2	«Курочки и цыплятки»	** ■	По дворику хохлатки, По дворику мохнатки С цыплятами идут. Чуть мамы зазеваются Цыплятки разбегаются, Разбегаются, играют, Веселятся и шалят. А курочки кулачут Цыплят к себе зовут: «Кула? Остановитесь!» Кула? Кула? Вернитесь! Не смейте убежать!»	Родители имитируют движения курочки. Инструктор произносит слова четверостишья. «Цыплята» - дети идут за родителями - «курочками» и выполняют движения в соответствии с текстом: смотрят по сторонам, разбегаются. Родители показывают, как разволновались курочки: закулачили, головой качают, «крыльшками хлопают» - руками по бокам, берутся за голову руками, качают головой и говорят: «Кул-кула! Кул-кула!» Услышали цыплятки своих мам и побежали к ним. Мамы любят своих деток, обнимают. «Курочки» ведут детей – «цыпляток» искать зернышки, машут крыльшками, разговаривают: «Ко-ко-ко... пи-пи-пи...»

3	«Карусели»	** ●	<p>Еле-эле, еле-эле, Завертелись карусели, А потом, потом, потом, Всё бегом, бегом, бегом, Тише, тише, тише, тише, Карусель остановилась. Раз, два, раз, два, Вот и кончилась игра.</p>	<p>Дети, держась за руки, медленно бегут по кругу, затем бегут быстрее, в конце останавливаются.</p>
4	«У медведя во бору»	*** ●	<p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь глядит И на нас рычит: «Рррр!»</p>	<p>Слушая текст, ребята медленно приближаются к медведю (мяпкой игрушке). Как только медведь зарычит, все разбегаются в разные стороны.</p>
5	«Ласковые птички»	* ◆	<p>Хорошо мы волим, Весело играем, Круг остановился – птичек называем. Да так ласково!</p>	<p>Дети водят хоровод и произносят двустишие. После остановки дети - птички говорят друг другу ласковые слова. Хоровод поворачивается в другую сторону. Игра продолжается.</p>
6	«Веселые друзья»	** ■	<p>Мы топчем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки дружно прячем И бегаем кругом.</p>	<p>Выполнять можно как в парах, так и по одному. - топают ногами; - хлопают в ладоши; - кивают головой вперед - назад; - поднимают руки вверх; - опускают руки; - руки убирают за спину; - бегают друг за другом с родителями.</p>
7	«Зайка sereneкий»	** ■	<p>Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается Вымыл носик, Вымыл хвостик, Вымыл ухо, Вытер сухо! И поскокал. Скок – поскок!</p>	<p>Воспитатель учит детей внимательно слушать и действовать согласно тексту стихотворения.</p>

8	«Пузырь»	* ◆	Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Говорят слова: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большою, Останайся такою Да не лопайся.	Произносятся стихи, дети постоянно расходятся, максимально расширяют круг и надувают щеки. После слов ведущего: «Пузырь лопнул» - все дети опускают руки, хором говорят: «Хлоп», хлопают руками по щекам и присаживаются на корточки, произносятся: «Ш-ш-ш». «Выходит воздух из пузыря», - говорит ведущий. Он предлагает надувать новый пузырь. Дети встают, снова образуя маленький круг, и игра возобновляется.
9	«Рукавица»	*	Ну, ребята, не зевайте, Рукавицу передавайте, Только перестану петь, Рукавицу должен ты налететь.	Дети стоят в кругу, передают рукавицу друг другу, исполняя текст песни, в конце песни, тот ребёнок, у кого она осталась в руках, надевает её и выполняет танцевальные движения, остальные хлопают в ладоши.
10	«Ой, что за народ!»	*	Ой, что за народ, за морозом идёт? Ой, что за народ, за морозом идёт? Ну-ка, все попрыгаем, Ножками подпрыгаем. Ой, что за народ, за морозом идёт? Ой, что за народ, за морозом идёт? Ножками потопаем, Ручками похлопаем.	Дети идут по кругу, взявшись за руки, исполняют текст песни (куplet), прыгают, «прыгают ножками», хлопают в ладоши, топают ногами (припев).
11	«Найдем маму»	* ●	Мы по залу ходим, ходим, Маму мы находим. К ней мы прижмемся, Нежно обнимемся.	Дети ходят по залу, по сигналу педагога протговаривают слова. Мамы обнимают своих детей.
12	«Догони мяч»	** ■	Дети сидят на ковре. Взрослый выбирает двух игроков, берет 2 мяча. Он бросает мячи, а дети догоняют каждый свой мяч. Остальные дети сидят на ковре и хлопают, поддерживая игроков.	Детям заранее говорится, за каким мячом они побегут. Каждый ребенок бежит строго за своим мячом, догнав, берет в руки и несет взрослому. Обратно можно пройти с мячом в руках.

13	«Бусы»	* ■	<p>Как мы бусы лепили, Как мы бусы лепили, Бусы, бусы, красивые бусы. Как мы с бусами играли, Как на нитку собирали Бусы, бусы, красивые бусы!</p>	<p>Воспитатель идет и, повторяя: «Я на ниточку называю бусинку», берет желающих детей за руку, остальные подходят по одному, каждый новый участник берет за руку последнего ребенка, образуя длинную цепь — «бусы».</p>
14	«Запомни картинки»	*	<p>Детям предлагают в течение 2 минут рассмотреть 5-10 картинок. Потом картинки убирают, а детей просят показать те движения, которые они видели на рассматриваемых картинках.</p>	<p>Выигрывает тот, кто больше предметов запомнил.</p>
15	«Поезд»	** ■	<p>Загудел большой паровоз и вагончики повез: У-У-У-У... Отвечают вагончики: У-У-У ...</p> <p>Отправился поезд в путешествие: Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я стучу, стучу, стучу. Я лечу, лечу, лечу, Опоздать я не хочу! Ту – ту... – Чух – Чух... А вагончики отвечают: - чух-чух-чух...</p> <p>Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я стучу, стучу, стучу. Я лечу, лечу, лечу, Опоздать я не хочу! Ту – ту – ту – ту!</p> <p>Вагончики зеленые бегут, бегут, бегут. А круглые колесики все тук, да тук, да тук. Остановочка: Пш-пш-ш...</p>	<p>Участники парами стоят друг за другом имитируют движение поезда. При движении руки согнуты в локтях и двигаются вперед – назад. Инструктор контролирует направление движения поезда. - говорят взрослые или инструктор; - говорят дети. На выдохе.</p>
16	«Через ручеек»	** ◆	<p>Дети, словно зайчики, перепрыгивают через ручеек (ориентир), Важно не замочить лапки, т. к. вода холодная.</p>	<p>Расстояние варьируется в соответствии с возрастом детей. Если прыжки выполняются фронтально, то прыгать надо после сигнала, одновременно. Во время прыжка дети совершенствуют технику выполнения прыжка на двух ногах.</p>

17	«На горку»	**◆	<p>Ой, ребята, га – га – га! На земле стоит гора, А на той горе дубок, Там летает воронка!</p>	<p>- хлопают; - поднимают руки; - качают руками; - машут руками; - бегают враспынную; - бегут к мамам.</p>
18	«Я и мама»	**●	<p>Я иду и ты идешь – раз, два, три! Я пою и ты поешь – раз, два, три! Мы идем и мы поем – раз, два, три! Очень дружно мы живем – раз, два, три!</p>	<p>Дети с мамой стоят друг напротив друга. Берутся за руки и шагают на месте, высоко поднимая колени. Обнимаются.</p>
19	«Салочки -догонялки»	***◆	<p>По сигналу все играющие разбегаются. Волящий «салочка», догоняет. Кого поймали, тот и «салочка».</p>	
20	«Воробушки и кот»	***■	<p>Воробушки сидят в домиках - гнездышках. Когда не видно на полянке кота, воробушки летают, ищут зернышки, пьют водичку, веселятся. Кот проснулся, мяукал и вышел на охоту. Быстрее воробушки улетайте в гнездышки!</p>	<p>Обручи - «гнезда» лежат на полу. Дети - «воробушки» находятся в обручах. Взрослые - «коты», сидят или стоят в стороне (спят). Под музыку дети имитируют повадки птиц. Необходимо быстро встать в обручи, вшвом вставать нельзя. «Коты» ловят «воробьев», которые не успели встать в «гнезда», касаясь рукой. Игроки меняются ролями, и игра повторяется.</p>
21	«Зайка беленький»	**■	<p>Зайка беленький сидит И ушами шевелит: вот так, вот так Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть Хлоп-хлоп, надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать. Кто-то (мышка) зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал.</p>	<p>Воспитатель читает слова, а дети повторяют слова и движения.</p>

22	«Путешествие воздушного шарика»	**♦	Взрослый показывает детям воздушный шарик, с нарисованным на нем лицом, и говорит: «Этот шарик волшебный. Он долго путешествовал по нашей планете и многое видел. Давайте придумаем где он мог быть и попробуем пройти эту же дорогу вместе с ним заново».	Игра способствует развитию воображения, активации мышления и речи. Дети предлагают свои варианты, где мог путешествовать шарик. А педагог предлагает прийти дорожку препятствий вместе с шариком – перепрыгнуть через речку, проползти под наклонившимся деревом и т. д.
23	«Паровозик»	**	Дети встают в круг. По очереди они выступают в роли ведущего, который показывает определенные движения (без слов). Ведущий как бы паровозик, который едет за собой вагоны, повторяющие все его движения. Дети – вагоны должны повторить то, что изображает ведущий. Если он показывает какого-нибудь человека или животное, нужно отгадать, кого он изображает.	
24	«Солнышко и дождик»	**●	Солнышко, солнышко Выгляни в окошко. Дождик, дождик Кап-кап-кап Намочи дорожки.	Дети присаживаются на корточки позади стульев, и смотрят в «окошко» (отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу «Дождик! Скорей домой!» бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.
25	«Самолет»	**♦	Самолет построим сами. Понесемся над лесами, Понесемся над лесами, А потом вернемся к маме.	Дети - «летчики» стоят рядом с мамой (аэропортом) и проговаривают слова. По окончании слов самолет отправляется в полет. По сигналу (мама хлопает в ладоши) «летчики» возвращаются к маме и обнимают ее при встрече. Мама целует своего ребенка.
26	«Что мы видели не скажем, а что делали покажем»	**■	Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.	Дети договариваются между собой и показывают определенное движение (поливают клубку, стирают и вешают белье ...), ловишка угадывает движения и догоняет детей.

27	«Пожалуйста!»	*	Дети становятся в круг. Ведущий говорит, что будет показывать движения (физкультурные, танцевальные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста».	Кто ошибется, выбывает из игры или выйдет на середину и выполняет какое-нибудь задание – например, ульбнуться, попрыгать на одной ноге и пр.
28	«Ловишки»	***◆	Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят: «Раз – два – три, раз – два – три. Скорее нас лови!». Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.	
29	«Совушка сова»	**◆	Совы днем спят, а ночью вылетают на охоту. А лесные жители днем просыпаются и выходят на прогулку. Но когда наступает ночь, все спешат вернуться домой, чтобы не попасть на обед к сове. - День! Веселитесь, лесные жители! - Ночь наступила, все засыпают, а совы вылетают на охоту.	Дети салятся полукругом перед взрослым. По сигналу «день» – «совы» (взрослые) медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями» и медленно обходят зал. Опуская крылья вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-уффф». Тот, кто шевелится, выбывает из игры.
30	«Найди пылеленка»	**◆	Разнообразные игрушки (добавить пылять) раскладываются на противоположной стороне комнаты. Воспитатель зовет к себе детей и просит принести игрушку пылеленка. Похвалив ребенка, он просит отнести игрушки назад.	Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через предметы.
31	«Мамы и дети»	**◆	Звери шли на водопой. За мамой волчицей топал... Кто? - Волчонок. За мамой лисичей краля ... Кто? - Лисенок. За мамой ежикой бежал ... Кто? - Ежонок. За мамой медведицей шел ... Кто? - Медвежонок. За мамой белкой скакал ... Кто? - Белчонок. За мамой зайчихой прыгал ... Кто? - Зайчонок. Все ребята молодцы! Дружно все похлопаем, Ножками потопаем, Ручками помашем, Вместе с мамой спляшем.	Мамы и дети имитируют повадки разных животных. Инструктор говорит название животного, а дети отвечают на вопрос показывая движения, повторяя за мамой: - топают; – крадутся; – бегут; - качаются из стороны в сторону; – с ножки на ножку; – прыгают на двух ногах. Все останавливаются и хлопают в ладоши; - топают ногами; - машут руками. Под музыкальное сопровождение дети с мамой произвольно пляшут.

32	«Самолетик»	***	Дети располагаются в любом порядке: в кругу, шеренге, колонне и т. д. - это «самолеты в ангаре». Каждый должен помнить свой ангар – свое место. По сигналу самолеты «вылетают на учебный полет» и двигаются в любом направлении. По следующему сигналу все самолеты летят в свои ангара. Игра повторяется.	При встрече с другими самолетами надо «лавиrowать»: наклонять туловище вправо, влево, вперед с вытянутыми в стороны руками; поздороваться и улыбнуться. Тракторию полета можно предлагать детям: прямо, быстро вверх, медленно вниз, между облаками (стойки) и т. д.
33	«Кто скорее к своему флажку»	***◆	- Дети, возьмитесь за руки. С другой стороны зала, напротив каждой пары, я положу флажки. Чья пара быстрее добежит до флажка, та и будет считаться самой быстрой парой сегодня. - «Раз, два, три – за флажком скорей беги!»	Но надо помнить, что во время бега надо крепко держаться за руки.
34	«Найди свой домик»	***■	По всему залу разложены обручи в произвольном порядке. В обручах стоят пары участницы игры. В обручах лежат зеленые кубики разного цвета. По звуковому сигналу игроки выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения под музыку или просто бегают. В это время инструктор перекладывает кубики в другие обручи. По следующему сигналу играющие должны добежать до того обруча, где лежит их кубик.	Пары должны двигаться парами. Забежав в обруч с соответствующим кубиком, кубик поднимают вверх.
35	«Змейка»	**■	Играющие берутся за руки, образуя цепь. Один из крайних в цепи становится водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг препятствий, делает резкие повороты, перепрыгивает через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее раскручивает.	Участники двигаются друг за другом, держась за руки. Кто расцепил руки, тот выбывает из игры. Можно сделать парные змейки, только из детей, только из взрослых.
36	«Солнце»	*◆	Играющие становятся в круг, выбирают «солнце». Оно ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди: «Нянь-нянь (хлеб), кети-кети (нож)», выходит из круга, встает парами и берется за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кети-кети. Пары каждой группы придумывают разные фигуры. Выпрыгивают пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.	Игра направлена на развитие творческого воображения.
37	«Повторить танец»	*●	Игроки разбирают на две команды. Ведущий просит участников игры выбрать по представителю от обеих команд и членов жюри. Команды танцуют в течение 15 секунд. Члены каждой команды наблюдают за ними. По сигналу ведущего представители каждой команды должны повторить движения танцора – противника как можно точнее. Жюри оценивает память участников игры, определяет победившую команду и игрока, обладающего лучшей памятью.	

38	«Официант»	* ◆	Играющие выбирают себе официанта и заказывают ему обеды из двух-трех блюд. Официант должен запомнить, кто что заказал, и выдать играющим обеды, в точности повторив заказ (2-4 чел.) «обедавших». Блюда – имитационный материал. Официант, который точно и быстро выполнил заказ, – победитель.	Игра способствует развитию слуховой памяти.
39	«Возьми флажок»	* ■	На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 6-7 м. На линии становятся ребята (по 5-8 чел.). Каждому играющему соответствует номер (1, 2, 3 и т. д.). В центре между линиями стоит ведущий с флажком в руках. Ведущий вызывает любой номер, ребята обеих команд, имеющих этот номер, должны подбежать к ведущему и взять у него флажок.	Игра способствует развитию слуховой памяти. Кто первый возьмет флажок, должен бежать к своей команде и встать за линию. Второй игрок может его догнать. Если первый успеет перебежать свою линию, эта команда получает очко. Так они играют до тех пор, пока команды не наберут определенное количество очков.
40	«Сторож и вор»	* ■	Сторож с завязанными глазами сидит в центре охраняемых предметов (это могут быть игрушки и т. д.), вор тоже с завязанными глазами должен взять эти предметы так, чтобы сторож его не поймал	Игра способствует развитию слуховой памяти.
41	«Придумаем движение вместе»	* ◆	Один из детей (взрослый) показывает какое-либо движение, второй повторяет его, добавляя своё, третий – повторяет 1-ое и 2-ое движение, добавляя новый элемент.	Игра способствует развитию зрительной памяти.
42	«Возьми берет!»	** ■	Играющие делятся на две команды. Каждый игрок запоминает свой номер. Команды стоят друг против друга на расстоянии 5-6 м. В середине лежит на полу берет. По вызову любого номера ведущим, игроки обеих команд с этими номерами должны как можно быстрее схватить берет и вернуться на свое место.	Игроки должны друг друга коснуться. Можно отталкиваться туловищем, но не толкаться руками.
43	«Стой»	** ■	В игре участвуют 8-12 человек. Они рассчитываются по порядку номеров и становятся в круг. Ведущий становится в центре круга, берет мяч, подбрасывает его как можно выше и одновременно называет один из номеров. Названный игрок – новый ведущий – должен поймать мяч. В это время все игроки разбегаются в разные стороны. Поймав мяч, ведущий кричит – «Стой!» и бросает мяч в игроков. Все должны остановиться. Кого выбили – тот ведущий.	Игра способствует развитию слуховой памяти. Взрослый контролирует выполнение правил детьми. Если был промах, ведущий не меняется.

44	«Под буркой»	*** ●	Играющие делят на 2 команды по 5-8 человек. По жребию определяют, в какой команде будет бурка. Старший (ведущий) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, волящая, отходит от них на 15-30 м. По указанию волящего от волящей команды к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?». Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их заговорить. Не доходя 2-3 м до бурки, холоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости - проходите. Добро пожаловать!» - говорит ребенок под буркой. Провитаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого ведущий, не снимая бурки, пытается угадать, кто пошел, и говорит: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь — это (имя игрока), а волк — это...» Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана догонит, тот становится пленником волящего. Далее волящая команда может посылать еще двух игроков к бурке. Когда ребенок под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков.	Игра способствует развитию зрительной памяти. Выигрывает тот, кто больше узнает и запомнит изображений.
45	«Кто больше увидит?»	* ◆	Играющие становятся в 2 колонны. У каждого на спине прикреплена картинка с изображением зверей, птиц, игрушек, посуды и т. д. Каждая команда по сигналу должна как можно больше разглядеть картинок у команды соперников, в то же время не показывая своей спины.	Игра способствует развитию слуховой памяти.
46	«Белый шаман»	** ◆	Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — волящий. Это белый шаман — добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный волящим. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.	Игра способствует развитию зрительной памяти.
47	«Почные движения»	* ■	На столе лежат 8-10 небольших предметов. Играющим нужно посмотреть на эти предметы в течение 15-20 секунд и запомнить их расположение. Затем участник игры с завязанными глазами, не дотрагиваясь до других предметов, должен положить руку на тот, который называет ведущий. Каждый участник игры, правильно показавший предмет, получает очко.	Игра способствует развитию зрительной памяти.

48	«Определи на ощупь»	* ■	<p>Дети делятся на 2 команды: одни –волящие, другие играющие. Волящим завязывают глаза. У остальных детей в руках предметы разной формы. По сигналу дети разбегаются, а волящие ловят убегающих детей и ощупывают их предметы. Команда волящих должна собрать как можно больше предметов одной формы. Затем команды меняются ролями.</p>	<p>Дети-волящие должны понимать, что они одна команда и от их сплоченности зависит результат. Поэтому в начале игры они могут договориться о действиях, которые принесут наилучший результат.</p>
49	«Сделай так»	* ■	<p>Педагог или ребенок показывает движение – дети выполняют.</p>	<p>Игра способствует развитию адекватности восприятия.</p>
50	«Птичка»	* ■	<p>Перед игрой все подбирают для себя фант – любую мелкую вещь, игрушку. Все игроки садятся. Выбирают собирателя фантов. Он садится в середину и всем остальным игрокам дает название деревьев (дуб, клен, липа и т. д.). Каждый должен запомнить свое название. Собиратель фантов говорит: «Прилетела птичка и села на дуб». Дуб должен ответить: «На дубу не была, улетела на елку». Елка: «На елке не была, улетела на ...» называет другое дерево и т. д. Кто прозевает, отдает фант.</p>	<p>Необходимо всем детям следить за ходом игры и быстро отвечать. Подказывать нельзя. В конце игры фанты можно отыграть: дети танцуют, показывают интересные физические упражнения.</p>
51	«Что изменилось?»	* ■	<p>Один из ребят становится ведущим, он должен запомнить позы играющих, их одежду, затем выходит из комнаты. В это время играющие должны сделать 5 изменений в своих позах и одежде. Не у каждого игрока 5, а всего 5. После этого входит ведущий, он должен вернуть всех в исходное положение.</p>	<p>Если ведущий нашел все 5 изменений, то у него хорошая наблюдательность. Каждый наблюдатель должен побывать в роли ведущего.</p>
52	«Ловля хорька»	** ■	<p>Играющие выбирают хозяина. Остальные игроки становятся плотно спиной в круг, держа руки за спиной. Хозяин с платком в руках ходит кругом. Он озвучен тем, что в его курятник иногда приходит хорек. «Шалун хорек ловит моих кур. Что делать? Как мне этого хорька выгнать? Кто мне поможет это сделать?», - говоря так, хозяин незаметно кладет одному из игроков в руки платок и идет дальше. Тот, почувствовав в своих руках платок, не показывает вида и ждет, пока хозяин не скажет «Лови хорька!». После этих слов игрок с платком ловит игрока, стоящего справа от него. Хозяин занимает одно свободное место в кругу. На другое свободное место, обжав круг (в том случае, если до него не дотронулись платком), встает хорек. Оставшийся без места становится хозяином, и игра продолжается. Все должны следить, кому хозяин положит платок. Хорьком считается игрок, стоящий справа от получившего платок.</p>	<p>Игра способствует развитию объема восприятия. Ловишка должен дать возможность хорьку выбежать из круга и только после этого ловить его.</p>

53	«Колесо»	** ■	<p>Все игроки делятся на 4–6 групп по 5–8 человек. На земле чертят круг диаметром 1–2 м. Все группы выстраиваются в колонны по одному и становятся лучеобразно, как спицы в колесе, лицом к центру круга, первый в каждой колонне стоит на линии круга, остальные «спицы» располагаются за ним на одинаковом расстоянии и как бы образуют колесо. Один из играющих водит. Он, обегая «колесо» снаружи, подходит к какой-либо «спице», становится за последним игроком и пяткает его в спину.</p> <p>Запятнанный передает удар следующему игроку, тот, в свою очередь, пяткает впереди стоящего и т. д., до тех пор, пока не будет запятнан первый игрок. Получив «удар», он прорывается несколько движений (поднимает руки вверх, приседает и т. п.).</p> <p>Участники группы должны их повторить.</p> <p>Только после этого он кричит «Есть!» и выбегает из колеса, опирает все «спицы» и становится на своё прежнее место. Все игроки и водящий этой колонны бегут за первым, стараясь обогнать друг друга, чтобы занять в «спице» место ближе к центру.</p> <p>Игрок, прибегавший позже других и оказавшийся в «спице» последним, становится водящим.</p>	Игра способствует развитию адекватности восприятия.
54	«Сосед, полними руку»	* ■	<p>Играющие, стоя или сидя (в зависимости от угла), образуют круг. По жребью выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!».</p>	Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда невыполняется. Игра способствует развитию объема восприятия.
55	«Бубен»	* ◆	<p>Ты беги весёлый бубен Быстро, быстро по рукам. У кого весёлый бубен, Тот сейчас потешит нас.</p>	1 часть — дети, стоя в кругу, передают друг другу бубен, исполняя слова. 2 часть — тот ребёнок, у кого в руках на окончание слово оказался бубен, выходит в центр и показывает какое-либо музыкально-ритмическое или танцевальное движение, остальные могут повторять за ним.

56	«Просим ягненка» * ■	Играющие делятся на две группы и садятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Обе группы подбирают своим ягненок секретные клички. Например, мальчишкам: Сокол, Беркут, Ястреб и т.д., девочкам: Звезда, Роза, Сирень и т.д. В середине игрового участка протягивают шнур или чертят линию. Эта черта называется речка. Волящий первой группы обращается ко второй группе со следующими словами: «Пришел просить ягненка». Волящий второй группы отвечает: «Выбирай кого хочешь, только учти, между нами течет большая речка, если ты «толстый» - плыви, если «худой» — прыгай!» Игроки второй группы хором произносят: «Пусть проплывет!», «Пусть пройдет». После этих слов волящий, просивший ягненка, подходит ко второй группе играющих сади и выбирает себе «толстого» ягненка. Осторожно, двумя руками, закрывает ему глаза. После этого он вызывается из этой группы Сокола, чтобы он помог увести ягненка к себе. Сокол, проходя через речку, должен выполнить разные движения, которые требуют играющие из второй группы: т.е. перепрыгивает через речку, переползает и т.д. Затем Сокол, подходя к ягненку, трогает его за плечи руками, быстро возвращается в свою группу и садится. Теперь ягненок должен найти того, кто приходил и трогал его. Если он отгадает, то ведет его в свою группу.	Игра повторяется, каждая группа должна послать своего ведущего. Выигрывает та команда, в которой остается больше игроков.
57	«Надень шапку» * ●	Ребенок сидит на стуле. На 8-10 шагов от него отводит волящего, поворачивают лицом к сидящему ребенку, чтобы волящий ориентировался, где тот сидит. Волящему завязывают глаза, поворачивают кругом, дают в руку шапку. Он должен слезать определенное количество шагов и надеть шапку сидящему.	Волящий не должен подсматривать, играющие не должны помогать волящему, подсказывать ему. Пока волящий идет, участники игры считают вслух шаги волящего и болуют за него. При повторении игры выбирают новых игроков.
58	«Придумай сам» * ●	Детям предлагается поиграть в знакомую подвижную игру и дается установка на придумывание новых имитационных движений к ней.	
59	«Палочка-узнавалочка» * ◆	Все играют с завязанными глазами. Участники держат в правой руке за самый конец карандаша длиной не меньше 10 см, другая рука за спиной. Педагог ставит перед играющим какой-либо предмет и свободный конец карандаша кладет на этот предмет. Можно карандашом водить по этому предмету, постукивать по нему, но не дотрагиваться до него ничем, кроме карандаша. Если предмет падает, поднять его может только педагог. Играющие соревнуются в том, кто раньше других определит, что это за предмет перед ним, его размеры, материал, из которого он слепан.	Игра способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению.

60	«Игровая»	*◆	<p>Дети встают в круг; берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят слова на распев:</p> <p>Уядлошки Профима Было семеро детей, Семеро сыновей. Они не пили, не ели, Друг на друга смотрели. Разом делаи, как я!</p> <p>При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, без ошибок, становится ведущим.</p>	Игра направлена на развитие творческого воображения.
61	«Мой образ героя»	*◆	<p>Детей знакомят с незнакомой сюжетной игрой. Предлагают им составить «словесную картинку» главного героя (описать его внешность, характер) и изобразить это в движении.</p>	
62	«Почта»	*●	<p>Игра начинается с переключки ведущего с игроками:</p> <p>- Динь, динь, динь! - Кто там? - Почта! - Откуда? - Из города... - А что в городе делают? Ведущий может сказать, что в городе танцуют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал ведущий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фанг. Игра заканчивается, как только ведущий наберет пять фангов. Играющие, чьи фанги у ведущего, должны их выкупить. Ведущий придумывает для них интересные задания. Дети имитируют движения животных, выполняют физические упражнения. Затем выбирают нового ведущего, и игра повторяется.</p>	
63	«Выставка картин»	*●	<p>Выделяются трое ведущих: один – директор выставки, двое – посетители выставки. Затем дети, кроме посетителей, разбегаются по площадке и советуются друг с другом, с директором, какие картины они будут изображать. После слов руководителя: «Готовые выставки!» - дети становятся по указанию директора вдоль стен зала и принимают заданные позы. Когда все готовы, ведущий – директор говорит: «При, четыре!» После этого все хором произносят: «Выставка открыта!» Посетители идут смотреть выставку. Осмотр продолжается не более 15 секунд. Затем, по вторичному сигналу директора, – «При, четыре» - все, изображающие картины, произносят: «Выставка закрыта!» - после чего могут стоять свободно на своих местах. Посетители называют три самые красивые картины и отмечают в каждой из них по одному лучшему исполнителю. Игроки, отмеченные за самое удачное изображение персонажей картин, меняются ролями с директором и посетителями. Прежние ведущие идут играть со всеми.</p>	Игра направлена на развитие творческого воображения. Ту или иную картину можно представить одному, вдвоем или троим, приняв соответствующую позу. Например, можно принять позу лыжника, конькобежца, вратаря футбольной команды; изобразить елочку в лесу и зайчика под ней; представить пограничников, сказку «Репка», трех богатырей и т. д. Важно соблюдать следующие правила: со слов «Выставка открыта!» и до слов «Выставка закрыта!» надо оставаться в принятых позах, не шевелясь. Новые ведущие сами определяют, кому из них быть директором, кому посетителем выставки.

64	«Садовник»	** ●	<p>Играть могут до 50 человек. Они разбиваются на группы по 5 человек и образуют кружки. Каждый выбирает себе название цветка: ромашка, роза, гвоздика, ландыш, сирень. Ведущий – садовник. Он становится в центре площадки и вызывает к себе какой-либо цветок, например гвоздику. Все гвоздики, взявшись за руки, образуют круг, идут вслед за садовником и под музыку проделывают движения, которые он показывает. Неожиданно воспитатель подает условный сигнал. Гвоздики разбегаются по своим местам, а садовник старается занять чье-либо место. Если займет, то получит название цветка. Оставшийся без места становится садовником, и игра повторяется.</p>	<p>Игра направлена на развитие творческого воображения. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.</p>
65	«Молчанка»	* ●	<p>Там чашки, орешки, Медок, сахарок – молчок! Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами, потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то рассмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющие поют песенки, танцуют, выполняют интересные движения. Разыграть фанты можно сразу, как прошептался.</p>	<p>Игра способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению.</p>
66	«Кто лишний?»	** ■	<p>Выбирается ведущий, который выходит (закрывает глаза). Выстраиваются дети (все в пальто – один в куртке; все в шапках – один без шапки, или наоборот, и т. д.). Ведущему предлагают определить, кто лишний. Если он определяет правильно, отличившийся ребенок должен прыжками на двух ногах допрыгать до домика, а ведущий его дотнать. Победивший ребенок становится ведущим.</p>	
67	«Саба» (эст. «Хвост»)	* ■	<p>На специальной доске нарисована шуточная корова или бык, только без хвоста. Каждый, кто участвует в игре, располагается на расстоянии 15–20 метров от этой мишени, ему завязывают глаза и дают в руки хвост, сделанный из ткани. На одном конце хвоста кнопка или магнит. Играющему надо повернуться три раза на месте, вытянуть вперед руки и шагнуть в ту сторону, где, по его мнению, находится мишень, на которой нарисована корова без хвоста. Нужно укрепить хвост по возможности так, чтобы он занял положенное ему место.</p>	

68	«Где мы побывали, что мы повидали?»	**◆	<p>Группа детей делится пополам: дедушка и внучата (те, кто будут отгадывать загадки) и группа детей, которые будут загадывать загадки. Между группами на земле или на полу проводится черта, за которую нельзя выбегать дедушке и внучатам, когда они будут ловить убегающих детей. Свою загадку дети показывают в движениях. В случае, если дедушка и внучата правильно отгадали загадку, вторая группа детей дополняет ответ. Если предлагается ошибочное решение, дети убегают, а дедушка и внучата стараются их поймать. Но нельзя перебегать через черту, которая была проведена в начале игры. После показа одной-двух загадок выбирают новые дедушка и внучата.</p>	Игра способствует развитию наглядно-образного мышления.
69	«Земля, море, воздух»	**■	<p>Все дети стоят в кругу. Ведущий в центре с мячом. Он бросает мяч одному из ребят и произносит одно из слов: «земля», «море», «воздух». Предположим, он сказал «земля». Тот, на кого он указал, должен быстро назвать какое-нибудь животное. Если игравший не успеет назвать животное прежде, чем ведущий досчитает до десяти, то он выбывает из игры. При слове «море» называют рыбу, «воздух» – птицу. Выигрывает тот, кто дольше всех сможет продолжать игру.</p>	Игра способствует развитию логического мышления.
70	«Король мавров»	*■	<p>Один из играющих становится королем мавров, все остальные – маврами. Король встает за одной чертой, мавры – за другой, на расстоянии 10-12 шагов. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку: - Здравствуй, король мавров. - Здравствуйте! Кто вы? - Мы – мавры! - Что вы умеете делать? - Любую работу.</p>	Игра способствует развитию наглядно-образного мышления.
71	«Пете нужна одежда»	*■	<p>Играющие образуют круг. На расстоянии одного-двух шагов друг от друга очерчивается место для каждого. Из числа играющих выбирается Петя. Он стоит в кругу. Все остальные присваивают себе названия одежды: шарф, шапка, носки и т. д. Одним и тем же названием одежды могут называться несколько детей. Петя говорит: «Петя проснулся и хочет одеться». Дети, имеющие названия одежды, необходимой ребенку, бежав круг, становятся за Петей. Затем Петя начинает бег по залу, а дети бегут за ним и следят, чтобы Петя не занял чей-нибудь кружок. Оставшийся без кружка становится Петей. Побеждают те, кто ни разу не был в роли Пети.</p>	Игра способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению.

72	«Кот»	** ■	Играют трое: продавец, покупатель, кот. На одном конце скамейки садится продавец, на другом, лицом к продавцу, — кот. Покупатель подходит к продавцу и спрашивает: «Куда елешь?» - В Новый Уренгой! - Кого везешь? - Кота. - Продай мне! - Что дашь? - Пять копеек, ложку меда и пестрого щенка. После этих слов кот вскакивает и бежит вокруг скамейки, а покупатель его догоняет. Если он догонит, игроки меняются ролями.	
73	«Определи игрушку»	* ■	Ребенок с завязанными глазами на ощупь определяет игрушку, которую ему предложит воспитатель. Дети все включены в игру.	
74	«Попробуй достань!»	** ■	Игрошки распределяются на две команды, равные по количеству игроков и по силам. В середине площадки на разной высоте подвешиваются цветные ленты. Задача игроков — подпрыгнуть и достать рукой самую короткую ленту (висящую выше других). Тому, кто ее достанет, засчитывается три очка. Кто достанет среднюю ленту, получает два очка. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Игрошки выполняют задание по сигналу.	Игра способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению.
75	«Улица»	** ●	Площадка, где играют дети, изображает улицы, по которым движутся автомобили, трамваи и т. д. Каждый из играющих выбирает, какой вид передвижения он будет изображать. Посреди квадрата, начерченного на земле (на полу), стоит регулировщик. Он регулирует движение. В начале можно ездить только вокруг площадки, не пересекая ее. Если кто-либо нарушает правила езды, регулировщик берет штраф (оштрафованный похлопывает по ладошке регулировщика столько раз, сколько надо уплатить и отсчитывает при этом вслух). В дальнейшем вводятся дополнительные правила — ездить по правой стороне. «Ночью» движение прекращается: машины едут в гараж, полицейский ухаживает с дежурства (садятся на скамейки и стульчики). Затем выбирают нового регулировщика. Побеждают те дети, которые ни разу не нарушили правила.	
76	«Чьи это детки?»	** ●	Каждый ребенок надевает шапочку с изображением какого-либо дерева. Воспитатель раскладывает по площадке плоды и листья (желуди, шишки, орехи и т. д.). По сигналу каждое «дерево» должно собрать своих детей. Кто быстрее и больше соберет, тот и победитель.	Если нет шапочек, дети представляют, что они то или иное дерево, заранее определившись, какое именно.
77	«Найди игрушку»	* ◆	Ведущий описывает свойства спрятанной игрушки. Затем детям предлагается найти ее. Тот, кто находит игрушку, сам становится ведущим.	Игра способствует развитию наблюдательности.

78	«Куропатки и охотники»	*** ●	<p>Все играющие - куропатки, трое из них - охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прыгают за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.</p>	<p>Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.</p>
79	«Наоборот»	* ●	<p>Педагог бросает мяч и называет качество предмета, а ребенок, поймавший мяч, должен быстро сказать противоположное качество. Например: сладкий – кислый, высокий – низкий. Усложнением игры является требование назвать предмет с противоположным качеством. Например: дом высокий – забор низкий; дорога широкая – тропинка узкая. Тот, кто не сумел ответить или уронил мяч – проиграл.</p>	
80	«Что это?»	* ◆	<p>Задача - закрепить знания ребенка категорий: впереди, сзади, справа, слева. Взрослый размещает вокруг ребенка несколько игрушек (предметов) и задает одну из них, сообщив ребенку только ее местоположение (перед тобой, позади, справа или слева). «Что это?» - спрашивает взрослый, - «Принеси мне», и ребенок должен выполнить.</p>	<p>Игра способствует развитию произвольного внимания.</p>
81	«Полярная сова и евражки (северные птички)»	** ■	<p>Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки. Под тихие ритмичные удары бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой. Громкие удары не должны звучать длительное время.</p>	<p>Игра способствует развитию произвольного внимания.</p>
82	«Месяц»	* ◆	<p>Дети встают в круг. Ведущий предлагает им по очереди называть месяц времени года, но месяц со звуком «р» произносить нельзя. Вместо этого играющему надо сделать хлопок. Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Следующий кон игры предусматривает смену буквы.</p>	<p>Игра способствует развитию произвольного внимания.</p>
83	«Запрещенные движения»	* ◆	<p>Участники игры распределяются по кругу. Ведущий сообщает детям, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, тот, кто ошибается – выбывает.</p>	<p>Игра способствует развитию устойчивости внимания.</p>

84	«Охота на волка»	*◆	Охотник встает в 4–5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передают ее то влево, то вправо.	Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.
85	«Холотунья»	*■	В игре принимают участие все дети. Ведущий становится в круг и бросает платок наверх. Пока платок не упадет, все смеются. Как только платок окажется на полу, все должны прекратиться смеяться. Кто продолжает смеяться, тот проиграл. Он исполняет танец и становится ведущим.	Игра способствует развитию произвольного внимания.
86	«Белые медведи»	***◆	Площадка — это море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагаются волжаний — белый медведь, остальные — медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем — второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный опутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!».	Игра способствует переключению и распределению внимания.
87	«Ну и звонки тарелки и ложки»	*◆	Педагог достает три тарелки одной величины и столько же ложек. Педагог говорит: «Представим себе, что в соседней комнате кто-то спит. Его нельзя разбудить. А нужно положить одну на другую эти тарелки и в них три ложки».	Ложки и тарелки должны достаточно громко звенеть, когда соприкасаются друг с другом. Играющие друг за другом стараются выполнить задание, а остальные придирчиво слушают и считают, сколько раз каждый из них нарушил тишину.
88	«Алфавит»	*■	Дети располагаются по кругу. Между детьми распределяются буквы алфавита. Чем меньше участников, тем больше букв алфавита приходится на каждого. Далее ведущий диктует какое-либо слово. А ребята, как на пишущей машинке, должны «распечатать» его. Печатающие буквы обозначаются хлопком с приседанием того игрока, за которым данная буква закреплена. Тот, кто ошибается, становится ведущим. Тот из ребят, кто за время игры ни разу не был ведущим, самый внимательный.	Игра способствует переключению и распределению внимания.
89	«Красный платочек»	**◆	Ребята садятся в круг. За кругом, ведущий с платочком в руках. Он ходит по кругу и бросает платок сзади кого-нибудь. Ирок, сзади которого лежит платок, встает и догоняет первого. Игра повторяется.	Игра способствует развитию устойчивости внимания.

90	«Кто куда»	**◆	<p>Все играющие рассчитываются по порядку номеров. Выбирают двух водящих. Они становятся на середину площадки. Каждый из остальных играющих занимает место у какого-нибудь дерева (предмета). Педагог называет несколько номеров. Обладатели этих номеров должны поменяться местами. Водящие в это время стараются занять чье-либо место. Кто останется без места, становится водящим, и игра повторяется.</p>	<p>Игра способствует развитию произвольного внимания.</p>
91	«Третий лишний»	**■	<p>Дети стоят в паре друг за другом по кругу. Одна пара расходится, и по сигналу «Раз, два, три, начинай» один догоняет другого. Убегающий старается занять место впереди любой пары и тогда, тот, кто становится третьим, является лишним и должен убежать от ловишки.</p>	<p>Лишняя пара выбирается с помощью считалки. Убегать и догонять можно только после сигнала. Через круг двигаться можно на одной ноге или на двух ногах прыжками. Если убегающего догнали, то он становится ловишкой. Первую пару можно разыграть с помощью считалки.</p>
92	«Где палочка?»	**◆	<p>Играют 6-10 ребят. Нужна менчая палочка в 15 сантиметров. Выбирается ведущий. Он рисует на песке круг, незаметно для остальных прячет палочку в песке так, чтобы кончик ее был чуть виден. По сигналу все идут в круг и начинают искать там палочку. Игрок, который найдет палочку, выбегает из круга и старается передать ее ведущему. Если это удается сделать — получает 10 очков. Остальные, заметив, что кто-то нашел палочку и выбежал из круга, начинают его догонять, пытаясь дотронуться, за что получают 5 очков. После того как до игрока дотронулись, он бросает палочку в любом направлении. Теперь начинается за нее борьба. Нужно взять палочку и отдать ведущему. За это дается тоже 5 очков. Теперь подсчитывают очки. Победит игрок, набравший первым условленное количество очков или больше очков.</p>	<p>Во время борьбы за палочку дети не должны ударять друг друга.</p>
93	«Ручейки и озера»	**◆	<p>Игроки стоят в 5-7 колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озера.</p>	<p>Игра способствует развитию произвольного внимания. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.</p>

94	«Собери мячи»	*** ●	Для игры нужны корзина и 20-25 маленьких мячей. Играть могут 10-12 человек. Корзину с мячами устанавливают в центре площадки. Волящий быстро разбрасывает их по площадке в разных направлениях, а все играющие ловят или собирают мячи и бросают обратно в корзину. Когда в корзине не окажется ни одного мяча, волящий победил, и игра начинается снова. Если за 5 минут он этого добиться не сможет, выбирают нового волящего. Волящий имеет право во время игры отойти с корзиной в другое место.	Мячи в корзину не бросать, а складывать. Волящий старается из корзины брать мячи так, чтобы не мешать детям класть их: не цеплять за руки, не отталкивать и т. д.
95	«Гуси летят»	** ■	Вожак избирается игрок, который знает как можно больше названий животных и птиц. Вожак придумывает летунов: «Гуси летят», «Утки летят» и т. д. Дети поднимают руки и машут крыльями. При этом громко говорят: «Летят» - и быстро опускают руки. Когда вождь говорит, например: «Шуки летят», игроки могут допустить ошибку и помахать руками.	Игра способствует развитию произвольного внимания. В конце игры фанты разыгрываются (дети, чтобы получить фант, выполняют задание).
96	«Журавли – журавли»	** ■	В игре вождь журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выпнитесь дугой». Затем вождь, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте вервочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который всё учащает свои шажки по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь, как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Затем змея выпрямляется» и т. д.	Игра способствует развитию моторно-слуховой памяти. Упражнения выполняются во всевозрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова. Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги.
97	«Прогулка в картинках»	* ■	Во время прогулки на улице обращается внимание детей на дорожные знаки, рекламные щиты, на то, что расположено вблизи детского сада и на участках. По возвращении, ребенок просит нарисовать те знаки и предметы, которые он запомнил.	Игра способствует развитию зрительной памяти.
98	«Летающий диск»	* ◆	Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20-25 см, разрисованный с двух сторон якутским орнаментом. Диск бросают вверх, а играющий старается попасть в него мячом.	Время броска мяча и стрельбы из лука определяет сам играющий.
99	«Запомни своё место»	** ■	Каждому ребёнку предлагается встать в определённое место. Подаётся сигнал, и дети разбегаются по площадке. По следующему сигналу дети занимают своё место.	Игра способствует развитию зрительной памяти.

100	«Рыбаки»	* ■	Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чистят сети, гребут веслами. Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.	Дети должны стараться не наталкиваться друг на друга, идти, не спеша, ровной змейкой и останавливаться только по окончании слов.	Определившись в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.
101	«Кто в саду?»	* ■	Играющие, взявшись за руки, встают в круг лицом к центру. 4-6 ироков образуют внутри большого круга маленький круг – это пчелки в саду. Они также стоят лицом к центру. Одновременно все играющие дважда, нарасслеп, произносят слова: « Кто в саду? Кто в саду? Птичка в розовом саду». При этом дети, стоящие в большом кругу, идут в одну сторону, в маленьком – в другую. Все произносят слова: « Ползай, пчелка, с веточки на ветку, с листика на листок». Наружный круг останавливается: дети, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком кругу (пчелки) расцепляют руки и идут змейкой в ворота, т. е. под поднятыми руками ироков наружного круга. По окончании слов пчелки становятся каждая за одним из участников игры, подходящему в большом круге. Эти пары меняются ролями. Игра повторяется.	Дети должны стараться не наталкиваться друг на друга, идти, не спеша, ровной змейкой и останавливаться только по окончании слов.	Определившись в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.
102	«Ястреб и утки»	** ■	На земле в противоположных концах площадки очерчиваются два озера, на которых плавают утки (шилохвость, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два и более - в зависимости от количества играющих) выбирают или назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, чтобы поле оставалось свободным для перелета. Играющие разделяются на три группы: уток: шилохвость, чирки и нырки, но так, чтобы в каждой группе было примерно равное количество. На одном озере располагается одна группа (скажем, шилохвость), на другом - две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелет уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находится две группы, например, сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвость перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки так, чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп. Во время перелета ястребы пятнают уток. Игра сопровождается куплетами стихов (дразнилками) для ястребов и уток, например: Чирки: Я чирушка-свиस्तунук, Голосок мой как звонок, Нет, белняжка ястребок, Не поймать меня, дружок! Ястреб: Нет, поймаю я тебя, Не надейся на себя. Шилохвость: Я - известный шилохвость.	Дети должны стараться не наталкиваться друг на друга, идти, не спеша, ровной змейкой и останавливаться только по окончании слов.	Определившись в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.

103	«Кула дует ветер?»	** ■	<p>Сила есть и большой рост. А белаяжки ястребка Не страшусь я никола. Ястреб: Поймаю, проглочу, Проглочу, поймаю! Нырки: Быстро летающую Нырку-утку Тебе не поймать, Тебе не поймать, Ястреб: Поймаю, поймаю, Проглочу, проглочу!</p> <p>Педагог говорит детям: «Можете ли вы показать, где находится север? Юг? Восток? Запад? Это легко определить по компасу, но существует и множество других способов (рассказывает о них). Теперь, когда вы знаете, где север, юг, восток, запад, давайте проведем игру. Я — ветер, вы — флюгеры. Если я скажу: «Ветер дует с севера», все поворачиваются лицом к югу; если я скажу, что ветер с запада, все поворачиваются лицом на восток и т. д. Если я скажу: «Буря», все флюгера должны быстро закружиться на одном месте, если я скажу «Переменно», все покачиваются вперед и назад, а если объявлено «Штиль», все замирают, не двигаясь с места. Каждый, кто дважды ошибся, выбывает из игры. После релаксиции игра ведется в быстром темпе. Все, кто не выбыл из игры за определенное время, считаются победителями.</p>	Игра способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению.
104	«Гонки по номерам»	*** ◆	<p>Дети делятся на несколько команд по 4—5 игроков. В команде они рассчитываются по номерам в порядке очереди и становятся в колонны (каждый с санками). Перед каждой колонной ставят кеглю на расстоянии 10 м. Воспитатель называет номера (не по очереди), и вызванные дети везут санки до кегли, оббегают ее и возвращаются обратно. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко.</p>	Для лучшего запоминания номеров можно приготовить специальные таблички или карточки, которые закрепляются на одежде.
105	«Светофор»	* ●	<p>Две команды по 10—12 человек выстраиваются перед воспитателем — слева и справа, образуя полукруг. В руках у воспитателя 2 картонных кружка — это «светофор». Первый кружок с одной стороны зеленый, с другой — желтый. Второй с одной стороны красный, с другой — желтый. Игроки должны следить за «светофором». На зеленый цвет они начинают маршировать с левой ноги на месте с песней. На желтый — дружно хлопать в ладоши. При красном — замолкают и не двигаются с места.</p>	Тот, кто нарушает тишину, путает сигналы, должен сделать шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает команда, в составе которой к концу игры останется больше ребят; не следивших отступление назад.

106	«Целься вернее»	*◆	<p>Дети стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек с песком. В центре круга ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). По сигналу воспитателя дети захватывают и бросают мяч в ящик. Подходя к ящику, берут по одному мячу, возвращаются на свои места и снова бросают в цель.</p>	<p>В игре одновременно участвует не более 8-10 человек. Если ребенок не попал мячом в цель, он поднимает только свой мяч. При метании в цель большинством детей бросают предмет одной рукой от плеча. Детям следует показывать и способ метания одной руки снизу, так как этим способом легче попадать точно в цель. При метании в цель детям этого возраста больше всего нравятся игры-упражнения, в которых мяч, мешочек, шарик попадают в действительную, а не в условную цель. Лучше всего, если предмет может в ней задерживаться (корзина, сетка). Взрослый должен это учитывать при организации игр с метаниями в цель.</p>
107	«Белки, орехи, шишки»	**■	<p>Игрошки становятся в круг и рассчитываются на «1 – 2 – 3», каждый запоминает свой номер. Первые номера – это «белки», вторые – «орехи», а третьи – «шишки». Каждая тройка (белка, орех, шишка) берется за руки и образует маленький кружок. Один из играющих – волящий. Он встаёт в середину круга. По сигналу руководителя «Белки, меняй!», все «белки» должны поменяться местами, а волящий в это время старается занять одно из свободных мест. Если он сумеет это сделать, то станет «белкой», а бывшая «белка», оставшаяся без места, станет волящим. По сигналу руководителя: «Орехи, меняй!» или «Шишки, меняй!» перебегают соответственно те игроки, которых он называет.</p>	<p>В процессе игры можно неожиданно подать команду: «Белки, орехи, шишки, меняй!». По этой команде все должны поменяться местами.</p>
108	«Третий лишний на прогулке»	**■	<p>Все играющие встают парами по кругу, одна пара за другой по направлению движения. Двое волящих находятся в середине круга в трех-пяти шагах один от другого. Играющие держатся под руку, а свободные руки ставят себе на пояс. Все пары прогуливаются под музыку. Один из волящих убегает, а другой ловит его. Убегающий, спасаясь, становится рядом с какой-либо парой, взяв под руку крайнего. Если ему это удается, его нельзя ловить. Игрок, находящийся с другой стороны пары, должен убежать от волящего и, тоже спасаясь, должен присоединиться к любой паре справа или слева от нес, схватив крайнего под руку. Так игра продолжается пока волящий не поймает играющих.</p>	<p>Игра, способствует развитию способности к анализу, сравнению и обобщению. Ловить можно только убегающего или третьего лишнего в паре. Ломящийся и убегающий могут бегать по всему залу и между парами. Стоящие в паре должны держать свободные руки на поясе. Убегающий и ломящийся не должны мешать гуляющим парам.</p>

109	«Птица без гнезда»	*** ■	Играющие делятся на пары и встают в большой круг, на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит ближе к кругу - гнезду, второй за ним - птица. В центре круга чертит небольшой кружок - там водящий. Он считает: «Раз...» - игроки, изображавшие гнезда, ставят руки на пояс, «два...» - игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо, «три!» - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи.	Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. Птицы вылетают только на счет «три!». Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.
110	«Стадион»	** ●	Играющие делятся на две команды. Команды выбирают, какое спортивное общество они будут представлять на соревнованиях, своего тренера (фактически этот ребенок берет на себя режиссерские функции в группе). Команды договариваются, по каким видам спорта они будут состязаться (например, легкая атлетика, футбол и т. д.). Из каждой команды выбираются судьи. Ребята по очереди показывают разминку, приветствие команд, проходят состязания, судьи определяют и награждают победителей.	Педагог выступает в роли спортивного комментатора.
111	«Солнце - Хейро»	*** ■	Играющие становятся в круг; берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят «хейро». Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три - в круг скорей бегите!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.	
112	«Охотник»	** ■	Из числа играющих выбирают охотник и лесник. Охотник идет к леснику и жалуется: «Хочу поохотиться, но нет леса». «Лес можно послать!» - говорит лесник. Приводит часть детей и расставляет их по разным местам площадки на расстоянии примерно двух-трех шагов друг от друга. «Вот тебе лес», - говорит он. «А на кого мне охотиться, если нет зверей?» - жалуется охотник. Тогда лесник ставит за деревьями остальных играющих и дает им название разных зверей. «Какого зверя хочешь поймать?» - спрашивает лесник. «Лису» - отвечает охотник. Названный зверь должен убежать, а охотник гнаться за ним. Деревья поднимают ветви, расставляют руки и стараются помешать охотнику поймать зверя.	Игра способствует развитию наглядно-образного мышления.

113	«Путешественник»	** ■	Участники игры садятся в круг. Один лишь путешественник остается в центре круга. Сидящие по кругу тихо, так, чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя названия знакомых городов. Путешественник вслух называет города, откуда и куда хочет проехать. Например: «Я путешествую из Нового Уренгоя в Москву». Участники игры, выбравшие эти названия городов, встанут и меняются местами. Путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, продолжает путешествие. Садясь на свободное место, нельзя толкать друг друга.	Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает всех игроков. Прятаться можно только тогда, когда будут собиты камни. Водящий ищет игроков после того, как он соберет и положит все камни на место. Назван имя спрятавшегося игрока, водящий должен успеть прибежать к камням. Если названный игрок сумеет обогнать водящего, тот мячом выбивает его из игры.
114	«Три камня»	* ■	На площадке отмечают место, где должны быть положены один на другой 3 плоских предмета – камня. В 3-5 м от камней проводится линия, откуда игроки должны ударить мячом по камням. У камня остается водящий. Собив камни, игроки разбегаются и прячутся. Собрав камни на место, водящий с мячом в руках идет искать спрятавшихся. Увидев кого-либо, он называет его имя, бросает мяч в него и бежит к камням. Если он успевает вернуться к камням раньше найденного игрока, тот выходит из игры. Если найденный игрок оказывается у камней раньше, он сбивает камни и снова прячется. Пока водящий ищет игроков, любой из них может выбежать и сбить камни. Если это удастся сделать, то все пойманные игроки имеют право опять прятаться.	Игра способствует переклочению и распределению внимания.
115	«Поиск предмета»	* ■	Для проведения игры заранее готовятся несколько мелких предметов: значок, ластик, колечко и т.д. Ведущий предлагает участникам игры внимательно оглядеться вокруг, хорошо запомнить обстановку в комнате, предметы, находящиеся в ней. После этого все, кроме ведущего, выходят. Ведущий кладет один маленький предмет на видное место. По очереди приглашаются участники игры. Им разрешается сделать один круг по комнате и ответить на вопрос, есть ли новый предмет и что это, не назвавший предмет выходит из игры.	
116	«Спасение бобров»	*** ◆	Отдельные бобры или семьи (подгруппы детей) живут в своей хатке (шалашке). Эти хатки построены из сучков и веток и поставлены в один ряд под деревьями (самими детьми), в условиях зала используются скамейки, кубы. Ведущий дает сигнал: «Бобры режутся». Дети бегут по площадке, разводят руки в стороны, изображая плавающих бобров, «пыряют», подпрыгивают, выпрямляя туловище. По сигналу «Наводнение» бегут к деревьям и забираются на ветки. По сигналу «Опасность миновала» или «Бобры режутся» плавают в реке. По сигналу «Вечер» уходят в хатки. Вариант игры – вводится сигнал «Хищники» (3–4 ребенка, они живут в лесу в 3–4 м от хаток и ловят детей по этому сигналу). По сигналу «Наводнение» выбрать удобное место при счете до 5. По сигналу «Хищники» бобрика не может забраться в хатку раньше своих детей-бобрят.	Во время «плаванья» не наталкиваться друг на друга. Мимикой и жестами необходимо показывать переживаемые состояния бобров.

117	«Часы»	*◆	В игре могут принимать участие 13 человек (один ведущий). Дети встанут в круг. Ведущий предлагает им изображать циферблат больших часов, каждый ребенок стоит у определенного часа. Дото вариваются о том, где будут 12 часов. Один из участников игры встает в центре, он должен назвать время.	Игра способствует переключению и распределению внимания. Ведущий или взрослый объясняет участникам игры, что ребенок, стоящий там, где будет находиться часовая стрелка в это время, должен подпрыгнуть, сделав 1 хлопок над головой, а тот ребенок, который стоит там, где будет находиться минутная стрелка, должен сделать это дважды. Тот из ребят, кто ошибается, становится в центр круга, и будет называть время.
118	«Кто наблюдательнее?»	*■	Педагог просит ребенка за 1 мин. найти 5 предметов одной формы (цвета). Повторять предметы не разрешается. Тот из ребят, кто за 1 мин не сможет принести 5 предметов нужной формы (цвета), выходит из игры. Победителю предоставляется право предложить название формы (цвета) предмета для дальнейшей игры.	Игра способствует развитию наблюдательности.
119	«Ласточки и ястребы»	***■	В игре участвует неограниченное число играющих. Игроки делятся на две группы, становятся в два ряда спиной друг другу. В одном ряду – ястребы, во втором – ласточки. Одного игрока выбирают ведущим. Он ходит между игроками и говорит слова отрывисто: лас – пауза – точка, или яс...; а окончание слова не произносит. Тогда группа, чье название произнесено не полностью, разбегается в разные стороны, а игроки неназванной группы логоняют их. Пойманные игроки считаются членами ловящей группы.	Игра способствует переключению и распределению внимания. Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков.
120	«Риту-рагу»	*◆	Выбирается ведущий игры. Он стоит перед играющими. У всех палаты сжаты в кулак. Ведущий трясет перед собой руками, сжатыми в кулак, и приговаривает: «Риту-рагу, риту-рагу...». Затем выбрасывает большие пальцы, изображая рога, и называет, например: «Коза с рогами» или «Дом с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны быстро таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, то дети не показывают рога.	Игра способствует переключению и распределению внимания.
121	«Не теряй пару»	***◆	- Дети, возьмитесь парами за руки и отправляйтесь на прогулку по спортивному залу. Когда я хлопну в ладоши, вы будете идти рядом, отпустив руки. А когда я хлопну два раза, вы опять пойдете парами.	Несколько пар идут друг за другом, взявшись за руки. После первого сигнала быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перекосив друг друга. Поощряются ласковые прикосновения друг к другу и улыбка. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

122	«Вороны и воробьи»	*** ■	Игроки выстраиваются в колонну (в шате друг от друга в середине площадки). Они рассчитываются на 1-2 и образуют две команды. По обеим сторонам от играющих в 15-20 шагах от них на поперечных линиях кладут предметы 2-х видов по числу вдвое меньше, чем всех участников игры. Условиивается, что предметы справа – вороны, слева – воробьи. Педлагот говорит, какое исходное положение должны принять игроки (стоя, сидя и т.д.), а затем по слогам проиэносит одно из слов. Если окончание слова «-нь» (воробьи), то все игроки устремляются в правую сторону, если же окончание «-бы» - го в левую.	Игра способствует развитию произвольного внимания. После 2-х раз подчитывается, у кого предметов больше и какая из команд победитель.
123	«Лошадки»	***	- Лошадки пасутся на лугу, а кучера отлыкают. Лошадки бьют копытием, пьют воду, шиплют траву, резвятся... - Пора в дорогу, кучера, ловите своих лошадок, запрягайте и отправляйтесь в путь.	Дети - «кучера» устроили отльк (привал) на стойбище - на ковре, а дети - «лошадки» двигаются, имитируя повадки лошадок. Кучера логоняют своих лошадей, приволяют их на стойбище (ориентир), наклдывают на них скакалку (поволя) и отправляются в путь. Кучер держит скакалку за оба конца, а ее середина опоясывает грудь ребенка-лошадки. Лошадка движется вперед, кучер держит ее за хвост, чтобы кучер успевал за ней. Кучер не должен сильно дергать поволя (скакалку). По сигналу участники меняются местами. Траекторию движения может задавать инструктор, а могут выбирать самостоятельно дети.
124	«Соберем кубики»	*** ◆	В зале в разных местах разложены различные предметы: кегли, пробочки от пластиковых бутылок, кубики, колечки и т.д., по сигналу каждая пара собирает в соответствующую корзину заданные предметы.	Пары должны договориться, какие предметы они будут собирать, помочь друг другу. Побеждает та пара, которая быстрее справится с заданием. Задание можно выполнять подгруппами.

125	«Посадка картофеля»	*** ■	<p>Дети становятся в две колонны, расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по мешочку с 5–6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертятся 5–6 небольших кружков в ряд. По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофель (по одной в кружок), возвращаются обратно и передают пустые мешочки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешочки, возвращаются и передают следующим по очереди игрокам мешочки с картофелем. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Выпрыгает та колонна, все игроки которой раньше выполнят задание. Первые игроки бегут по сигналу воспитателя, стоящие вторыми, третьими и т. д. могут бежать только тогда, когда получат в руки мешочек (с картофелем или пустой).</p>	<p>Дети становятся в две колонны, расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по мешочку с 5–6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертятся 5–6 небольших кружков в ряд. По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофель (по одной в кружок), возвращаются обратно и передают пустые мешочки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешочки, возвращаются и передают следующим по очереди игрокам мешочки с картофелем. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Выпрыгает та колонна, все игроки которой раньше выполнят задание. Первые игроки бегут по сигналу воспитателя, стоящие вторыми, третьими и т. д. могут бежать только тогда, когда получат в руки мешочек (с картофелем или пустой).</p>	<p>Ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Можно разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, лошадь и т. п. Важно научить ребенка изображать животных в разных эмоциональных состояниях, при этом взаимодействуя друг с другом.</p>
126	«Волшебные превращалки»	** ◆	<p>- Сегодня мы будем превращаться в разных животных и вспоминать, как они умеют двигаться. Заходите в «волшебный теремок», закройте глазки и покружитесь. И вот вы превратились в маленьких зайчиков. Покажите, как они умеют прыгать. А теперь зайчики подросли, стали большие. Как теперь большие зайчики будут прыгать? Какими у них будут прыжки? А теперь зайки стали добрыми. А теперь зайки стали дружными.</p>	<p>Ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Можно разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, лошадь и т. п. Важно научить ребенка изображать животных в разных эмоциональных состояниях, при этом взаимодействуя друг с другом.</p>	
127	«Жук»	* ◆	<p>В группу жук к нам залетел, Зажужжал и зашел: «Ж-ж-ж!» Вот он вправо полетел, Каждый влево посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый вправо посмотрел. Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть. Жук наш приземлился. Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж!». Жук, вот правая ладошка. Посиди на ней немножко, Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко, Жук наверх полетел И на потолок присел. На носочки мы привстали, Но жука мы не достали. Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь не смог, «ж-ж-ж!».</p>	<p>Взрослые и дети расположены парами напротив друг друга и выполняют движения в соответствии с текстом: просят пальцем, отводят руку вправо, следят глазами за направлением руки, указательным пальцем правой руки совершаются движения к носу, направление руки вниз сопровождается движениями глаз. Делают вращательные движения руками («волчок») и встанот. Под музыку взрослые и дети парами «жуки» работают по звуку, машут руками (крыльшки) и жужжат. После того как музыка выключается, все останавливаются в парах и продолжают выполнять задание. Отнести правую (левую) руку в сторону, проследить глазами. Поднять руки вверх, смотреть вверх. Подняться на носки, смотреть вверх. Хлопать в ладоши. Имитировать полет жука (в парах друг за другом).</p>	

128	«Король зверей»	** ■	<p>Все играющие – звери, один из них – король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали. Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, тот должен бежать, а король старается попасть в него мячом. Если мяч попадет в зверя, тот идет к королю и помогает ему (принесит мяч и др.). После того как король назовет двух-трех зверей, он говорит: «Повлю всех зверей!». Все бегут, а он старается мячом попасть в кого-нибудь. Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию.</p>	<p>Игра способствует развитию устойчивости внимания.</p>
129	«У ребят порядок строгий»	*** ◆	<p>У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, дружите веселее: Гра – та – та – та, Гра – та – та – та! «На места!»</p>	<p>Играющие образуют 3–4 круга в разных сторонах зала и берутся за руки. На сигнал педагога дети разбегаются по залу, на другой сигнал – останавливаются и разговаривают. - Поворит педагог, и все играющие быстро строятся в кружки, каждый должен найти свое место. Выигрывает подгруппа, которая быстро и правильно выполнила задание. В игре дети должны своими действиями доказать, что у них действительно порядок строгий, при этом соблюдая игровые правила и моральные нормы во время игры.</p>
130	«Охота на куропаток»	** ■	<p>Куропадки летают, прыгают по тундре – веселятся. - Охотники! - Куропадки, улетайте скорее, прячьтесь на ветках! (Взбираются на возвышения.) Охотники мячом стараются попасть в куропаток.</p>	<p>Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – «тундра», где можно взлезть на разные возвышения (скамейки, кубики, стенки гимнастические и др.). На противоположной стороне площадки находятся дети – охотники. Пойманные куропадки отходят в сторону – выбывают на время из игры. После двух повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется. Куропадки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также после сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам. Можно играть без мяча.</p>

131	«Звери и птицы»	**	Сегодня вы в парах будете изображать повадки разных животных. А помогут вам карточки с изображением животных. Внимательно посмотрите свои карточки, вспомните повадки животных, изображенных на ваших карточках. Когда заиграет музыка, начинайте двигаться там, где вам удобно.	Участники получают карточки с изображением животных, обсуждают их содержание. Под музыкальное сопровождение каждая пара самостоятельно выполняет задание. С обозначенного места на дорожке, длиной 10 м, дети, подражая взрослым или ориентируясь на собственные представления, изображает движения различных животных. Затем игроки меняются местами. Карточки: собака, кошка, аист, чайка, рак, змея, лягушка, медведь, слон и т. д.
132	«Ловишки парами»	***	Выбирают двух ведущих. Они берутся за руки. По сигналу дети разбегаются по площадке. Ведущие ловят детей, допрагиваясь до них. Пойманные уходят с площадки. Когда будут пойманы 5-6 детей, выбираются новые ведущие. Игра повторяется несколько раз.	Волящим нельзя расплетать руки. Игра развивает желание активно взаимодействовать друг с другом, достигая общей цели.
133	«Дружные салки»	***	Играющие выбирают ведущего — салку. Салка считает до трех, после чего все разбегаются, а салка ловит (салит) убегающих.	Когда ведущий догоняет кого-либо, любой игрок, находящийся вблизи и желающий выручить товарища, может пробежать между ведущим и убегающим. После этого ведущий должен догонять перебежавшего или еще кого-либо из игроков. Таким образом, каждый игрок, подергая себя опасности, вместе с тем может выручить своего товарища. Когда ведущий догонит убегающего, они меняются местами. Сцепившись за руки осаливать нельзя. Можно договориться о том, что нельзя осаливать тех, кто присел на корточки, и т. п.
134	«Мышки в домиках»	**	В домиках поселились мышки: мамы и детки. Но пришел хитрый кот с котенком и хочет перехитрить мышек и отобрать у них домики... «Мышки, продайте уголок!» «Не продадим, убегайте прочь».	Игроки — мышки (родитель и ребенок) — встают по углам. Ведущие (в паре) — коты. Подходят к каждому домику и просят продать уголок. Мышки отказывают в просьбе и коты идут дальше. Пока коты идут к соседнему домику, игроки в это время перебегают из одного угла в другой, а ведущие стараются занять чей-то угол. Мышки, потерявшие норку, становятся котами.

135	«Веселые хлоплушки»	*	Двое детей садятся напротив друг друга (на полу). Один начинает игру с движения – хлопает левой рукой по левому колену. Второй ребенок должен это движение повторить. Затем, первый ребенок хлопает правой рукой по правому колену, второй ребенок повторяет одновременно и это движение, и предыдущее. Игра повторяется до тех пор, пока в композицию не войдет 7 – 10 движений.	Участники в парах внимательно просматривают движения, а потом их повторяют. Можно придумывать движения по очереди. Игра сопровождается музыкой.
136	«Фигурное катание»	**	Игроки разбиваются на пары. Каждая пара берется за руки (руки перекрещиваются) в правой правой, в левой левой. Пара встает на линию старта, и оба поднимают левую ногу. По сигналу они начинают движение вперед, т. е. скачут, держась за руки, до финиша. Затем следующая пара.	Заранее напомнить детям движение (боковой галоп) и то, что нужно скакать до финиша, держась за руки. Развивает умение действовать дружно, играть в паре.
137	«Собери пирамиду»	**	Дети парами собирают большую пирамиду из 7 колец разного цвета. Это образец. Слева и справа от пирамиды стоит по одному стержню, и лежат кольца такого же цвета и в таком же количестве, как в образце. Затем игроки парами или по одному встают у линии старта (расстояние до пирамиды 3 – 5 м). По сигналу «Начали!» каждый бежит к своему стержню и называет на него кольца (как в образце). Кто быстрее и правильно соберет свою пирамиду, тот и выиграл.	Первый раз собирают пирамиду вместе, можно отговаривать расположение шета. По сигналу один ребенок собирает пирамидку, а его партнер его подбадривает.
138	«Уведи мяч ногой в свой круг»	***	Дети стоят на противоположных сторонах зала в кругах разного цвета, по свистку идут навстречу друг другу, останавливаются у центральной линии, где лежат мячи. Приветствуют друг друга рукопожатием. По второму свистку начинают отнимать мяч друг у друга ногой, стараясь увести его в свой круг. Заканчивается игра также рукопожатием.	Играют парами. Мяч руками брать запрещено. Толкать и пинать партнера нельзя. Крути в начале игры все выбирают самостоятельно.
139	«Передай мяч»	*	Из исходного положения стоя в колонне по одному, ноги на ширине плеч, играющие передают мяч двумя руками, прогибаясь назад, через голову в руки следующему.	Мяч передавать в руки, сопровождаемая улыбкой и вежливой просьбой «передай другому». Первый после передачи мяча убегает назад и готовится принять мяч. Используется музыкальное сопровождение.
140	«Нарты-сани»	**	Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30–40 см, высоту 20 см. Следать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.	Бежать надо от черты до черты по сигналу «Бег!»». Сначала ставят двое нарты (саней), затем можно добавить еще двое.

141	«Будь внимательным!»	*	Сегодня мы будем придумывать упражнения. Делимся на пары. Дети придумают упражнения и показывают упражнения партнерами по игре. Дети внимательно смотрят и запоминают упражнения, а потом показывают их. Затем меняются ролями.	<p>Примерные упражнения:</p> <p>Вып.: Поднять руки вверх, вперед, в стороны; - «юла» (поочередное вращение кистью каждой руки по вертикальной оси);</p> <p>- присесть, держа обе руки за головой (удерживая равновесие). После показа двух – трех упражнений ребенок должен запомнить последовательность действий в каждом упражнении и повторить их по словесному описанию. Дети, которые показывали упражнения, следят за правильностью его выполнения партнером, помогают ему, подсказывают.</p>
142	«Попади и прокати!»	*	Одни дети с корзинками, а другие с маленькими мячами в руках расходятся на расстояние 5-10 м. Первые пытаются попасть мячом в корзинку, а другие с помощью передвижений вперед - назад, влево - вправо пытаются поймать мячи.	<p>Мячи бросать снизу одной рукой по направлению к своей корзинке. В ходе игры разрешается переговариваться с партнерами, для достижения общей цели. После попадания мяч отправляется назад к бросающему прокатом по полу.</p>
143	«Не хуже кенгуру»	***	Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Один ребенок прыгает другой бежит рядом, в случае потери мяча первым, второй ловит мяч и продолжает эстафету.	<p>Время засекают. Пары договариваются между собой, кто бежит, а кто в запасе. Ребенок зажимает мяч между коленями и начинает прыгать. Побеждает пара, показавшая лучшее время.</p>
144	«Состязания прыжках»	***	- Сегодня мы узнаем, какая нога у вас сильнее. Делимся на пары. Сначала одни дети будут прыгать на одной ноге. - А теперь их напарники стоят на одной ноге, а дети хлопают в ладоши. - А сейчас мы одновременно будем стоять на одной ноге, чтобы узнать, кто дальше стоит.	<p>Игра выполняется в парах, поэтому необходимо помнить, что результат общий зависит от результата каждого участника. Поощряется взаимопомощь детей.</p>

145	«Палочка-выручалочка»	*	<p>Дети выбирают водящего считалкой: Я куплю себе дуду И на улицу пойду! Громче, дудочка, дуди, Мы играем, ты води!</p> <p>Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помешают палочку-выручалочку, сделанную из дерева.</p>	<p>Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кто первым найдет, тот за палочкой пойдет». Дети прячутся. После слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его имя и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный должен вопить. Вариант. Дети могут вручать игрока, которого нашли. Кто-то из играющих незаметно выходит из укрытия, быстро бежит к палочке-выручалочке и со словами: «Палочка-выручалочка, выручи...» (называет по имени того, кого выручает) - стучит ею по стене. Бросает палочку как можно дальше. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.</p>
146	«Проведи команду через обруч»	***	<p>Две команды. Первый ребенок, любящий до обруча через себя кладет его на место и бежит за следующим участником. Они бегут, взявшись за руки, вбегом пролезают сквозь обруч. Эстафета заканчивается, когда вся команда выполнит задание.</p>	<p>Обруч лежит на полу на противоположной стороне зала, дети начинают выполнять задание по свистку. Воспитатель заранее указывает, каким образом пролезать обруч через себя; напоминает детям, что бежать за руки (не падая), сильно тянуть запрещено. Команды можно разделить мальчики/девочки. Формирование умения выполнять задание слаженно, быстро. Понимать необходимость совместных взаимодействий, согласовывать свои действия с действиями игроков в команде.</p>

147	«Барашки»	**	<p>Сегодня на прогулку вышли барашки травку щипать. Они резвятся на лужайке: прыгают, бегают, копытием бьют, качают головой. Большие бараны топнули ногами, и маленькие барашки прибежали к своим родителям учиться бодаться:</p> <p style="padding-left: 40px;">Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, бой затеяли они. Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись, Но к обеду вдруг устав, Разошлись, рога подняв.</p>	<p>Сегодня на прогулку вышли барашки травку щипать. Они резвятся на лужайке: прыгают, бегают, копытием бьют, качают головой. Большие бараны топнули ногами, и маленькие барашки прибежали к своим родителям учиться бодаться:</p> <p style="padding-left: 40px;">Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, бой затеяли они. Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись, Но к обеду вдруг устав, Разошлись, рога подняв.</p>	<p>По сигналу, играющие находят себе пару. В парах выполняют движения, имитирующие действия барашков на прогулке: топаяют ногой и говорят: «Бе-бе...». Дети подбегают друг к другу и играют с пальчиками в паре. Стоят напротив друг друга и играют с пальчиками. Ладони обеих рук опущены вниз. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колючком и выдвигаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.</p>
148	«Перебежки»	***	<p>Скучно, скучно так стоять. И на месте нам шагать; Не пора ли пробежаться И местами поменяться?</p>	<p>Правила аналогичны игре «Встречные перебежки». Дети перебегают с одной стороны площадки на другую.</p>	
149	«Козлики»	**	<p>На бревне для равновесия встречаются двое детей-«козлики». Они должны, не сходя с бревна, поменяться местами. Выпрыгивает тот, кто пройдет до противоположного конца бревна. (не толкая с бревна другого).</p>	<p>Команды стоят по разным краям бревна. Игра развивает чувство взаимопомощи, дисциплинирует к выполнению установленных условий игры: воспитывать дружбу между детьми.</p>	
150	«Отмерялки»	*	<p>Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проходим черту по носкам обуви прыгающего. Следующий участник не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает коллективный прыжок.</p>	<p>Можно играть фронтально со всеми, когда каждый ребенок соревнуется сам за себя, а можно разделить на команды. Заранее запомнить технику прыжка с места. Выпрыгивает тот игрок или та команда, которая выполнила самый длинный прыжок. Воспитывает интерес к спорту, формирует желание активно взаимодействовать друг с другом, достигать цели, осознавать соревновательный элемент в игре. Развивает осознанное отношение к двигательным действиям.</p>	

151	«Веселый футбол»	***	Дети и взрослые одеваются в костюмы, маски, элементы одежды сказочных героев, делятся на две команды: «Большие» и «Маленькие» и начинают игру в футбол. Каждая команда старается забить гол в ворота противнику.	Руками мяч не брать. В игре не толкаться, мяч в углу не задерживать. Побеждает та команда, которая больше забьет мячей в ворота противнику и не будет иметь штрафных очков.
152	«Преодолей полосу препятствий»	**	Сегодня мы дружно отправимся в спортивное путешествие. Давайте придумаем, из чего мы будем сооружать наш путь. А теперь давайте быстро вместе нарисуем схему движения. Вот теперь каждая пара получает карточку, с помощью которой отправится выполнять спортивные задания.	Ведущий вместе с детьми строит полосу препятствий из мягких модулей и спортивных пособий. Можно предложить детям карточки, на которых эта полоса изображена схематически, они рассматривают ее, запоминают последовательность расположения пособий и выполняют соответствующие действия.
153	«В мире животных»	*	Играющие рассаживаются как для просмотра телепередачи. Ведущий телепередачи «В мире животных» вызывает по очереди желающих, которые изображают различных животных и их повадки. Ведущий комментирует их выступления как кадры телевизионного сюжета. –	«Животные» выступают группой, предварительно договорившись о движениях и повадках, которые они показывают. Диктор комментирует, как животные дружат, играют, не ссорятся.
154	«Рыбаки и рыбки»	**	Из детей выбирают две «рыбки». Остальные дети образуют «сеть», взявшись за руки. Ведущий объясняет детям, что маленькие рыбки случайно запутались в сети и очень хотят выпутаться. Дети – «сеть» не дают возможности рыбкам выбраться, «рыбки» в свою очередь разными способами пытаются выбраться.	Дети, имитирующие сеть, должны понимать, что они одно целое и от их сплоченности зависит результат. Поэтому в начале игры они могут договориться о действиях, которые принесут наилучший результат.
155	«Утренний тренинг»	*	Солнышко рано встает Лучиком день зажигает, Весело птицы поют, Песенкой день начинают. Как хороши, приглядишь, Клены, березы и ели! Радостно им улыbnись, И дни твои будут светлее.	Воспитатель приветствует детей с улыбкой. Просит протянуть одному ребенку свои руки, смотрит ему в глаза и молча дарит ему свою улыбку. Затем ребенок передает свою улыбку другому: протянуть руки и молча смотреть в глаза. И так до тех пор пока улыбка не дошла снова до воспитателя. Когда дети получили положительный заряд, воспитатель продолжает проводить «утренний тренинг». Дети руки тянут вверх, Руки тянут вперед. Подставить ладони. Дети ладонями проволот по голове, телу, рукам. Руки в стороны и дети улыбаются друг другу.

156	«Волшебные заросли»	*	Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными волорослями» - остальными участниками.	«Волоросли» понимают человеческую речь, чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо просят. Затем следует обсуждение: когда волоросли рассступались? Когда нет?
157	«Такси»	**	Такси заменяет обруч, «Водитель» держит обруч на поясе, он стоит на противоположной стороне, где расположена команда. «Водитель» подбегает к пассажирам и по одному перевозит в такси на свою сторону (водитель и пассажир находятся в обруче).	Обруч нужен большой. Развивается умение слышать желание и подчиняться повелению поставленным целям.
158	«Космонавты»	***	Дети делятся на 2 группы – «космонавты». Готовятся к полету. Одна группа летит на Марс, другая на Венеру. По команде: «Приготовиться к старту» - дети занимают место в ракетах. По команде: «Старт» - летят к своим планетам, по команде: «Посадка» - занимают место в ракетах. Ведущий отмечает, какая команда сплоченнее, дружнее и быстрее выполнила маневр.	Команда всегда держится вместе. Все участники - одно целое. Договариваются как и по какой траектории полетят. Кто поведет ракету. Прощаются дисциплина и быстрота.
160	«Лиса Алиса и Кот Базилио»	**	Один в паре - Лиса Алиса, другой - Кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает ее рукой. Коту завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта парочка выполняет задание, возвращается и передает эстафету следующим участникам.	На старте команды делятся на пары. Заранее надо сказать детям, что «Лиса» должна понятно говорить «Коту» куда идти. В игре развивается умение оказывать помощь напарнику, умение действовать сообща, доверять друг другу.
161	«Иголлка, нитка и узелок»	**	Играющие становятся в круг, держатся за руки. Считалочкой выбирают иголлку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались, то эта группа считается проигравшей. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.	Иголлка, нитка и узелок держатся за руки. Их надо не задерживая выпускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.
162	«Льдинки, ветер и Мороз»	***	Закройте глаза и представьте себе, что Снежная Королева превратила всех вас в льдинки: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзюнь, дзюнь, дзюнь... - Ветер! Рассыпались льдинки! - Мороз!	Играющие – «льдинки», встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, притоваривая слова, и делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши другого ребенка. Хлопают в ладоши до тех пор, пока не услышат сигнал. Игроки - льдинки разбегаются в разные стороны. Все выстраиваются в круг или парами и берутся за руки. Можно в парях встретиться и согреть друг друга, выполняя игровой массаж – погирание рук, ног, спины...

163	«Здравствуй, догони меня!»	***	Сегодня мы будем по очереди принимать гостей и ходить в гости. Сначала в гости идут дети. «Здравствуй!», - говорит гость. Хозяин отвечает: «Здравствуй!». Гость говорит: «Догони меня!»	Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, приветствует его, просит донести до черты. Дети и взрослые по очереди отправляются друг к другу в гости. В гости можно идти по–разному: важно, не торопясь; радостно, вирипрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке...
164	«Гномики»	**	Для игры нужны колокольчики по числу участников. Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть). Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик, и когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу – он может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный). «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звонить, и загадывать свое желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звенят своими колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит.	Игра способствует развитию чувств эмпатии, сочувствия и желания помочь. Когда выясняется, что один колокольчик сломан, идет обсуждение ситуации: «Что же делать? У Коли не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание... Может, мы его развеселим? Или подарим что-нибудь вместо колокольчика! Или попробуем выполнить его желание? Или предложим свои решения.» А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы Коля мог позвонить им и загадать свое желание?»
165	«Не попадись на удочку»	***	Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком. Играющие образуют круг, в центре которого стоит вошедший с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей.	Ребята перепрыгивают через веревку. Волящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадется на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Полавшийся волиет. Игра продолжается.

166	«Живая скульптура»	*	Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в какой-нибудь позе в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в другой позе присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на первую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и т. д.	Расположение участников игры свободное. Во время игры придумывают названия скульптуре. Игра формирует желание активно взаимодействовать друг с другом, достигая общей цели, результата, который важен всей команде. Тот, кто давно стоит, отходит, а его место занимает следующий.
167	«Золотые ворота»	**	Золотые ворота Пропускают не всегда. Первый раз прощается, Второй - запрещается. А на третий раз Не пропустим вас!	Два игрока встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, чтобы получилась цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними. С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.
168	«Ловкие обезьяны»	**	Канаты - «лианы». Эти лианы укладывают на землю по всей длине от старта до финиша. Одни участники преодолевают путь туда, другие - обратно на четырех конечностях, т. е. наступая на веревку ногами и держась за нее руками.	Канаты должны лежать достаточно далеко друг от друга, чтобы участники не мешали друг другу. Пока один ребята бегут по канатам, другие сопровождают их рядом. Радуются успехам своим и товарищей, сопереживают в случае неудач.
169	«Дракон кусает свой хвост»	**	Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - голова дракона, последний - кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последний - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.	
170	«По коткам»	***	Играющие - лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной конке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают «Ква-ква, полвнись!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кончку.	Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Условие - нельзя применять силу и агрессию. Можно предложить лягушкам договариваться между собой.

171	«Воробушки и автомобиль»	*** ■	<p>Дети выполняют роль автомобилей: Воспитатель называет цвет светофора. Зеленый – автомобили едут, а воробушки стоят на месте. Желтый – автомобили уезжают на стоянку, а воробушки расправляют крылья. Красный – автомобили остановились, а воробушки полетели.</p>	<p>Команда мальчиков – автомобили. Команда девочек – воробьи. Воспитатель – «говорящий светофор». Важно, чтобы дети выгнали лишь на свой цвет. Дети имитируют держание руля, можно сделать руль из картона или заменить каким-нибудь предметом. Важно обговорить, что толкаться, бить рулем и кричать НЕЛЬЗЯ. Можно выбрать один автомобиль, тогда остальные дети будут изображать воробушков.</p>
172	«Два барана»	**	<p>«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга.</p>	<p>Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».</p>
173	«Тигр на охоте»	*	<p>Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр учит детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, издавая громкий клич «Хай!». Тигрята делают все это с ним одновременно.</p>	
174	«Снежки»	**	<p>В просторном помещении (лучше в спортивном зале) все «снежки» рассыпаются по полу. В «снежной битве» участники игры пытаются нападать и защищаться.</p>	<p>Игра способствует снятию мышечного напряжения, дает возможность в приемлемой форме выплеснуть свой гнев. Для проведения игры необходимо сделать «снежки» из ваты и бумаги (по 4-5 на каждого участника). Необходимо объяснить, что попадание «снежком» – это может быть немного больно, но таким образом можно стать отважным, смелым победителем.</p>

175	Час «пишینی» и час «можно»	***	Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамини наряды и папини инструменты, обнимать родителей, «висеть» на них и т. д.	
176	«Курица, и цыплята ястреб»	***	Один из играющих изображает курицу, другой ястреба, остальные цыплят. «Цыплята» в сопровождении «курицы» бегают по комнате (площадке) и «клюют корм». На условный сигнал вылетает «ястреб» и пытается поймать цыплят, которые под защитой курицы от него увертываются и убегают в «сарай» (место, очерченное в углу комнаты). Пойманный уводится ястребом к себе в другой угол комнаты (площадки), и он выбывает из игры.	
177	«Цирк»	**	Звучит музыка, под которую дети пляшут на арене цирка. В зале сидят 2 зрителя – это волящие. Музыка прекращается – дети замирают в позе какого-нибудь артиста цирка: жонглера, клоуна, дрессированного животного и т. д. Волящие угадывают, кого изображают дети.	
178	«Пылесос»	***	Выбирается «пылесос», а остальные дети – «пылинки». Под спокойную музыку «пылинки» танцуют, летают. А как только произносятся сигнал и меняется музыка – выбегает «пылесос» и начинает ловить «пылинки». Та «пылинка», до которой допронулся «пылесос», плавно ложится на коврик и пытается расслабиться.	
179	«Гусеница»	**	Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Допрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой мяч на вытянутых руках. Таким образом, вы должны пройти по определенному маршруту.	
180	«Смена ритмов»	*	Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.	

181	«Передай движение»	*	Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирию, горячий блин, цветочек и т.д.		
182	«Зайки и слоникки»	**	Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоникки». Сначала мы с вами будем зайками трюсиками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т.п. Дети показывают. Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. А что делают зайки, если видят волка? Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как и что делают слоны, когда видят тигра.		После проведения упражнения ребята обсуждают, что понравилось и почему.
183	«Игра в мяч»	*	Дети свободно двигаются под музыку. У одного из детей в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Ганя!». Девочка по имени Ганя должна поймать мяч, бросает мяч, крича новое имя ребенка. Тот, кто прослушал свое имя, выходит из игры.		
184	«Театр масок»	*	Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. Хорошо! Злорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она скимает в клюве сыр, дети сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. Внимание! Замрите, Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная Шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. Спасибо! А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела поправить Колобка? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились! Все постарались, молодцы! Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали, давайте отдохнем, посидим молча, расслабимся. Всем спасибо!		Воспитатель, на свое смотрение, может похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда Катя была очень похожа на хитрую лисицу».

185	«Пятнашки»	***	<p>Игра «Пятнашки» служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил.</p> <p>Ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и стоит столик. Тот, кто случайно заденет их или выбежит за пределы площадки, становится волющим, который должен пятнать уже сам. Нельзя пятнать через стулья, которые выполняют функции колонн, можно увертываться от волонтера. Игра длится не более 5 минут, до появления первой усталости. Взрослый находится среди детей, принимая в игре непосредственное участие.</p>	<p>Цель игры: помочь ребенку снять или значительно уменьшить торможение, в первую очередь страхов внезапного воздействия, а также страха наказания со стороны родителей, других взрослых.</p> <p>Важно указать детям, что пятнать можно только по спине, это еще больше осложняет задачу.</p>
186	«Жмурки»	*	<p>Обстановка на игровой площадке - в беспорядке расставлены стулья, столик. Между ними стоят дети, которые не должны двигаться и не могут ничем выдавать себя, когда их ищет волонтер, в роли которого поочередно должны побывать все дети. Волонтер с повязкой на глазах ищет детей. Если ему долго не удается найти, то кто-то из детей может похлопать в ладоши, покричать, когда волонтер оказывается рядом. Ведущий, в свою очередь, всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтобы участники игры обнаружили себя. Желательно еще и угадать, кто попался: попробовать узнать участника «на ощупь» и назвать по имени.</p>	<p>Эта игра требует от участников выдержки, терпения и способствует развитию этих качеств у ослабленных детей. Победителем считается тот, кто поймал и узнал больше участников игры.</p>
187	«Маленький зверек»	*	<p>Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что в руках вы держите маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, шенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, что бы не разбудить его. Если кому-нибудь хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбайтесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится ровным, спокойным и вы тоже дышите в такт с ним.</p>	
188	«Клоуны»	*	<p>Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде выполняют следующие движения. Кисти опускают вниз. Руки сгибают в локтях. Руки расслабляются и падают вниз. Туловище сгибается, голова опускается вниз. Колени сгибаются, дети приседают на корточки.</p>	
189	«Пятнашки в парах»	**	<p>Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.</p>	<p>Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.</p>

190	«Тихое озеро»	*	<p>Взрослый говорит тихим, монотонным голосом под медленную, спокойную музыку: «Ляте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и послушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце светит ярко, и это заставляет чувствовать себя лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите шепот птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».</p>	
191	«Послушай тишину»	*	<p>По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. п. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться, что происходит вокруг.</p>	
192	«Мороженое»	*	<p>Взрослый: «Я знаю, что вы все любите мороженое. А теперь вообразите, что вы побывали в гостях у Снежной Королевы. Замерзли и сами стали похожи на мороженое... Тело, руки, ноги, голова скованы холодом. Но вот пришел добрый Волшебник и сказал: «Закройте глаза! Положите руки на колени. Вам удобно, вам ничего не мешает. Сейчас начнем оттаивать. Согреваются и оттаивают пальчики ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идет от пальчиков ног вверх, ноги расслабляются. Согреваются пальчики рук. Пальцы расслабляются. Согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло идет от кистей к локоткам. От локотков тепло идет к плечам. Руки теплые, руки расслабились. Нам тепло. Тепло идет по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко, лицо расслабилось. Мороженое растаяло и растеклось сладкой лужицей!»</p>	

193	«Луг»	*	<p>Представьте себя в самом прекрасном месте на Земле. Это огромный цветущий луг, на нем много растений, зеленая-зеленая трава, и вы чувствуете, как ваши ноги ступают по утренней росе, как ваше тело окутывает утренняя прохлада, дует нежный ветерок и вам хочется находиться там, среди этого великолепия, среди этой красоты. Вдохните поглубже свежий воздух, может быть вы что-то слышите, какие-то звуки, может быть это шумят деревья или же поют птицы, а может, вы слышите, как звучит тишина. А теперь откройте глаза и посмотрите на меня.</p>	
194	«Порхание бабочки»	*	<p>Дети ложатся на коврик на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты. Взрослый: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движение ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите самый красивый цветочек и постепенно начните приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую, пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».</p>	
195	«Флажок»	*	<p>Дети двигаются шагом в колонне. У первого в руках флажок. После сигнала «Стоп!», все останавливаются и тот, у кого флажок, передает флажок другому ребенку. Движение продолжается.</p>	<p>Флажок можно отдавать ребенку по выбору ребенка, по назначению взрослым. Флажок поднимать вверх во время движения.</p>
196	«Сова»	**	<p>Выбирается волищий, остальные дети - мышкы или птички. По команде - "день" - сова садится в гнездо и закрывает глаза, а мышкы бегают по залу. По команде - "ночь" - мышкы замирают, а сова отправляется на охоту. Она высматривает, кто шевелится или смеется, того уносит себе в гнездо.</p>	
197	«Слушай команду»	**	<p>Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прекращается. Педагог шепотом проносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.</p>	

198	«Ганец снежинок»	*	Дети, представьте, что вы превратились в снежинок, которые кружатся под музыку - медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!» - нужно сразу же остановиться.	Дети, представьте, что вы превратились в снежинок, которые кружатся под музыку - медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!» - нужно сразу же остановиться.	
199	«Доброю животное»	*	Дети, встанут в круг и берутся за руки. Психолог предлагает детям представить, что все мы одно большое доброе животное. Предлагает дышать всем вместе одновременно, делая шаг вперед - вдох, шаг назад - выдох. Повторить упражнение несколько раз.	Дети, встанут в круг и берутся за руки. Психолог предлагает детям представить, что все мы одно большое доброе животное. Предлагает дышать всем вместе одновременно, делая шаг вперед - вдох, шаг назад - выдох. Повторить упражнение несколько раз.	
200	«Маски»	*	На бумаге рисуются страшные маски, затем участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время. Можно потанцевать «дикие танцы», побегать, потоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берется за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.	Игра способствует в приемлемой форме возможности выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев. Необходимы краски и бумага, липкая лента.	
201	«Насос и мяч»	*	Воспитатель предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой - насос. «Мяч слушай!» - ребенок сидит на корточках. «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождаая их звуками «С-С», «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх. «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдвигает шланг. «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится.	Каждый ребенок выполняет движение согласно роли. Повторить упражнение несколько раз, дети меняются ролями.	
202	«Штанга»	*	Воспитатель предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и натягивают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.		
203	«Да и Нет»	*	Разбейтесь на пары и станьте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто - «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться.. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал ведущего (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких выдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гамы.	Игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Игра может окзаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни.	

204	«Подушечные бои»	*	Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюзетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».	Во время игры происходит выброс энергии. Важно при этом напомнить детям, что нельзя бить больно и по лицу.
205	«Выбиваем пыль»	*	Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».	Игра способствует выбросу негатива и снижению агрессивных проявлений.
206	«Детский футбол»	***	Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.	Игра способствует выбросу негатива и снижению агрессивных проявлений.
207	«Брыкание»	**	Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападение» и при этом громко кричит «Нет!»	Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.
208	«Журавли и лягушки»	**	2-3 играющие-журавли - стоят на одной ноге, меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные дети, изображающие лягушек, прыгают на четвереньках. На сигнал ведущего журавли, прыгая на одной ноге, ловят лягушек, убегающих на четвереньках в болото (очерченный на полу, земле, круг в одном из углов комнаты (площадки). В болоте они спасаются. Потом дети меняются ролями.	
209	«Курицы и петух»	**	На скамейке-«насесте» тесно стоят «куры», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине куры упали, становится петухом.	Игра не должна быть агрессивной. Ведущий следит за поведением детей во время игры, при несоответствующем поведении детей вмешивается в игру.
210	«Займи место»	**	Дети сидят в шеренге на стульях, поставленных на расстоянии одного шага друг от друга. Один из играющих стоит перед шеренгой сидящих, спиной к ним. На сигнал ведущего все дети встают и пересаживаются на соседний стул справа. Играющий, сидевший на последнем стуле, оказывается без стула, бежит на противоположный конец шеренги сидящих, чтобы занять освободившийся стул с другого конца шеренги.	

211	«Штурм крепости»	*	Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают победные кличи.	
212	«Падающая башня»	*	Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом прыгнуть на нее, издавая победные крики, типа «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто прыгнет на башню, не разрушив ее стены.	
213	«Обручи»	**	Дети сидят или стоят. Инструктор катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч инструктору, тот вновь катит обруч и говорит: «Покатили обруч». Дети катают уже свои обручи. Затем инструктор и дети высоко поднимают обручи и говорят: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по комнате (площадке). Выигрывают те, кто более четко и красиво выполнит все задание.	
214	«Самолеты»	***	Дети становятся друг за другом в 3-4 колонны в разных местах площадки (это «аэродромы»). Играющие - летчики. По сигналу: «К полету готовься» дети наливают «бензин» (наклоняются), «заводят мотор» (кружат руками перед грудью), «расправляют крылья» (поднимают руки в стороны), «летят» (разбегаются в разные стороны). По сигналу «На посадку!» «летчики» ведут «самолеты» на свои места, в колонны и «приземляются».	
215	«Перезезд»	*	Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Переделите стулья, столы – все, что под силу, поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится.	Во время перестановки мебели, игрушки дети сублимируют свою негативную энергию. Можно предложить детям работать парами.
216	«Запретный номер»	*	Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1, 2, 3 и т. д. Когда доходит очередь до цифры 4, они не произносят цифру, а вместо нее хлопают в ладоши.	

217	«Кто перетянет»	*	<p>Детей разбивают на пары. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и с другой стороны. По команде каждый старается перетянуть "противника" на свою сторону и схватить булаву.</p>	
218	«Ткач и челнок»	*	<p>Выбираются "челнок". Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. "Челнок" начинает «сновать», т. е. под одну арку выбегать, из-под другой выбегать. Пропусти в "челнок" на две "арки "вперед, "ткач" спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трех кругов "ткач" или "челнок" ошибутся, например, пропустят какую - нибудь "арку", следующая "арка" опускается и задерживает виновного. Заметивший ошибку сменяет того, кто ошибся, он становится "ткачом" или "челноком". Игра продолжается.</p>	
219	«Выразительные движения»	*	<p>Ведущий предлагает детям выполнить следующие движения: поднять брови вверх, сдвинуть их, сильно зажмурить, широко раскрыть глаза, надуть щеки, втянуть щеки в полость рта. Ведущий предлагает детям показать жестом слова «высокий», «маленький», «там», «я», «он», «толстый».</p>	<p>Можно предложить детям произвольно принять условленную позу, показать, как мы выглядим, когда нам холодно, когда у нас болит живот, когда, несем тяжелую сумку и т. п.</p>
217	«Кто перетянет»	*	<p>Детей разбивают на пары. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и с другой стороны. По команде каждый старается перетянуть "противника" на свою сторону и схватить булаву.</p>	
218	«Ткач и челнок»	*	<p>Выбираются "челнок". Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. "Челнок" начинает «сновать», т. е. под одну арку выбегать, из-под другой выбегать. Пропусти в "челнок" на две "арки "вперед, "ткач" спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трех кругов "ткач" или "челнок" ошибутся, например, пропустят какую - нибудь "арку", следующая "арка" опускается и задерживает виновного. Заметивший ошибку сменяет того, кто ошибся, он становится "ткачом" или "челноком". Игра продолжается.</p>	

219	«Выразительные движения»	*	<p>Ведущий предлагает детям выполнить следующие движения: поднять брови вверх, свинуть их, сильно зажмурить, широко раскрыть глаза, надуть щеки, втянуть щеки в полость рта. Ведущий предлагает детям показать жестом слова «высокий», «маленький», «там», «я», «он», «толстый».</p>	<p>Можно предложить детям произвольно принять условленную позу: показать, как мы выглядим, когда нам холодно, когда у нас болит живот, когда, несем тяжелую сумку и т. п.</p>
220	«Увидели флажок»	*	<p>Дети стоят по кругу. Один из них становится в центре круга с флажком в руке. Инструктор велит детям по кругу и говорит одному из детей, например: Олечка, возьми флажок. Поведи ребят в кружок. Выше флаг наш поднимай, Стройно круг свой прошагай. Выходит вызванный ребенок и берет флажок у того, кто стоит в центре. Последний отдает флажок и становится со всеми в общий круг. Ребенок с флажком велит колонну детей по кругу.</p>	<p>Взрослый предупреждает, что с флажком надо ходить красиво, не горбиться, не опускать голову. Следов один круг, ребенок становится в центр круга, и игра повторяется.</p>
221	«Волшебный стул»	*	<p>Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка — это происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и Волшебный стул — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.</p>	<p>В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.</p>
222	«Закончи предложение»	*	<p>Содержание: Дети по очереди заканчивают каждое из предложений: — Я умею... Я хочу... — Я смелый... Я добрый... Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.</p>	
223	«Смак»	*	<p>Ребенку предлагается представить себе, что он самый лучший повар на свете и его пригласили выступить в телевизионной передаче «Смак», чтобы продемонстрировать способы приготовления самых изысканных блюд. Для этой игры необходимо выбрать ведущего передачу (им может быть взрослый). Желательно также, чтобы присутствовали и зрители.</p>	<p>Упражнение помогает развить уверенность в себе и освоить некоторые способы общения в присутствии большого количества людей, а также оно тренирует умение вести разговор. Для этой игры можно использовать любые подручные материалы. Она обычно очень охотно воспринимается замкнутыми детьми, поскольку построена по сценарию проведения известной телевизионной передачи, которую любят смотреть ребенок. Для проведения этого упражнения можно использовать и другие телепередачи, важно только, чтобы они нравились нашему ребенку.</p>

224	«Волшебный клубочек»	*	<p>Педагог имеет клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу определенные фигуры, можно с ее помощью нарисовать. Затем передает клубок одному из детей и просит его продолжить рисование. Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему участнику игры. После того как все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними то, что получилось, и задает следующие вопросы: «Какие фигуры ты здесь видишь? Что напоминают тебе эти линии: предметы, людей, пейзажи, какие-нибудь события и т. д.? А есть ли здесь то, чего ты боишься? Назов, что именно. Почему ты это боишься? Он какой? Когда он к тебе приходит?», и т. п. После того как ответы первого ребенка прошли обсуждение и получили одобрение (поблагодарить за доверие), другие дети быстро включаются в игру. В группе формируется атмосфера взаимного доверия.</p>	<p>Эта техника является альтернативой рисованию карандашами, фломастерами, красками и т. д. Рисование с помощью клубка не вызывает у детей страха, так как созданный рисунок не может быть плохим или хорошим и приносит чувство удовлетворения любому ребенку.</p>
225	«Кто первый?»	**	<p>Дети выстраиваются в одну линию, а ведущий сообщает, что, как только он скажет определенное слово, все должны прыгать в направлении двух стульев с тем, чтобы, проскакав между ними, вернуться и взять первым приз. Пусковым словом может быть одно из названий животных, цвета, предмета мебели и т. д. Но прежде чем запустить игру, следует произнести другие слова, чтобы создать элемент неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности, внезапности. Например, тот, кто в данный момент ведет игру, выбирает в качестве пускового слово «мелведь», всем это объявляет и начинает произносить: «Пошаль, крокодил, лягу». Затем внезапно говорит: «Мелведь!» и первым начинает движение. Во время прыжков участники игры создают препятствия друг другу, так как каждый стремится быть первым. Это вызывает азарт, смех, веселье. Физически слабым детям лучше находиться в середине, так они могут быстрее или наравне со всеми добраться до стульев. Взрослый активно участвует в игре.</p>	
226	«Жужа»	**	<p>С помощью считалки выбирается ведущий - «ЖУЖА». Он садится на стул, стоящий в центре зала. В руках ЖУЖА держит шарф. Остальные дети начинают дразнить ЖУЖУ, кривляясь перед ней. Когда у ЖУЖИ заканчивается терпение, она вскакивает и догоняет всех, касаясь шарфом.</p>	

227	«Живая шляпа»	*	<p>Ход игры: детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», в которой они являются активными участниками. Психолог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. Это произошло совсем недавно, с очень хорошими друзьями. Однажды у (имя одного из присутствующих) был День рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот, дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?» — и с ужасом смотрит по сторонам, останавливает свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется испуганный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. И что же все там увидели? Предлагают варианты ответов. Психолог проложает. Это была не просто шляпа... она двигалась! Дети разбегаются в разные стороны. Все, конечно же, испугались (психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг). Как вдруг шляпа перевернулась и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его.</p>	
228	«Дразнилки»	***	<p>Дети разбегаются по залу. По сигналу воспитателя дети становятся в 2 шеренги (мальчики и девочки) напротив друг друга на расстоянии 5–10 м. Если игру начинают мальчики, то они идут навстречу девочкам и произносят слова: «Вы, девочки, сладкоежки, вам бы грызть одни орешки и конфетки и тянучки, к маме проситесь на ручки», останавливаются, а девочки им отвечают: «А мы вас не понимаем, захотим и вас поймать». После чего мальчики убегают, а девочки их догоняют. По сигналу опять становятся в шеренги. Если игру начинают девочки, то произносят следующие слова для мальчиков: «Вы, мальчишки, забияки, вы не можете без драки, вам бы целый день толкаться, бегать с палками и драться», а мальчики отвечают: «А мы вас не понимаем, захотим и вас поймать». После чего девочки убегают, а мальчики их догоняют.</p>	<p>Чья шеренга быстрее построится, та и начинает игру. Как только девочки догнали мальчиков, по команде, они вновь разбегаются по залу.</p>
229	«Воспитай свой страх»	*	<p>Детям предлагается нарисовать свой страх. После того как рисунок готов, психолог предлагает ребенку перевоспитать страшилку (для этого нужно сделать его добрым). Вместе они придумывают, как это сделать. Возможные варианты: пририсовать воздушный шар, конфеты в руках у страшилки, исправить злость на улыбку, одеть нарядно страшилку и т. д.</p>	

230	«Недотроги»	*	<p>Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человека может символизировать «Веселье»; с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - «доброту» или «Честность». Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 4-5 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча) все карточки. По следующему сигналу взрослые дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».</p>	<p>На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравятся и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Воспитатель тоже может принимать участие. Если есть опасение, что какой-то ребенок останется без карточки, воспитатель может предотвратить эту ситуацию, приклеив такому дошкольнику пиктограмму.</p>
231	«Тягач»	**	<p>Для проведения этой игры вам нужно провести две черты на расстоянии примерно полуметра друг от друга, разделить на две команды и выбрать двух самых сильных игроков. Одна из команд будет выполнять роль «тягача», другая «груза», а самые сильные игроки станут «тросом». Задача «тягача» свинуть «груз» с места и перетянуть его на свою сторону. «Груз» при этом должен всеми силами сопротивляться. Задача «троса» - выдерживать двойную нагрузку.</p>	<p>Ребята выстраиваются следующим образом: два игрока, исполняющих роль «троса», берутся за руки, игроки, представляющие «тягача», выстраиваются «паровозиком» друг за другом, причем каждый игрок держит впереди стоящего за талию с одной стороны «троса», а «груз» - подобным же образом с другой стороны «троса».</p> <p>Далее каждый должен делать свое дело: «тягач» тянет «груз» на себя, «груз» сопротивляется, а «трос» предостиг выдерживать нагрузку. Побеждает та команда, которая сумеет быстрее справиться со своей задачей. Затем игру можно повторить, предварительно поменяв роли игроков.</p>

232	«Пчелка в темноте»	**	<p>Ход игры: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наслась нектара, наполнилась росой и уснула внутри цветка. Незаметно наступила ночь и лепесточки стали закрываться (стульчики и тумбы покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила послать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.</p>	<p>Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или с группой детей. Можно использовать детский столик или высокий стул (табуретку), под который залезает ребенок.</p>
233	«Маленький храбрец»	*	<p>Ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится, необходимыми большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз спросите, чего же он конкретно боится? Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать страх на мелкие кусочки, а мелкие — еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, положите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем выбросьте весь мусор — он вам не нужен, его увезут, сожгут, а вместе с мусором сожгут и страх, больше его никогда не будет.</p>	<p>До упражнения желательно поговорить с ребенком: Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался? Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и сделайте это до тех пор, пока не увидите безусловное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.</p>
234	«Волшебное слово»	*	<p>«Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста».</p>	<p>Вариант 2: Процедура игры та же. Но тот, кто ошибается, должен выйти на середину круга и исполнить какой-нибудь номер. Если ведущий не говорит «пожалуйста», дети остаются неподвижными.</p>
235	«Волшебные средства»	*	<p>Упражнение направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания, на развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания. Содержание: упражнение выполняется в парах. Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания дети должны помочь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) плачущему ребенку: он потерял мячик; 2) мама пришла с работы, она очень устала; 3) товарищ в классе едит грустный, у него заболела мама; 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку; 5) девочка-соседка попросила тебя сделать аппликацию... 	<p>Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.</p>

236	«Кошка и мышки»	*	<p>Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки. И лютенько их сжимает - Мышку так она путает. Кошка ходит тихо-тихо, Мышка убегает!</p> <p>Половиц не слышно скрипа, Кошка так крадется: Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.</p>	<p>Пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол. Ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; - пальцы правой руки медленно «шагают» по столу вперед;; - пальцы другой руки быстро движутся назад.</p>
237	«Изобрази явление»	*	<p>Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, появляются лужи. Психолог показывает движения, которые соответствуют явлениям: “дует ветер” - дует, выгнув губы; “качаются деревья” - покачивает вытянутыми вверх руками; “падают листья” - выполняет плавные движения руками сверху вниз; “идет дождь” - выполняет мелкие движения руками сверху вниз; “появляются лужи” - смыкают руки в кольцо перед собой.</p>	<p>Когда дети запомнят движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление называет психолог, и выполняют движения, соответствующие явлению.</p>
238	«Вниматель-ные глазки»	*	<p>Психолог предлагает спрятаться одному ребенку за ширму. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы: какие у него волосы, глаза, бровки, носки и т. д. Упржнение повторяется несколько раз.</p>	
239	«Камень и путники»	*	<p>Участники делятся на пары. Одному предлагается стать «камнем», другому – «путником». Игроки, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из путников садится, облокачиваясь на спину «камня» и отдыхают.</p>	
240	«Перетяги-вание каната»	**	<p>На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу вожащего «Раз, два, три - начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов.</p>	<p>Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается по-обежденной.</p>

241	«Кошки-мышки»	**	Мышка в домике сидит И за кошкою следит. Киска брысь, киска брысь, Мышка, кошку беригись, Кошка: мышка дома? Дети: мышка дома, она спит! Мышка умывается, Мышка одевается, Мышка собирается. (кошка ловит мышек)	1 часть – дети двигаются по залу, пропевают текст песни. 2 часть – кошка ловит мышей.
242	«Золотые ворота»	**	Ворота золотые, Кто вас открыть сумеет? Кузнец вместе с дочкой, С красивой дочкой. Спешите, проходите, Последних мы поймает, И всё про них узнаем.	Выбирается 2 ведущий: Месяц и Солнце. Дети по очереди подходят к педагогу и выбирают Месяц или Солнце. Педагог ставит детей в выбранные команды. В конце обе команды берут канат и перетягивают его. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.
243	«Золотая рыбка»	*	Когда по морю плывём, Где резвятся рыбки, Эту песенку поём Весело, с улыбочкой. Мы приплыли, рыбка, стой. Эй, рыбка золотая, Плыви за мной.	Дети стоят в кругу, волиший идёт противходом и на последние слова текста собирает цепочкой детей, пока все не пройдут.
244	«Найди способ выбраться из круга»	**	Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.	Нельзя драться, делать больно играющим.
245	«Найди свою пару»	**		1 часть – под музыку дети на носочках разбегаются по залу в разных направлениях. 2 часть – бегут друг к другу, ищут свою пару.
246	«Повторюшки»	*		Игра проводится аналогично игре «Зеркало», выбирается ведущий, который показывает различные танцевальные движения, дети повторяют за ним.

247	«Если нравится тебе, то делай так»	*	Если нравится тебе, то делай так, хлоп-хлоп. Если нравится тебе, то и другим ты покажи. Если нравится тебе, то делай так, хлоп-хлоп.	Движения показывает педагог или водящий: хлопает, топает, приседает, также добавляет импровизационные движения.
248	«Кто как ходит?»	*	Люди под моим окошком ходят по дорожке; - солдаты ходят так; - старушки ходят так; - мальчишки ходят так; - девчонки ходят так; - мепведи ходят так; - лошадки скачут так; - лисички ходят так; - зайчата скачут так.	Дети стоят в кругу, имитируют все движения, соответствующие тексту.
249	«Шапочка, ах, шапочка»	*	Шапочку надень, дружок, И иди скорей в кружок. Не стесняйся, крошка, Потанцуй немножко, А теперь остановись, Трижды быстро повернись. Стань ко мне поближе, Поклонись пониже. Шапкой глазки закрывай, Кого хочешь, выбирай.	Дети идут по кругу в правую сторону, в центре стоит водящий, который напевает в конце песни на глаза шапочку и догоняет детей.
250	«Бука»	*	Шагает бука мимо нас Четыре длинных лапки. Посмотришь на него сейчас Ударит больно тряпкой. У буки тряпочку берёшь, Соседа справа сразу бьёшь, Соседа бьёшь, шлёп!	Дети стоят в кругу, исполняют текст, «бука» ходит вокруг детей, в конце дети разбегаются, бука ловит.
251	«Сделай, как я»	*	Кто может сделать всё так же как я, С песней весёлой тра-ля-ля-ля-ля. Делайте вместе со мною, друзья, Так вот и так ещё тра-ля-ля-ля.	Сначала педагог показывает движения, затем дети повторяют: пружинка, выставление ноги на пятку, кружение, прыгопы, пантомима.

252	«Платочек»	**	<p>Я хожу, хожу по кругу. Я платок в руках держу. Я платок свой только другу, Только другу положу.</p>	<p>1 часть — дети под музыку бегают в разных направлениях на носочках. 2 часть — дети, закрыв глаза, присаживаются, ведущий ходит между ними и поёт. 3 часть — после слов ведущий «прячет» под платок выбранного ребёнка, затем остальные угадывают, кто спрятался под платком.</p>
253	«Один лишний»	**	<p>Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять, какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места, становится ведущим.</p>	<p>Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении. Может играть любое количество детей.</p>
254	«Весна»	**	<p>Весна, весна на улице Чудесная пора. И рада, и рада, и рада детвора. Вокруг стоят мои друзья И каждый делает, как я. Люблю я попрыгать, Попрыгать не ленюсь. Попрыгать, попрыгать, А после повернусь.</p>	<p>Дети выполняют движения, пропевая текст песни: побегать, потопать, пощёлкать и т. д.</p>
255	«Шапочка»	*	<p>Ну, ребята, не зевайте, Шапочку передавайте, Только перестану петь, Наша шапочка надеть.</p>	<p>Дети стоят в кругу, передают шапочку друг другу, в конце её надевает тот ребёнок, у кого она осталась в руках, и идёт выполнять танцевальные движения.</p>
256	«Бабушкины клубочки»	*		<p>Дети под музыку собирают разноцветные мячики, каждый ребёнок собирает определённый цвет.</p>

257	«Зеркало»	*		Дети стоят в кругу, водящий показывает различные движения, пантомиму, остальные повторяют за ним.
258	«Пусть делают все так, как я!»	*	Пусть каждый смеётся, как я, Пусть каждый смеётся, как я, А ну-ка, все вместе, все враз, Все делают дружно у нас.	Игра проводится аналогично игре «Зеркало», дети повторяют за ведущим: хлопки в ладоши, чихают, подпрыгивают, приседают и т. д.
259	«Кот Васька»	**◆	Ходит Васька серенький, Хвост пушистый, беленький. Сядет, умывается, лапкой вытирается, Песенки поёт. Обойдёт неслышно дом, Спинку выгнет он горбом, Точит коготки. Притаился Васька кот, Возле норки мышку ждёт. Мышка, беритесь!	1 часть - дети поют текст песни, имитируют движения кота, мышей. 2 часть — «кот» ловит детей.
260	«Ходим –бегаем –прыгаем»	***		Дети исполняют те задания, которые им предлагает водящий (показ моделей основных движений: ходьба, прыжки, бег). Уже в конце года в младшем возрасте задание усложняется: детям показывают определённую модель, а музыка исполняется противоположная. Цель игры: заметить сходство (различия) модели и музыкального оформления.
261	«Перелай-догоняй»	*		Дети стоят в кругу, передают какие-либо предметы друг другу, так, чтобы предметы не оказались у одного ребёнка.
262	«Заморожу»	*		Сказочный персонаж «морозит» детям ручки, ножки, носики, дети пытаются спрятаться.
263	«Не зевай!»	*	-1, 2, 3, не зевай! Поиграй – перелайвай! -1, 2, 3, не стелши! Как играть – покажи!	Дети передают какой-либо предмет друг другу, затем показывают, как с ним играть.

264	«Дед Мороз и дети»	*	<p>Дед Мороз: На дворе метели стужёные. Спят под снегом сосны зелёные. Дети: А ребятам хочется погулять И в снежки на улице поиграть. Дед Мороз: А я ветром северным засвишу, Вас гулять на улицу не пушу. Дети: А у нас ребята удаленькие, Мы наденем шубки да валенки. Дед Мороз: А я снегу сыпаться повелю. Снегом вашу улицу завалю. Дети: А мы снег лопатками разгребём И дорожки мётлами разметим. Дед Мороз: А я встречу вас на дороженьке, Заморожу рученьки, ноженьки. Дети: А мы по дорожке згопаем, Да ещё в ладошки захлопаем.</p>	<p>Дети имитируют игру в снежки, надевают «шубки и валенки», чистят снег, метут дорожку, топают и хлопают в ладошки.</p>
265	«Вот какие кубики»	*	<p>Вот какие кубики подарили нам. Кубики красивые нашим малышам. Вот как наши кубики весело стучат, Вот как наши кубики радуют ребят. Словно каблучками по полу топ-топ! Каблучки устали, и на месте – стоп!</p>	<p>Дети показывают кубики друг другу, стучат ими, присев, стучат по полу.</p>
266	«Здравствуй!»	**	<p>Младший дошкольный возраст.</p> <p>1 часть – дети под музыку выполняют бег на носочках по залу в разных направлениях. 2 часть – бегут, находят себе друга, обнимают его. Каждый раз дети выбирают себе «разных» друзей. Средний дошкольный возраст: Хлоп-хлоп-хлоп (топ-топ-топ). Повернулись мы вокруг. 1 часть – дети под музыку выполняют бег на носочках по залу в разных направлениях. 2 часть – исполняют слова песни, хлопают в ладоши (притопывают ногой), поворачиваются вокруг себя, обнимаются. Старший дошкольный возраст: Хлоп-хлоп-хлоп (топ-топ-топ). Повернулись мы вокруг. 1 часть – дети стоят в двух противоположных кругах, лицом друг к другу – девочки во внешнем, мальчики во внутреннем, передвигаются приставным шагом в стороны. 2 часть – исполняют слова песни, хлопают в ладоши (притопывают ногой), поворачиваются вокруг себя, обмениваются рукопожатием.</p>	<p>Вариант игры:</p> <p>Дети стоят в двух противоположных кругах, лицом друг к другу – девочки во внешнем, мальчики во внутреннем, передвигаются под музыку приставным шагом в стороны (девочки – влево, мальчики – вправо). С окончанием музыки дети обмениваются рукопожатием с тем ребёнком, который оказался перед ним.</p>

267	«Догонялки»	***	Дети по сигналу начинают догонять взрослого, затем взрослый говорит: «Догоню, убегайте!». Игра продолжается.	Взрослый напоминает детям, что во время бега нельзя нагибаться друг на друга или толкать других детей в процессе движения. Аналогично проводится игра «Не попадись».
268	«По узенькой дорожке»	*	Нужно начертить две прямые или зигзагообразные линии (как можно длиннее) на расстоянии 10 см одна от другой. Дети должны пройти или пробежать между этими линиями.	Упражнение можно усложнить, предложив детям пройти по «узенькой дорожке» (по линии или по бревну) с мешочком на голове. Его вес 200—250 г.
269	«Зайцы и лиса»	**	Наступает Новый год, зайцы волят хоровод. Тра-ля-ля, тра-ля-ля, зайцы волят хоровод. Кто за деревом сидит, кто на зайчиков глядит? Тра-ля-ля, тра-ля-ля, кто на зайчиков глядит? Это рыжая лиса, очень хитрые глаза. Тра-ля-ля, тра-ля-ля, очень хитрые глаза. Раз, два, три, четыре, пять, буду зайчиков считать. Тра-ля-ля, тра-ля-ля, буду зайчиков считать.	Дети волят хоровод, имитируют образ зайцев, волящий - «лиса» ловит их.
270	«Сокол и лиса»	**	Выбираются Сокол и Лиса. Остальные дети - соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за Соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения Сокола. В это время вдруг выскакивает из норы Лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.	Время появления Лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.
271	«Балки и Пугало»	*	Я стою и день, и ночь, Прогоняю галок прочь. Припугну лесной народ, Чтоб не лезли в огород! Выдтаж грозен у меня, Чтоб боялись как огня! Ветер дунет – стук и звон! Убегайте с поля вон!	1 часть – дети идут со словами к «Пугалу». 2 часть – «Пугало» догоняет детей.

272	«По кривой дорожке»	*	Взрослый говорит: «Дети, вам сегодня нужно пройти по кривой дорожке. Как будто наша дорожка проходит между пеньками. Вы должны двигаться так, чтобы пеньки не задевать»	На расстоянии 5–10 м стоят стойки, между которыми расстояние 0,5–1 м. Расстояние выбирает взрослый. Можно пройти, пробежать или проползти, прыгать на двух ногах, на одной ноге. Главное условие – не задевать стойки.
273	«Гости»	*	Тук-тук-тук, отворите, В гости поскорей пустите; Приходи к нам петушок, Попляши для нас, дружок. Очень весело у нас, Развеселый будет пляс. Мы собачку выйти просим, К нам иди, собачка, в гости. К нам козлёнок приискал, Ногами затоптал. Серый котик прибежал, Хвостиком своим махал.	Дети имитируют движения героев.
274	«Баба сеяла горох»	*	Баба сеяла горох Прыг-скок, прыг-скок. Обвалился потолок. Прыг-скок, прыг-скок. Баба шла, шла, шла, Пирожок нашла. Села, поела, Олять пошла. Баба встала на носок, А потом на пятку. Стала «русскую» плясать, А потом вприпрыжку!	Дети повторяют движения согласно тексту.
275	«Игра в имена»	*		Педагог произносит и хлопает имя ребёнка «Ка-тя», ребёнок в ответ произносит и хлопает уменьшительно-ласкательно «Ка-лень-ка».

276	«Кино-фото»	*		По сигналу «Кино!» дети танцуют по-своему, по сигналу «Фото!» дети застывают в необычных позах. Водящий - «Фотокорреспондент» проводит между детьми и «фотографирует» детей.
277	«Всадники - лошадки»	**		Дети обрабатывают приставной шаг и галоп. 1 подгруппа детей - лошадки, 2 подгруппа всадники. Каждая подгруппа двигается под свою музыку.
278	«Горячо - холодно»	**		С помощью считалки выбирается водящий. Он прячет игрушку и получает музыкальный инструмент, предлагает найти игрушку, ориентируясь на силу звука музыкального инструмента: чем ближе ребенок к спрятанной игрушке, тем более громкий звук издает водный. При повторении игры музыкальный инструмент заменяется на другой.
279	«Эхо»	*		Дети стоят в кругу, взявшись за руки, водящий в центре круга. Дети движутся по кругу и речитативом произносят слова: Коля, ты сейчас в лесу. Мы зовём тебя: «Ау!» Ну-ка, глазки закрывай, кто зовёт тебя, узнай!
280	«Скучно»	**	Скучно, скучно так сидеть, Друг на дружечку глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться.	Дети делятся на две команды: мальчиков и девочек, садятся друг против друга на стулья, произносят слова. Как звучит музыка, все дети выполняют танцевальные движения (любые музыкально-ритмические упражнения). По окончании музыки команды бегут на противоположные стороны, побеждает та команда, которая быстрее сядет на стулья.

281	«Игра с бубном»	*		<p>Дети стоят в кругу, один ребёнок с бубном в центре.</p> <p>1 часть — ребёнок бьёт в бубен, а дети танцуют на месте кто как хочет.</p> <p>2 часть — дети, закрыв глаза, садятся на корточки; водящий выходит из круга, подходит с бубном сзади сидящих детей и бесшумно кладёт его за спиной одного из них; с последним аккордом все дети, не оборачиваясь, идут бубен за спиной. Тот, у кого он оказался, выходит в круг.</p> <p>3 часть — водящий ребёнок танцует, остальные хлопают в ладоши. Затем игра повторяется с новым водящим.</p>
282	«Оркестр»	*	<p>Вот все ребята собрались И музыка звучит. А Маша палочку берёт И в барабан стучит; А Дима дудочку берёт И весело дудит; А Слава колокольчик взял И громче всех звенит, И погремушки есть у нас, И маленький свисток, И ложки есть, и бубны есть — Сыграем все разок.</p>	<p>Дети слушают куллеты песни, и играет тот ребёнок, у кого находится данный инструмент, в конце играют все вместе.</p>
283	«Мы соседи»	*	<p>Соседа можно потолкать, Потолкать, потолкать, Соседа можно шекотать, Шекотать, шекотать, Соседа можно обнимать, Обнимать, обнимать, Соседу можно пошептать, Пошептать, пошептать.</p>	<p>Дети стоят в кругу и, поворачиваясь в разные стороны, выполняют движения согласно тексту.</p>

284	«Ножками затоптали»			Дети шагают на месте, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Им предлагается показать, как высоко они умеют поднимать ноги, как хорошо умеют топтать.
285	«Девочки и мальчишки»	*	<p>Посмотрите, посмотрите, Что девчонки любят делать, Качать куклу, качать куклу, Повернулись кругом.</p> <p>Посмотрите, посмотрите, Что мальчишки любят делать, По мячу бить, по мячу бить, Повернулись кругом.</p> <p>Посмотрите, посмотрите, Что девчонки любят делать, Красить ногти, красить ногти, Повернулись кругом.</p> <p>Посмотрите, посмотрите, Что мальчишки любят делать, Любят драться, любят драться, Повернулись кругом.</p> <p>Посмотрите, посмотрите, Что девчонки любят делать, Любят танцы, любят танцы, Повернулись кругом.</p> <p>Посмотрите, посмотрите, Что мальчишки любят делать, На машине покататься, Повернулись кругом.</p>	<p>Дети импровизируют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «качают куклу», - «бьют по мячу», - «красят ногти», - «дерутся», - «танцуют», - «катаются на машине».
286	«Весёлые и грустные солдаты»	**		Педагог исполняет знакомые отрывки музыкальных произведений: весёлый марш, неторопливую спокойную мелодию. Задача детей услышать, различить 2-частную форму произведения и двигаться под неё в соответствии с характером звучания.

287	«Скачут лошадки»	**		<p>Дети разделены на подгруппы, находятся в конюшнях (отгорожены стульчиками). Педагог указывает, какая подгруппа начнет двигаться. С началом музыки лошадки скачут в одном направлении, с окончанием останавливаются.</p> <p>Усложнение. Лошадки двигаются в свободном направлении;</p> <p>у каждой лошадки своё стойло (за стульчиком).</p> <p>Также игру можно сопровождать звуками копящей копытами лошадки.</p>
288	«Весёлый паровозик»	**	<p>Дети встают друг за другом по кругу и топаящим шагом имитируют движения поезда, постепенно ускоряя и замедляя шаг, можно с детьми произносить звуки поезда «чух-чух».</p>	<p>Исполняется пьеса, дети узнают и называют её, затем отвечают на вопросы педагога о том, как звучала музыка.</p>
289	«Погремуш-ка»	*	<p>Пляшет возле ушка наша погремушка. Потиhoньку гремит, нам шуметь не велит. Спряталась итрушка, наша погремушка. Не шалит, не гремит, в кулачке крепко спит. Звонкую подружку, нашу погремушку Высоко поднимай, громко-громко играй! На полу попляшет погремушка наша, Попляши, не звай, снова танец начинай!</p>	<p>Дети, слушая текст песни, выполняют движения согласно тексту.</p>
290	«Чижик-пыжик»	**	<p>Чижик-пыжик, где ты был? В гости к бабушке ходил. Пил у бабушки компот И пролил на свой живот</p> <p>Чижик-пыжик, где ты был? В гости к дедушке ходил. Пил у дедушки кефир От того я очень сыр.</p> <p>Чижик-пыжик, где ты был? В гости к зайцам я ходил. Пил у них морковный сок</p> <p>Чижик-пыжик, где ты был? В луже плавать я ходил. Ну, а в луже глубина — Восемь чижиков до дна</p>	<p>Дети выполняют танцевальные движения, соответствующие тексту песни: показывают бабушку, дедушку, импровизируют, изображают зайцев, плавание в луже.</p>

291	«Угадай, на чём играю»	*	<p>Младший возраст.</p> <p>Музыкальных инструментов знаем мы, ребята, три. А какой сейчас сыграет, ну-ка быстро говори.</p> <p>Средний возраст.</p> <p>Музыкальных инструментов знаем мы, ребята, пять. А какой сейчас сыграет, ты попробуй отгадай.</p> <p>Старший возраст.</p> <p>Музыкальных инструментов знаем мы, ребята, семь. А какой сейчас сыграет, отгадаем дружно все.</p>	<p>Дети слушают звучание определённого музыкального инструмента, которое звучит за ширмой у педагога, и называют его.</p>
292	«Угадай-ка»	*		<p>Игру можно проводить вариативно, предложить детям: - угадать звучащий жанр;</p> <p>- назвать части музыкального произведения;</p> <p>- использовать тембровую окраску;</p> <p>- определить характер произведения в качестве закрепления пройденного репертуара.</p>
293	«Грустно -весело»	*		<p>Педагог исполняет пьесу и просит детей определить с помощью пособия характер музыки: бодрый, энергичный марш; весёлый танец; грустная песня...</p>
294	«Где живёт песенка?»	*		<p>Педагог исполняет песенку медведя, лисы, волка, зайца, птичек на фортепиано, используя различные регистры, в дальнейшем дети самостоятельно определяют, где живёт чья песенка.</p> <p>Регистры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий (медведь, волк); - средний (лиса, петух); - высокий (птички, заяц).
295	«Найди и повтори»	*		<p>Педагог предлагает детям послушать знакомую попевку и найти на магнитной доске соответствующий ритмический рисунок. Ребенок может прохлопать, протопать, прощёлкать ритмический рисунок.</p>

296	«Угадай, чей домик?»	*	<p>Есть маленький домик у кошки, мяу! Сидит она в нём на окошке, мяу! А в доме напротив котёнок, мяу! Мяукает нежно спросонок, мяу! Куда же наш Коля пойдёт? Туда ли, где кошка поёт? А может туда, где спросонок, Мяукает сладко котёнок?</p>	<p>1 вариант Педагог показывает детям пособие «Музыкальный домик», рассказывает, что домик необычный, в нём живут музыканты, играющие на разных музыкальных инструментах. Если хорошо прислушаться, то можно определить, чей звук слышен из окон домика. Педагог исполняет попеременно на разных детских музыкальных инструментах (они спрятаны за ширмой). Узнав инструмент, ребёнок подходит к столу с карточками, на которых изображены инструменты, и выбирает нужную ему закрывая ею пустое окошко домика. Игра повторяется, пока не будут закрыты все окна домика.</p> <p>2 вариант В зале расставлены стулья на небольшом друг от друга расстоянии. Несколько детей присаживаются за ними. Это «кошки» и «котята». педагог поёт песню и затем спрашивает. Ребёнок, о котором спел педагог, проходит вдоль стульев, стучит и спрашивает: «Кто в домике живёт?». Сидящий за стулом мяукает низким или высоким голосом в зависимости от того, кого он хочет изобразить — кошку или котёнка. Если ребёнок отгадал, он занимает домик. Игра повторяется.</p>
297	«Ровным кругом»	*	<p>Ровным кругом друг за другом Мы идём за шагом шаг. Что нам Ваня всем покажет Станем дружно повторять.</p>	<p>Дети двигаются, держась за руки, по кругу, исполняют песню, на последнюю строчку выбегает тот ребёнок, чьё имя называется, и показывает любое движение, остальные дети повторяют за ведущим.</p>
298	«На санки»	***	<p>Санки расставляют параллельно друг другу на расстоянии 3 шагов (при этом число санок на 2-3 меньше, чем играющих). Дети произвольно бегают по площадке. По сигналу воспитателя «на санки» дети быстро бегут к санкам и садятся на них. Оплывшие остаются без места, они выбывают из игры.</p>	<p>Бежать к санкам только после сигнала взрослого. Продолжая игру, санки можно ставить хаотично.</p>

299	«Кто больше соберет предметов»	**	<p>- Посмотрите, сколько разных предметов принесла я для нашей игры.</p> <p>Назовите, что у меня есть.</p> <p>Сейчас я все предметы разложу в разных местах зала. Каждая пара получает кубик и становится около кубика. Когда я включу музыку, вы будете танцевать. Когда музыка закончится, вы дружно будете собирать предметы и складывать на свой кубик. А потом мы посчитаем, кто больше собрал предметов.</p>	<p>По всему залу разложены предметы разных геометрических форм и разного цвета. Ребенок и взрослый пол музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащие предметы, и друг друга.</p> <p>После окончания музыки оба игрока быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собрать предметы одного цвета; собрать предметы заданной формы; собрать предметы парами, тройками, четверками (по форме или по цвету). Аналогично играем в игру «Соберем кубики»; «Повские белочки»; «Кто быстрее?».
300	«Бег змейкой»	**	<p>Дети выполняют задание, обегая стойки, двигаются змейкой.</p>	<p>На расстоянии 5- 10 м ставятся 4-9 стоек, дети движутся так, чтобы не задеть стоек. Сначала можно выполнить шагом. Можно устроить соревнования между отдельными детьми, командами. Побеждает тот, кто правильно и быстрее выполнил задание.</p> <p>Змейкой можно бежать по любой траектории, которую выберет сам направляющий.</p>
301	«Уведи мяч»	***	<p>Дети стоят на противоположных сторонах зала в кругах разного цвета, по свистку идут навстречу друг другу, останавливаются у центральной линии, где лежат мячи. Приветствуют друг друга рукопожатием. По второму свистку начинают отнимать мяч друг у друга ногой, стараясь увести его в свой круг. Заканчивается игра также рукопожатием.</p>	<p>Играют парами. Мяч руками брать запрещено. Толкать и пинать партнера нельзя. Крути в начале игры все выбирают самостоятельно.</p>
302	«Найди себе пару»	***	<p>Дети двигаются враспынную в свободном порядке. По сигналу: «Найди пару», они находят свободного игрока и становятся в пару, держась за руки.</p> <p>Игра повторяется.</p>	<p>Взрослый предлагает изменение правил: найти ту же пару, найги друга-пару, не повторяться, создавая пары.</p>
303	«Попади в цель»	*	<p>Дети стоят в кругу, у каждого в руках мяч. В центре круга стоит корзина. Дети, по - очереди, стараются попасть мячом в корзину двумя руками снизу.</p>	<p>Взрослый напоминает правила броска (ноги стоят на ширине плеч), подбадривает детей, выполнивших бросок неудачно.</p>

304	«Салки с мячом»	***	У 2-3 играющих в руках находится мяч. Волящий может дотопить и осаливать только ребят, у которых находится мяч. Вместе с тем эти играющие могут передавать мяч другим детям. Если положение преследующего игрока становится опасным, он передает или перебрасывает мяч другому игроку. А если он не успел передать мяч и его осалили, то становится волящим.	У 2-3 играющих в руках находится мяч. Волящий может дотопить и осаливать только ребят, у которых находится мяч. Вместе с тем эти играющие могут передавать мяч другим детям. Если положение преследующего игрока становится опасным, он передает или перебрасывает мяч другому игроку. А если он не успел передать мяч и его осалили, то становится волящим.	Взрослый контролирует выполнение правил игры. Аналогично играем в игру «Ловишка с мячом».
305	«Прокати и поймай»	**	Дети прокатывают мячи по прямой, затем их дотопают.	Дети прокатывают мячи по прямой, затем их дотопают.	Топкать мячи надо по сигналу. Дотопать можно тут же, после отталкивания, а можно лишь по сигналу взрослого. Аналогично играем в игру «Брось - поймай».
306	«Кто дольше продержится»	***	Детям предлагается пробежать на выносливость определенное расстояние. Во время движения надо двигаться спокойно, размеренно, резко не ускоряясь. Тот, кто выполнил задание – победитель.	Детям предлагается пробежать на выносливость определенное расстояние. Во время движения надо двигаться спокойно, размеренно, резко не ускоряясь. Тот, кто выполнил задание – победитель.	Взрослый подбадривает детей во время движения, следит за их самочувствием.
307	«На одной ножке вдоль дорожки»	***	Дети прыгают на одной ноге по дорожке (ориентир).	Дети прыгают на одной ноге по дорожке (ориентир).	Можно выполнять задание на скорость. Кто первый выполнил задание, тот победитель. Можно играть командами – фронтально. Руки можно ставить на пояс, можно убирать за спину, держась за локти. Аналогично играем в игру «Ноги вместе, ноги врозь».
308	«Наклоны-пружинки»	*	Взрослый предлагает детям выполнить наклоны-пружинки из исходного положения - сидя, ноги вместе. 3-4 наклона выполнить, отдохнуть (можно лечь на ковер).	Взрослый предлагает детям выполнить наклоны-пружинки из исходного положения - сидя, ноги вместе. 3-4 наклона выполнить, отдохнуть (можно лечь на ковер).	Дозировка дается в соответствии с возрастом детей, обязательно в чередовании с отдыхом. Например: 3-4 наклона, затем отдых - лежа, и вновь повторить 3-4 раза.
309	«Зайцы и волк»	***	Взрослый предлагает детям превратиться в зайчиков и убежать от волка, запугав следы или по прямой дорожке. Чтобы волк не догнал, надо бежать быстро, быстро.	Взрослый предлагает детям превратиться в зайчиков и убежать от волка, запугав следы или по прямой дорожке. Чтобы волк не догнал, надо бежать быстро, быстро.	Волка дети представляют. Основная задача - выполнить задание быстро и правильно. Можно выполнять задание фронтально с группой детей, тогда бег будет выполняться в прямом направлении.

310	«Успей поймать»	***	На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладела мальчики, и наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удерживать мяч.	Игра способствует переключению и распределению внимания. Успей поймать! Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.
311	«Листопад»	*	Дети держат в руках листья, руки направлены вверх. Подул ветер – дети задвигали руками вверх, изображая движение листьев. Ветер затих – листья опускаются (наклоны вперед, листья кладет на пол).	Во время выполнения задания дети сидят на ковре, ноги на ширине плеч разведены в стороны. Во время наклона листья кладут между ног. Выполнять задание надо медленно во время наклона. Когда изображают ветер, спина расположена прямо (контролируется правильная осанка).
312	«Подними и положи»	*	Детям предлагается выполнить задание, сидя или стоя, ноги расположены в стороны. Нужно положить кубик на пол между ног, поднять его, выполнив наклон туловища.	Взрослый подбадривает детей, хвалит за правильное выполнение упражнения.
313	«Быстро возьми»	**	Кубики или набивные мячи лежат хаотично. Дети выполняют ходьбу или бег, или прыжки вокруг предметов. По сигналу «Быстро возьми!» каждый должен взять в руки любой близкий к нему предмет и поднять над головой.	Взрослый отмечает первых трех детей, которые быстрее всех выполнили задание. Брать предмет можно лишь после сигнала.
314	«Побегаем –попрыгаем»	***	Дети по сигналу выполняют бег и прыжки в чередовании.	Взрослый подает сигнал четко, громко, чтобы все его услышали. Сигнал может быть как звуковой, так и зрительный.
315	«Полоса препятствий»	**	- Сегодня мы дружно отправимся в спортивное путешествие. Давайте придумаем, из чего мы будем сооружать наш путь. А теперь давайте быстро вместе нарисуем схему движения. Вот теперь каждая пара получает карточку, с помощью которой отправится выполнять спортивные задания.	Ведущий вместе с детьми строит полосу препятствий из мягких модулей и спортивных пособий. Можно предложить детям карточки, на которых эта полоса изображена схематически, они рассматривают ее, запоминают последовательность расположения пособий и выполняют соответствующие действия. Аналогично играем в игру «Туристы».

316	«Догони свою пару»	***	Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2—3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в паре бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 3—4 раза.	Во время игры пару не терять.
317	«Птицы и лиса»	***	Дети - птицы устраиваются на пеньках, низких сухих деревьях, на поваленном дереве. Это их гнезда. Владяке - норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, расправив крылья, ищут различных «вредных» насекомых (жучков, червячков, мошек и т. п.). По сигналу воспитателя: «Лиса!» - все прячутся в свои гнезда. Лиса выбегает из норы и пытается догнать какую-нибудь птицу, если она не успеет спрятаться в гнездо (воображение).	
318	«Кто быстрее?»	***	Дети стоят в шеренге. По сигналу они бегут до ориентира, касаются ладонью руки линии и возвращаются обратно. Победитель тот, кто прибежит первым.	Взрослый контролирует соблюдение правил детьми, следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Аналогично проводятся игры: «Наперетонки», «Кто быстрее до флажка», флажок лежит на расстоянии напротив каждого ребенка.
319	«Шире шаг»	**	Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35—40 см (диаметр кружков 40—50 см). Дети бегут, перешагивая через линии, или из кружка в кружок.	Упражнение помогает вырабатывать легкий бег; оно может выполняться индивидуально и небольшими группами.
320	«Наклонимся вот так»	*	Взрослый показывает малышам, как правильно надо выполнить наклоны, а дети повторяют. Можно выполнять упражнения, используя предметы: мяч, кубик и т. д.	Выполнять упражнение вместе с детьми, постоянно поощряя их. Наклоны можно выполнять в чередовании с отдыхом на ковре.
321	«Вверх - вниз»	*	- Стоя на мы с вами будем учиться не бояться высоты. А родители будут вам помогать. Вот высокий мостик, вам надо подняться на самую вершину и помахать родителям рукой, а потом спуститься и крепко обняться.	Ребенок поднимается или спускается по наклонной доске разными способами: обычным шагом, правым-левым боком приставными шагами, спиной вперед, на коленях, ползком. Родители контролируют и помогают.

322	«Классы»	**	Заранее изображаются классики (квадратики с цифрами 1–10). Дети по очереди должны прыгать на 1 ноге сначала по порядку, затем через одну, две цифры и т. д.	Кто ни разу не стал на обе ноги, тот и победитель. В игре можно прыгать, попеременно меняя ноги: одна нога – две ноги и т. д. Также можно использовать камушек, который в процессе прыжков протаскивается вперед по порядку от 1 до 10.
323	«Мяч водящему»	*	Дети распределяются на 2–3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу играющие бросают мяч водящему.	Важно соблюдать следующие правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать, водящий бросает еще раз. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.
324	«Пингвины с мячом»	***	Дети стоят в 4–5 звеньях. Напротив каждого звена за 4–5 метров – ориентир-кубик. Первые получают по мячу, захав его между коленями, прыгают к предмету и возвращаются обратно, передают мяч следующему и т. д.	Игра проводится в форме соревнования. Важно подвести итог и наделить детей: выигравшая команда поддерживает проигравшую. Взрослый хвалит за правильное выполнение задания. Отмечает лучших игроков в команде.
325	«Наперетонки парами»	**	Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают по одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая пробежала быстрее других, не разъединив рук. При повторении дети могут соединять руки крест-накрест.	Можно разделиться на команды. Тогда после игры обязательно победившая команда должна поддержать проигравшую. Наделить детей, что в паре друг друга обвинять в неудаче нецелесообразно. Детям соотносить свои движения, чтобы не тянуть своего напарника.
326	«Дай кролику морковку»	*	Дети берут морковку (муляж) проходят по ребристой доске, проходят под дугой, между стойками (3–4), и кладут в корзину морковку.	Двигаться надо по заданной траектории. После того как в корзину положили морковь, обратно можно вернуться по прямой шагом или бегом. Выполняя задания, можно предложить детям не только пройти по прямой, но и проползти по пути через ворота, проползти по кривой дорожке и т. д.

327	«Бегите ко мне»	**	По сигналу дети бегут к взрослому. Тот хвалит их за быстрое выполнение задания.	Ждать сигнал можно на линии, а можно двигаться обычным шагом вращающую.
328	«Снежинки и ветер»	**	Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу воспитателя «Ветер задул сильный-сильный. Разлетайтесь снежинки!» - дети разбегаются в разных направлениях по площадке, говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» - дети собираются в кружок и берутся за руки.	
329	«Тень»	*	Два участника игры идут по воображаемой дорожке через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ирок - это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого, который - то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.	Игра способствует формированию уровня психологической организации.
330	«Кто быстрее проползет»	***	Участники игры становятся в шеренгу. По сигналу взрослого дети выполняют ползание на скорость.	Начинать ползти надо по сигналу. Расстояние выбирается в соответствии с возрастом детей, заранее обозначается с помощью ориентиров. Можно выполнять задание по прямой траектории, между предметами. В одну сторону можно ползти, а обратно – бежать.
331	«Обезьянки»	*	Игроки делятся на пары. Взрослый предлагает первым в паре превратиться в настоящих обезьянок по сигналу вторым – повторять все движения, которые предлагает «обезьянки».	Участники стоят друг против друга. Игра развивает творчество и фантазию. Возможности этого упражнения безграничны.
332	«Медленно -быстро»	**	Участники могут располагаться в любом построении: колонна, шеренга, в кругу. Дети по сигналу выполняют движения сначала быстро, затем медленно.	Важно успеть изменить скорость движения в соответствии с сигналом. Можно выполнять разные движения: идти, бежать, кружиться, поднимать и опускать руки и т. д. Целесообразно использовать мотивацию: «Быстрее ветра», «Горючимся», «Спокойно», «Как черепаха» и т. д.

333	«Брось через веревку»	**	Дети перебрасывают мячи в парах друг другу через веревку или через сетку.	Мяч бросать только своему игроку в паре. Расстояние до сетки (веревки) 1–2 м. Если мяч был брошен неверно и остался на стороне другого игрока, его нужно прокатить по назначению, но не бросать.
334	«Из кружка в кружок»	**	В зале расположены обручи. Дети прыгают из обруча в обруч.	Движения выполнять можно в свободном темпе. Обручи можно располагать по порядку (3–4 шт.), можно в разных местах положить по 2 обруча.
335	«Зайки скачут скак, скак, скак...»	**	Дети выполняют движения в соответствии с текстом: зайки скачут скак, скак, скак, На зеленый на лужок. Травку шиплот, слушают, Не идет ли волк? По сигналу: «Волк идет!», дети убегают в назначенное место (домик).	Роль волка может выполнять как взрослый, так и ребенок. После сигнала дети могут, как настоящие зайцы, выполнять прыжки в домик, убегая от волка. Тот, кто изображает волка, должен выполнять соответствующие двигательные действия: выставить когти, рычать, передвигаться большими шагами.
336	«Мы подпрыгнем столько раз, ... сколько ... у нас»»	**	Взрослый показывает изображение, а дети выполняют задание столько раз, сколько предметов видят на картинке.	Можно выполнять любые физические упражнения: кружиться, приседать, выполнять наклоны и т. д.
337	«Назови дни недели»	*	- Сегодня мы будем вспоминать дни недели. А поможет нам в этом мяч. Подбрасывая мяч, мы будем называть дни недели. Начинают игру взрослые.	Взрослый высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели по порядку (один день – один бросок). Когда все дни недели будут названы, взрослый передает мяч ребенку, чтобы он повторил упражнение, и контролирует его действия. Если ребенок ошибается, то начинается упражнение с первого дня недели.

338	«Проползи и не задень»	**	Взрослый заранее готовит 2-3 стойки (кегли) на расстоянии 0,5-1 м друг от друга по прямой. Дети двигаются друг за другом в колонне. Важно выполнить ползание на четвереньках между предметами так, чтобы их не задеть.	Взрослый напоминает детям, что во время выполнения упражнения нельзя наталкиваться друг на друга и необходимо соблюдать дистанцию. Аналогично проводится игра «Не задень», «Кто быстрее проползет?», «Проползем под ветками», «Проползем по кривой дорожке» и т. д.
339	«Пожарные на учениях»	***	Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейки подвешиваются колокольчики. По сигналу взрослого «Раз, два, три – беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил в колокольчик. Игра продолжается.	Задание должно выполнять все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми. Взрослый следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему правилу выигрши не засчитывается.
340	«Пролезь боком»	*	Взрослый предлагает детям выполнить игровое упражнение после просмотра его выполнения. Заранее подготовленный ребенок показывает ползание под лугтой прямо, правым и левым боком. Дети выполняют упражнение самостоятельно.	Взрослый подбадривает детей, отмечает качество выполнения упражнения. Если ребенок ошибается, надо выполнить сначала. Можно предложить выполнение этого упражнения во время основных видов движений (преодоление полосы препятствий). Аналогично проводится игровое упражнение «Пролезь через обручи». Во время ползания не касаться пола.
341	«Крокодил»	**	Дети в шеренге стоят на линии. По сигналу они опускаются на ковер, ноги соединяют вместе, изображая хвост, а упираются на выгнутые руки. Так, изображая движения крокодилов, они продвигаются вперед, подтягиваясь на выгнутых руках.	Это упражнение предлагается детям по желанию.
342	«Мигалочки»	**	Часть детей сидит по кругу на стульях, остальные стоят сзади и держат руки на плечах сидящих. Один стул должен оставаться пустым. Стоящий за пустым стулом подмигивает одному из сидящих игроков, тот должен к нему быстро перебежать, а стоящий за его стулом игрок, удерживая его за плечи. Если стоящий игрок удержал сидящего, волящий подмигивает другому игроку.	В начале игры обсуждается, что могут делать глаза: моргать, видеть, понимать. Формирование знаний о возможностях органа зрения.

343	«Медведи и пчелы»	***	Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне берлога медведи. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По словесному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевающих спрятаться, пчелы жалят (допрыгиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.	После двух повторов дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь.
344	«Улочка»	***	Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга взрослый. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек зацепит, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.	Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1—3 раза вокруг и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «улочки» назад.
345	«Типе елешь, дальше будешь»	*	Игроки стоят в шеренге, на расстоянии 6–10 м от них стоит водящий или взрослый. Пока водящий отвернулся и произносит слова: «Типе елешь, дальше будешь», дети перемещаются вперед. Как только все услышат команду «Стоп!» - останавливаются и замирают. В это время водящий поворачивается и некоторое время наблюдает (1–3 с). Кто зашевелится, тот выбывает из игры.	Особенности передвижения вперед отгадываются заранее. Можно предложить детям прыгать, идти гуськом и т. д. Важно передвижаться бесшумно. Аналогично проводится игра «Стоп», «Шире шаг».
346	«Ловишки на мячах хопях»	***	Игроки сидят на мячах хопях. С помощью считалки выбирают ловишку. После считалки ловишка начинает ловить детей. Тот игрок, которого поймали, на мяче хопе прыгает в указанное место и ждет окончания игры.	Передвигаться можно прыгая на мяче хопе. Тот, кто устал, может в любое время допрыгать до указанного места и остаться на отдых до окончания игры. Играть в игру достаточно 1–2 раза.
347	«Влево - вправо»	**	Дети выполняют прыжки вправо - влево с продвижением вперед, на двух ногах через линию или через косичку, до ориентира, а далее идут шагом.	Прыжки важно выполнять на носочках. Расстояние определяется в соответствии с возрастом участников игры.

348	«Прыжки на скакалке»	***	Дети в свободном темпе выполняют прыжки на скакалке.	Для прыжков надо занять место так, чтобы не мешать друг другу.
349	«Прыгаем по кругу»	***	Детям предлагается выполнить прыжки по кругу.	Вид прыжков оговаривается заранее: на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Важно во время движения соблюдать дистанцию.
350	«Ноги вместе, ноги врозь»	***	Дети выполняют игровое упражнение, продвигаясь по прямой траектории или по кругу.	Важно соблюдать дистанцию во время движения.
351	«Мяч через сетку»	*	Дети стоят в шеренге. На расстоянии 1,5-3 м от них натягивается сетка. Игроки должны попытаться перебросить мячи через сетку двумя руками сверху.	Перебрасывать мяч можно в парах друг другу. Тогда задача усложняется: надо мяч перебросить через сетку и прямо в руки своему игроку в паре. Аналогично играем в игру «Перебрось через ручеек».
352	«Охотники и утки»	***	В кругу – место (лужайка) для уток. Дети – «утки», изображая повадки, травку шиплют, переваливаются с боку на бок, крыльями машут и т. д. А за кругом на расстоянии 2-3 м охотники. Они стараются попасть мячом (подстрелить) в уток. Подстреленные утки отправляются «в мешок» - на скамью. Игра повторяется, охотников меняют.	У охотника в руках может быть несколько мячей. Мяч бросать можно лишь по ногам или в спину. Уткам нельзя выходить за линию «лужайки» - круга.
353	«Кто самый меткий»	*	Детям предлагается выполнить ряд упражнений с мячом: попасть в корзину двумя руками снизу; прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю; попасть мячом в кольцо.	Расстояние до цели определяется программным содержанием в зависимости от возраста.
354	«Пас»	*	Игроки стоят по кругу. Волящий в центре, у него мяч. Волящий старается каждому игроку по очереди дать пас ногой, а тот старается не потерять мяч и вернуть его волящему тем же способом. Если все справились с выполнением, то игроки могут сделать шаг назад и продолжить игру.	Игроки могут стоять в парах на расстоянии 2-5 м.
355	«Фигурная хольба»	*	Детям предлагается выполнить необычную хольбу: сначала идти обычным шагом, затем, как клоуны или мишки косолапые (носок к носку), затем «нарисовать елочку» (пятка к пятке) и т. д.	Важно успеть изменить вид хольбы сразу после сигнала. Кто опоздал, тот выбывает из игры.

356	«За направляющим»	*	<p>Дети становятся в колонну. Впереди капитан, он получает от взрослого команду «Посты расставить!» и начинает движение, выбирая траекторию. Дети идут за капитаном. Когда капитан выполнит хлопок в ладоши (свисток), тот, кто идет последний, останавливается — он постовой (стоит по стойке смирно), а остальные продолжают движение. После того как все дети окажутся постовыми, капитан подходит к взрослому и рапортует «Посты расставлены!». Взрослый отдает команду «Собрать посты!», и игра продолжается, теперь капитан делает хлопок рядом с тем игроком, кого оставит пост.</p>	<p>Расставить посты и собирать посты может один ребенок, но можно выбрать и разных капитанов.</p> <p>Можно играть в форме соревнования (мальчики и девочки): «Кто быстрее соберет посты».</p> <p>Аналогично проводится игра «За направляющим», где дети выполняют движение за направляющим, после команды «Стоп» все останавливаются, а направляющего меняет взрослый.</p>
357	«Веселые соревнования»	***	<p>Играющие становятся в 3—4 колонны у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Впереди каждой колонны в 4—5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к скамейкам, входят на них, перебегают до конца, спрыгивают, подбегают к обручам, пролезают в них и кладут тихо на пол; затем быстро возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым; ему дают ленточку или флажок.</p>	<p>Можно и так играть: играющий, выполнив задание, становится в конец колонны и касается рукой плеча стоящего, тот — следующего и т. д., пока сигнал не дойдет до стоящего в колонне первым. Приняв сигнал, он бежит и выполняет задание. Воспитатель наблюдает за выполнением правил игры. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков.</p>
358	«Перебежки со скакалками»	***	<p>Дети в шеренге стоят на линии старта. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на скакалках до ориентира, а обратно бегут бегом. Скакалки лучше оставить у ориентира.</p>	<p>Во время передвижения соблюдать дистанцию.</p> <p>Аналогично проводится игра «Успей первым».</p>
359	«Затейники»	***	<p>Один из играющих выбирается затейником, он становится на середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносят: Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе идем... вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Игра повторяется.</p>	<p>Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.</p>

360	«Встречная эстафета»	***	Группа детей выполняет расчет на 1–2, образуя две команды. После этого каждая команда делится поровну, и половина участников команды идет до противоположной линии. Дети становятся так, чтобы одна половина команды стояла напротив второй половины своей команды. По сигналу первые бегут до противоположной линии и передают эстафету касанием руки участникам из своей команды напротив. Тот, кто передал эстафету, становится после всех, тот, кто получил эстафету, продолжает движение. Так участники меняются местами. Та команда, которая быстрее поменяется местами, является победительницей.	Расстояние между участниками 8–10 м. Аналогично проводится игра «Встречные перебежки», но играть лучше парами. Тогда дети бегут навстречу друг другу, меняются местами.
361	«Пробеги и не задень»	**	Дети бегут змейкой, оббегая предметы.	Задача – не задеть стойки.
362	«Догони обруч»	***	Дети сначала отталкивают обруч, затем догоняют его.	Выполнять задание лучше по сигналу, одновременно.
363	«Идем по мостику»	*	Детям предлагаем пройти по скамье или по ребристой доске, представляя, что это мостик.	Движение свободное.
364	«Из обруча в обруч»	**	При выполнении данного игрового упражнения взрослый берет 3–4 обруча и кладет их на пол в одну линию. Детям предлагается выполнить прыжки из обруча в обруч.	Прыжки выполняем легко, на носочках. Руки стоят на поясе.
365	«Серсо»	*	Играют по двое. Один при помощи галки (кия) бросает деревянные (пластиковые) кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между игроками 3–4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выпрыгает тот, кто больше поймает колец.	Желательно иметь кольца разного цвета, предлагаая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. Взрослый следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.
366	«Веселый бубен»	**	У взрослого в руках бубен. Если бубен шумит четко и быстро, то дети выполняют активные движения: бег, прыжки, подскоки. Если бубен шумит отрывисто и медленно – дети шагают.	Нано успеть выполнить задание в соответствии с сигналом бубна.

367	«Бегите к флажку»	**	<p>Дети стоят на линии. Воспитатель отходит в сторону и кладет или ставит на полставку флажок. После этого взрослый говорит «Бегите к флажку», и дети бегут к флажку.</p> <p>Можно напротив каждого ребенка положить флажок и тогда, после сигнала, каждый ребенок побежит к своему флажку.</p>	<p>Можно провести игру в форме соревнования. После игры победитель берет флажок и ведет остальных детей за собой. Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала. Можно включить в игру дополнительные правила. Например, по сигналу «Стойте!» все играющие останавливаются и закрывают глаза, кружатся, выполняют полскоки и т. д., затем бегут дальше.</p>
368	«Наклонись, как я»	*	<p>Дети выполняют наклоны из положения сидя. Можно разнообразить задания, например: «отронься до мяча», «опустите ладошки, как я», «положи косичку», «ветерок и цветочки», где ладошки — это цветочки, и т. д.</p>	<p>Выполнять данные упражнения надо не спеша, без резкости.</p>
369	«Выше ноги от земли»	***	<p>В разных местах площадки или спортивного зала раскладываются различные спортивные оборудование (кубики, мячики, мягкие модули, ребристые доски и т. д.). Среди играющих выбирается ловишка, по сигналу он начинает догонять детей. Дети, убегая, становятся на скамейки, большие кубы и т. д., полуженные на полу. Того, кто стоит на возвышении, осаливать нельзя. Пойманый игрок выбывает из игры.</p>	<p>Следить, чтобы дети мягко приземлялись, прыгивали на носки и сгибали колени. Долго на возвышении не задерживаться, если случается так, что все дети стали «выше ноги от земли», то ловишка дает команду: «1, 2, 3 — бегите!», и все разбегаются.</p>
370	«Воробушки и пес»	**	<p>Это воробушки на крыше. В стороне сидит пес (воспитатель или кто-нибудь из детей). Пес спит. «Воробушки полетели», — говорит воспитатель. Воробушки прыгают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается пес. Он произносит «гав-гав» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков пес относит к себе в дом.</p>	<p>Убегать надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга.</p>
371	«1, 2, 3 — бегите!»	***	<p>Дети стоят в шеренге. По сигналу «1, 2, 3-бегите!» они бегут на скорость. Кто первый выполнил задание, тот и победитель.</p>	<p>Каждый бежит по своей дорожке.</p>

372	«Мыши в кладовой»	***	Дети и изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамье), на одной стороне площадки — мышки в норках. На противоположной стороне, на высоте 50–40 см, натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит взрослый, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши идут в кладовку, подлезая под веревку. Там они начинают грызть сухарики и т.д. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышками. Мышки прячутся в норки. Кошка возвращается, и игра начинается сначала.	Кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет их поймать. Подлезая под веревку, надо стараться наклониться пониже, чтобы не задеть ее.
373	«Ловишка с мячом»	***	Дети стоят в кругу, ловишка в центре. У ловишки в руках мяч средних размеров или малый мяч. По сигналу ловишка начинает логотить детей и пытается погасить мячом им в ноги. Тот, в кого попали мячом, садится на скамейку.	Мячом попадать можно только в ноги. Взрослый следит за исполнением правил игроками.
374	«Проползи, не урони»	**	Детям предлагается изобразить танки, на которых необходимо перевезти мешочки с песком. Дети становятся на четвереньки, а взрослый кладет на спину каждому мешочек, и по сигналу ребенок начинается движение в назначенное место. Уронивший мешочек, останавливается и жлет, когда взрослый положит его на спину, затем движение продолжается.	Выполнять задание надо в умеренном темпе. Победитель тот, кто ни разу не уронил мешочек.
375	«Хитрая лиса»	***	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По-сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты!» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты!» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2–3 детей, воспитатель произносит громко «В круг!». Играющие образуют круг, игра возобновляется.	Лисе можно дать платочек, снежок или ленточку (хвостик). Взрослый следит, чтобы дети во время бега не наталкивались друг на друга, не толкались.

376	«Бездомный заяц»	**	На площадке по количеству детей в разных местах раскладывают обручи — норки зайцев. Дети — зайцы, заходят в норки. По сигналу «На прогулку, зайцы!», дети выходят из норок и изображают прогулку зайчиков: прыгают на двух ногах, шиплят травку и т. д. В это время взрослый убирает 1-2 обруча. На сигнал «По норкам!» или «Быстро в норку!», зайцы занимают место в домике.	Занимать место надо в свободной норке. Можно играть парами. Аналогично играем в игры: «Найди место», «Займи место» и т. д.
377	«Посмотри в окошко»	**	Игровое упражнение выполняем одновременно с подгруппой детей. Стоять можно как в кругу, так и врассыпную и т. д. Выполнять задание можно из положения сидя и из положения стоя. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперед — смотрим в окошко; 2 - исходное положение. Если выполняем задание из положения сидя, то наклон выполняем вперед и ладошками имитируем окошко — смотрим в него.	Младшие дошкольники выполняют одновременно со взрослым это игровое упражнение, а старшие дошкольники — самостоятельно на счет.
378	«Цветные автомобили»	***	Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок (кольцо, картонный диск синего, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) - дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гулят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется.	У воспитателя может быть и красный флажок. Неожиданно он поднимает его — все автомобили по этому сигналу должны остановиться. Игрой может управлять ребенок.
379	«Птички и кошка»	***	На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клонют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга.	Когда кошка поймает 2—3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется. Кошка осторожно ловит птичек (не хватается, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку.

380	«Лиса в курятнике»	***	<p>В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место площадки — двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кулачуют, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Поиманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется.</p>	<p>Насестом могут служить различные предметы. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур.</p>
381	«Ловишка с приседаниями»	***	<p>Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный игроками, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три - лови!». По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка.</p>	<p>Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, повязать шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего. Можно усложнить игру, если в процессе игры взрослый предлагает дополнительное задание, например: приседаем — дети вместе с ловишкой выполняют приседания. После сигнала «Играем дальше» или «Ловишка, лови!» игра продолжается, как обычно.</p>
382	«Мы веселые ребята»	***	<p>Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!</p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону.</p>	<p>Если после 2—3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p>

383	«Бег по расчёту»	***	<p>Дети рассчитываются по порядку. По команде «Шагом!» дети выполняют ходьбу врассыпную. На следующий сигнал «Бег по расчёту!» – дети выполняют бег в колонне, занимая свое место по расчёту.</p>	<p>Выполнять задание в соответствии с сигналом. Во время построения в колонну не толкаться, соблюдать дистанцию во время бега. Аналогично играть в игру «Займи свое место», расчёт можно не предлагать.</p>
385	«Сбей кеглю»	**	<p>Играющие становятся в шеренгу за линию, в 3–5 м от которой находятся кегли по числу детей. (У каждого играющего по два мяча средних размеров.) Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кегли первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подчитывает, сколько раз он сбил кеглю.</p>	<p>Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т. п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2–3 кегли для каждого ребенка. Аналогично играть в игры «Точно в цель»; «Доброе до флажка»; «Попади в обруч»; «Прокати в цель»; «Целья вернее» и т. д. Правила игры можно усложнять или упрощать, ориентируясь на возраст детей. Особенности проведения игры взрослые.</p>
386	«Попади в корзину»	*	<p>На расстоянии 1,5–3 м стоит корзина. Дети выполняют задание друг за другом. В корзину надо попасть мячом двумя руками снизу, ноги стоят на ширине плеч.</p>	<p>Разрешается изменять содержание игры, усложняя или упрощая его. У старших дошкольников добиваемся выполнения техники броска, а младшие дошкольники выполняют задание в свободной форме. Можно предложить попасть в корзину мешочком. Тогда попадание выполняем одной рукой снизу.</p>
387	«Птицы и буря»	***	<p>Стая птиц собирается на одном краю площадки (где стоят врассыпную) напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели!» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к «деревьям» (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется.</p>	<p>Когда птицы занимают место на «ветках дерева», спускаясь, нельзя спрыгивать.</p>
388	«Берегись – заморозу»	***	<p>Взрослый играет роль Мороза. По сигналу «Берегись, заморозу!», он начинает догонять детей. Дети разбегаются врассыпную. Тот, кто оказался замороженным, – выбывает.</p>	<p>Если игра предлагается в старшем дошкольном возрасте, на роль Мороза выбирают взрослого с помощью считалки. Можно изменить правила игры: «замороженные» игроки превращаются в «сосульки» и замирают на месте или отогреваются на скамье.</p>

389	«Доползи до погремушки»	**	<p>Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон комнаты. На расстоянии 4 м на пол положены флажок или погремушка. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и потреть (или помахать над головой флажком). Положить погремушку на пол и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание.</p>	<p>В игре-упражнении одновременно могут действовать несколько человек (3—5) или сразу все. Тогда для каждого из них следует приготовить отдельную игрушку. Такое задание вызывает у детей стремление доползти до цели как можно скорее. Проходит игра оживленно. Однако в этом случае снижается качество движения — ползания. Ребенок спешит, нарушает правильную координацию. Поэтому воспитателю не следует специально направлять внимание детей на быстроту передвижения. Дети, не занятые в упражнении, с удовольствием перед началом упражнения хором произносят: «Раз, два, три — ползи!» — и с радостью хлопают в ладоши при окончании выполнения упражнения. Таким образом, вся группа активно участвует в игре.</p>
390	«Пилоты»	***	<p>Дети разделены на 3—4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками, — это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовы самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета (ориентир), наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется.</p>	<p>В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.</p>
391	«Помашем с высоты»	**	<p>Взрослый предлагает детям лезание или по наклонной лесенке. Когда дети поднимаются вверх, они держатся за верхний пролет и машут с высоты взрослому, затем спускаются вниз.</p>	<p>Старшим дошкольникам игровое упражнение предлагается выполнить в процессе преодоления полосы препятствий. Обязательна страховка.</p>

392	«Спуск в ворота»	**	<p>На склоне на расстоянии 4–5 м друг от друга по параллели устанавливаются ворота из флажков для двух соревнующихся команд. Игроки, спускаясь на санках со склона через ворота, стараются их не разрушить. Выигрывает команда, игроки которой допустили меньше ошибок.</p>	В игре можно использовать спортивные дуги.
393	«Кто лучше проскользит»	**	<p>Взрослый отмечает флажками дистанцию 20—25 м. Ребенок должен проскользить на лыжах от флажка до флажка с наименьшим количеством шагов. Для этого он делает широкие шаги, как можно дальше скользя на каждой ноге. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с меньшим количеством лыжных шагов.</p>	
394	«Кто дальше»	**	<p>Ребенок и взрослый становятся в одну шеренгу в 5–8 шагах от исходной линии. По сигналу энергично разбегаются и от линии скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.</p>	
395	«Подвижная цель»	**	<p>Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, волящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в волящего. Попавший становится волящим, а ребенок, бывший волящим, встает в круг.</p>	Мячом можно ударять только в ноги волящего.
396	«Ведение мяча парами»	**	<p>Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Через несколько минут дети меняются ролями.</p>	Ведущий мяч должен не отставать от партнера.
397	«Гонка мячей»	**	<p>Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. Вариант: то же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.</p>	

398	«Подбрось -поймай»	**	<p>Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.</p>	<p>Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз. Можно всплотить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч. Аналогично игры: «Лови, бросай, мяч не теряй», «Поиграем с мячком»</p>
399	«Пастух и стадо»	**	<p>Дети изображают стадо (коровы, телята). Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель произносит: Рано-рано, поутру. Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му!»</p> <p>На слова «ту-ру-ру» - пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му», - коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на другую сторону площадки). Там стадо пасется некоторое время, затем пастух гонит его обратно в хлев. Выбирают нового пастуха.</p>	<p>Для игры нужен простор. Дети не должны сбиваться в одно место.</p>
400	«Черепяхи»	**	<p>Дети распределяются по два. Перед линией старта они садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу, отталкиваясь ногами, стараются как можно быстрее преодолеть расстояние в 15 м (до флажка). Побеждает та пара, которая быстрее всех достигнет финиша.</p>	
401	«Задержи мяч»	**	<p>Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро перелают ногой друг другу мяч так, чтобы он капился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удается сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.</p>	<p>Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.</p>

402	«Игра в футбол вдвоем»	***	Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 — 3 м. Игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника.	Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.
403	«Найди свой кубик»	***	В произвольном порядке разложены цветные кубики, рядом с которыми стоят дети. По сигналу дети бегают в разных направлениях, не сталкиваясь, не подбегая к кубикам до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. Взрослый в это время меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, и каждый должен добежать до своего кубика.	Участники должны слышать сигнал. Вместе с кубиков можно использовать карточки с цифрами, игрушки и т. д.
404	«Забей в ворота»	***	Несколько играющих детей (4–6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей - защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями.	Выигрывает тот ребенок, который больше забьет мячей в ворота.
405	«У кого больше мячей»	**	Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40–50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки.	Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
406	«Футболист»	*	Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.	
407	«Забей гол»	**	В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X10 м) на высоте 70–80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводятся два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч перебил линию поля.	Запрещается произвольные удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

408	«Смена сторон»	**	<p>В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7–10 игроков. На площадке в 15–20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.</p>	
409	«Футбольный слалом»	***	<p>На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м – 3 м один от другого устанавливаются 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.</p>	Стойки мячом не задевать.
410	«Слушай хлопки!»	*	<p>Дети идут по кругу. Когда педагог хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если педагог хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.</p>	Участники должны принимать соответствующую позу после сигнала.
411	«Сильный удар»	**	<p>На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора.</p>	Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
412	«Попади в мишень»	**	<p>Дети поочередно с расстояния 7–10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.</p>	Игру лучше проводить во время прогулки.

413	«За мячом»	**	Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим.	Выигрывает та команда, которая быстрее закончивает игру.
414	«Поймай мяч»	***	Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.	Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.
415	«Лови мяч»	***	Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.	Ловить мяч можно после отскока от пола, но это изменение правил оговаривается в начале игры.
416	«Борьба за мяч»	***	Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5–10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет велит воспитатель). Игра продолжается 5–8 мин.	Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.
417	«У кого меньше мячей»	***	Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130–150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника.	Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

418	«Передал – садись»	*	<p>Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.</p> <p>По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем – третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встает.</p>	<p>Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.</p>
419	«Подбей волан»	**	<p>Дети свободно располагаются на площадке, каждый с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть.</p>	<p>Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть.</p> <p>Участники играют в удобном для них темпе.</p>
420	«Перестрелка»	***	<p>В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 1,5-20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плени).</p> <p>Играющие делятся на две команды, которые свободно располагаются каждая на своем поле. Взрослый, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первый вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).</p>	<p>Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удается, считается освобожденным и возвращается на свое место.</p>
421	«Соколий бой»	**	<p>Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры.</p>	<p>Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.</p>

422	«Перетягивание на палках»	*	Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.	Победителем считается та группа, которая перегнула на свою сторону другую группу или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.
423	«К куклам в гости»	**	Дети отправляются к куклам в гости. Для этого надо выполнить следующие задания: хольбу по наклонной доске; прыжки из обруча в обруч, ползание по кривой дорожке между кеглями.	Во время движения дети не натапливаются друг на друга, не обгоняют, не отстают. Взрослый следит за правильностью выполнения задания.
424	«Зайцы и волк»	***	Играющие изображают зайцев, один из них - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки - в овраге. Воспитатель приносит: Зайки скачут, скок, скок, на зеленый - на лужок, Травку шиплют, слушают, не идет ли волк... В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и шиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется.	Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волк может изображать воспитателя. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2—3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий.
425	«Зайки перебегают»	***	Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.	Игру можно усложнить, добавив задания: пройти во время прогулки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы и т. д.
426	«Бегите ко мне»	**	Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» На слова «Бегите домой!» дети бегут к стульям.	Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале дети могут занимать любой стул, постепенно они приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных концах комнаты. По правилам игры бежать к воспитателю можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

427	«Найди свой цвет»	***	Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», – дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется.	После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.
428	«Веселый мяч»	***	Дети сидят на ковре или на скамье. Взрослый приглашает двух ребят и показывает каждому мяч. После того как взрослый прокатывает одновременно два мяча вперед вальс, он говорит «Дотоните мячи!», дети бегут каждый за своим мячом. Дети, которые сидят на ковре, хлопают в ладоши, поддерживают тех, кто бежит за мячом. Обратно мяч надо принести взрослому.	Обратно мяч не бросать, не капить, а нести в руках.
429	«Наседка и цыплята»	**	Играющие дети изображают цыплят, воспитатель – наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, отгороженное натянутой между стойками или стульями веревкой на высоте 35–40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову, цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. По словам воспитателя «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется.	Когда цыплята возвращаются домой, убега от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети.
430	«Брось дальше»	**	Дети стоят в шеренге. У каждого в руках мяч весом 0,5 кг. По сигналу все выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы вальс. По следующему сигналу дети бегут за мячами.	Предварительно отговаривается техника выполнения данного упражнения.
431	«Подпрыгнем выше»	**	Взрослый предлагает детям выполнить игровое упражнение одновременно и попробовать подпрыгнуть выше всех.	Можно предложить достать предмет и т. д. Аналогично играем в игры: «Поймай бабочку»; «Подпрыгни до ладошки»; «Попрыгаем на носочках» и т. д.
432	«Попрыгаем, побегам»	***	Дети выполняют игровое упражнение, расположившись в удобном порядке. Взрослый дает команду «Попрыгаем», и дети выполняют прыжки (на двух ногах, на одной ноге), взрослый дает команду «Бегам», и дети разбегаются по площадке.	Во время движения не мешать друг другу.

433	«Прокати мяч»	*	Прокати мяч. Дети садятся на пол в кружок (ноги проведена линия, а на «калачиком»), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он капит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч и капят его воспитателю.	Когда дети освоят эти движения, вместо воспитателя в центре круга может находиться кто-нибудь из детей. Аналогично играем в игру «Прокати мяч мне»; «Брось мне мяч»; «Прокати обруч».
434	«Попади в кубик»	*	Дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2—3 шагов от нее стоит кубик. Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в кубик. Прокатив 3—4 мяча, он идет и собирает их. Задание выполняет следующий.	Прокатывать мяч можно из положения сидя, стоя. Можно попадать в кубик мешочком с песком.
435	«В гости к зайцам»	**	Взрослый предлагает детям отправиться в гости к зайцам. Для этого надо выполнить следующие задания: проползти под ветками, пройти по мостику, перепрыгнуть через ручеек. Далее взрослый предлагает игру «Зайка серенький сидит» (см. выше).	Полоса препятствий может предлагаться разнообразная. Взрослый контролирует правильное выполнение заданий детьми.
436	«Лови, бросай, мяч не теряй»	**	Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.	Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг; а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождав, пока он удерится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч. Аналогично играем в игру «Поиграем с мячиком» - правила можно изменить, например, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать и ловить, прокатывать и ловить и т. д.
437	«Мой веселый звонкий мяч»	***	Дети выполняют подскоки или прыжки на месте. У взрослого в руках мяч. Он отбивает мяч о пол и проговаривает слова: Мой веселый звонкий мяч, Ты куда поначался вскачь? Желтый, красный, голубой - Не угадаться за тобой. «Сейчас лотонолю!», - говорит взрослый и начинает лотогать детей. Дети убегают по прямой. Никого не лопнав, взрослый предлагает еще раз поиграть. Игра продолжается.	Взрослый только делает вид, что лотогает детей.

438	«Веселые жучки»	**	Взрослый предлагает детям превратиться в веселых жучков — «заходим в волшебный теремок (руки поднять, ладони соединить над головой), покружимся и в веселых жучков превратимся». И отправимся на прогулку — жучки ползут по прямой дорожке. Устали ползти, на спинки легли и весело задрывали лапками. Дальше поползли.	Взрослый следит, чтобы во время ползания дети не толкали друг друга.
439	«Птичка и птенчики»	**	Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанную за концы веревку и т. п.). Дети сидят на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам «Полетели — полетам!» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.	Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома, там больше корма для птичек.
440	«Разведчики»	*	В комнате (на площадке) в произвольном порядке расставлены стулья (любые предметы). Один ребенок (разведчик) идет через комнату (площадку), обходя предметы с любой стороны, а другой (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т. д.	Если «командир» ошибается, «разведчик» делает хлопок в ладоши.
441	«Птички в гнездышках»	***	Дети — птички, стоят в обручах или кружках (гнездышках). По сигналу они вылетают из гнездышек и порхают - прыгают, бегают, прыгают — наклоняются, клонят зырышки и т. д. По следующему сигналу «Скорее в гнездышки, кот идет!», дети занимают места в своих гнездышках.	Занимать место в обруче или в кружочке не ранее сигнала. Можно занимать место в свободных гнездышках. Этот момент заранее оговаривается.
442	«По мостику»	*	Дети двигаются в колонне друг за другом. Взрослый предлагает пройти по скамье, как по мостику, сохраняя равновесие. Во время движения по мостику руки расставлены в стороны. Когда первый доходит до середины мостика, начинает выполнять задание следующий ребенок.	В игровое упражнение можно включить в полосу препятствий, например, дети проходят по мостику, проползают под ветками (дуга), прыгают по концам (кружкам). Взрослый выполняет страховку, подбадривает детей, которые боятся высоты.

443	«Трамвай»	**	<p>Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три светлых флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый флаг, чтобы снова можно было двигаться.</p>	<p>Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. Если в игре участвует небольшое количество детей, можно поставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и трамвай замедляет ходи останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.</p>
444	«Лохматый пес»	***♦	<p>Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурыбой тихонько подходят к нему под чтение стишка: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос. Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет. Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается схватить кого-нибудь. Когда все дети разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется.</p>	<p>Если пса изображает воспитатель, то он «засыпает» сидя на стуле или скамейке.</p>
445	«По ровненькой дорожке»	**	<p>Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе, произносит следующий текст: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам... В яму — бух! При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», - они прыгают на двух ногах, слегка проваливаясь вперед. На слова «В яму - бух» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке... Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом — Здесь мы живем. С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договариваются, где будет дом - на скамейке, за провальной чертой и т. д.).</p>	<p>Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения.</p>

446	«Подбрось повыше»	*	Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.	Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.
447	«Поймай комара»	**	Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!» Игра продолжается.	Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая шнур с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.
448	«Кролики»	**	На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5–6) – это клетки для кроликов. Перед ними ставятся стульчики. На противоположной стороне – дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3–4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бежите в клетки!». Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется.	Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур. Аналогично играем в игру «Кролики в отороле».
449	«Кто дальше бросит мешочек?»	**	Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки ввысь. Каждый следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают одной рукой мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. Игра повторяется.	Игру лучше проводить с половинной группой. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.
450	«Попади в круг»	*	Дети стоят по кругу на расстоянии 2–3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1–1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки», дети поднимают мешочки и становятся на место.	Взрослый контролирует правильное выполнение задания.

451	«Иди тихо»	*	Взрослый стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти мимо него. Если кто-то из детей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний ребенок в колонне тихо говорит воспитателю: «Все ушли». Взрослый открывает глаза.	Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.
452	«Найти, где спрятано»	*	Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает им флажок и говорит, что спрятал его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора!». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдет флажок, тот прячет его при повторении игры.	Если дети не могут долго найти флажок, воспитатель подходит к нему, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь подыскать соответствующее место.
453	«Сбей булаву»	**	Игрошки становятся за линию, в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.	Надо разнообразить игровое задание, прокатывать мячи правой, левой и двумя руками, можно прокатывать мяч и ногой.
454	«Школа мяча»	**	Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками. Ударить мяч о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону товарища, тот, после падения мяча на пол и отскока, ловит его.	Для игры дети становятся в свободном порядке и в процессе игры стараются не мешать друг другу.
455	«Кегли»	**	Кегли ставятся в определенном порядке за линией: в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд, одна от другой на небольшом (5-10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами; в три ряда, большая кегля во втором ряду, квадратом, большая кегля в центре и т. п. На расстоянии 2-3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех сбьет кеглей с ближней линии.	В одной игре рекомендуется использовать не больше 1-2 построенных кеглей. Можно подчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной. Тот, кто выигрывает в первом туре, тот и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д. Очередность можно отговорить заранее или изменить в процессе игры.

456	«Кольцеброс»	*	Игра состоит в набрасывании колец (диаметром 15–20 см) правой и левой рукой на палочки 30–40 см длины, укрепленные вертикально на подставке в разных расположениях (в виде квадрата, треугольника и др.). Задача состоит в том, чтобы с заданного расстояния (1,5–2 м) набросить возможно большее количество колец (из 3–5) на пеньки.	Желательно иметь кольца разного цвета, предлагая каждому ребенку действовать с кольцами одного цвета. В этом случае дети могут бросать кольца одновременно. В игре одновременно участвуют 2–3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая, кто сколько набросил.
457	«Найди и промолчи»	*	Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек.	Нано пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он увидел платочек.
458	«Кто ушел?»	*	Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5–6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если он угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется.	Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий должен заметить, «что все остались на местах».
459	«Мяч в кругу»	*	Дети сидят на полу в кругу и перекапывают мяч друг другу.	Воспитатель стоит вне круга и следит за игрой, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками, показывает как лучше это делать, подает детям мяч, если он выкатится из круга, и т. д.
460	«Будь осторожен»	*	Дети сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. По одному они подходят к концу скамейки, становятся на четвереньки, опираясь на руки и колени, проползают по скамейке до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки надо встать и сойти с нее.	Воспитатель помогает ребенку, придерживает его. Упражнения можно проводить и на наклонной доске; ползти можно и вверх и вниз.

461	«В воротники»	**	Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из сторон комнаты. На расстоянии 4-5 м стоит стойка с повешенной на уровне роста ребенка сеткой, у которой на полу лежит мяч. Между детьми и стойкой, примерно на середине, стоит дуга – воротники. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках проползти до дуги, затем под дугой до мяча, встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.	Для воротников можно использовать стул, столик (проползти между ножками), обруч. Детей 3 лет следует учить подлезать и пролезать разными способами: проползти на четвереньках, пройти под препятствие пригнувшись, но, не дотрагиваясь руками до земли. При этом дети учатся различать понятия «проползти» и «пройти».
462	«Не наступи на линию»	*	Взрослый проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м (на расстоянии 40-50 см друг от друга). Игравшие дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не наступать на них.	Можно усложнить задание: в конце «коридора» ребенок встает, поднимает обе руки вверх, потягивается и возвращается к исходному положению. По дорожке можно пройти обычным шагом, как по узкой тропинке. Для игры хорошо использовать доску, положенную на пол.
463	«Попади в воротники»	**	Дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят воротники (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротники. Прокатив 3-4 мяча, он идет и собирает их. Задание выполняет следующий.	Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Когда дети освоят попадание в воротники, можно дать им задание сбивать кеглю и т. п.
464	«Вокруг домика хожу»	***	Дети стоят в кругу, выбирается водящий. Он идет по кругу за спинами детей и говорит: «Вокруг домика хожу и окошечки гляжу, подолгу постуку. Тук, тук, кто в домике живет?». Ребенок должен назвать фамилию, имя, адрес. Водящий тоже называет имя, фамилию, адрес и предлагает бежать наперегонки. Дети разбегаются в противоположные стороны по кругу, и прибежавший первый, занимает свободное место. Пройтравивший становится водящим.	Педагог предлагает детям вспомнить свой адрес, имя, отчество родителей, где и кем работают. Педагог следит за правилами выполнения игры. Закрепление знаний о значении адреса в жизни людей.
465	«Зоопарк»	*	Дети выбирают себе роль животного. Каждый зверь садится на свое место - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, на земле. В «клетке» могут быть и несколько зверей – обезьяны, зайчики, гуси и т. д. Дети, не получившие ролей, встают за педагогом, садятся в поезд и едут на прогулку в зоопарк. Протулываясь по зоопарку, педагог подходит к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там звери должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а прибежавшие - экскурсанты - отгадывают зверей. И так от клетки к клетке. Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.	Для младших детей роли назначает педагог. Для усложнения можно создать у клетки с животным проблемную ситуацию: дети хотят погладить животное или покормить. Закрепление знаний о правилах поведения в зоопарке.

466	«Опасно – не опасно»	*	То же, что в среднем возрасте. Волящим становится ребенок.	Педагог предлагает волящему вспомнить и назвать опасные предметы, которые находятся в группе, дома, на улице. Закрепление знаний об опасных местах и предметах.
467	«Хорошо, плохо»	*	Педагог читает стихотворение Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Каждый фрагмент стихотворения дети сопровождают движениями: хорошо – хлопаем, плохо – топаяем.	Познакомить со стихотворением до игры. Хорошо, если дети заканчивают предложение стихотворного фрагмента вместе с педагогом. Закрепление знаний о хороших и плохих поступках.
468	«Ярмарка»	**	Воспитатель предлагает детям сходить на ярмарку, покататься на карусели. Дети идут по мостику через речку, прыгают через ручей, пролезают под колесными елками, переходят дорогу. На другой стороне дороги лежат и рычит пес. Дети говорят: «Не ворчи ты, Рыжик, страшно, Мимо нам пройти опасно. Перестань ты нас пугать – И сердиться и ворчать. Дети осторожно проходят мимо собаки. Педагог говорит: «А вот и карусели, что нужно сделать, чтобы покататься на карусели?» Дети: «Спросить разрешения!» Педагог: «Садитесь на карусели». Дети встают, взявшись за руки, бегут по кругу и говорят: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели, А потом крутом, крутом, Все бегом, бегом, бегом». Карусель замедляется, и дети говорят: «Дети, тише, не спешите, карусель остановите».	Педагог совместно с детьми определяет маршрут движения на ярмарку. Следит за правилами выполнения игры. Закрепление правил безопасного поведения на карусели.
469	«Заяц»	*	Дети стоят в кругу. Ребенок - заяц прыгает по кругу и говорит: «Я зверь лесной, я заяц не простой, Я зайчик - попрыгайчик, длинные ушки, короткий хвост, Про меня говорят, будто я трусоват!» Дети произносят стихи, выполняя одновременно движения: «Жил-был зайчик - длинные ушки, Отморозил зайчик ушки на макушке, Отморозил носик, отморозил хвостик, И поехал греться к ребятишкам в гости».	В конце игры воспитатель предлагает детям помочь зайцу согреться, оказать ему первую помощь, рассказать, что нужно делать, чтобы не обморозиться. Формирование знаний о некоторых погодных явлениях, опасных для здоровья.

470	«Еду – еду»	**	<p>Дети берутся за руки, на первого ребенка одевается красная шапка. Дед и бабушка сидят на стульях у стенки. Дети галопом скажут по комнате и говорят слова: Еду – еду, к бабушке, к деду на лодочке в красной шапке. Останавливаются напротив дедушки и бабушки. Ребенок в шапке говорит «Приехал».</p> <p>Дед и бабушка: «Кто приехал?». Ребенок называет свою фамилию и имя. Дед и бабушка: «Где живешь?». Ребенок называет свой адрес. Дед и бабушка: «Заходи в гости».</p> <p>Если ребенок правильно ответил, он остается у дедушки и бабушки, а шапку передает следующему ребенку. Если ответ не был полным, шапка передается, а ребенок становится назад. Игра продолжается.</p>	<p>Перед игрой педагог предлагает детям вспомнить свой домашний адрес. Обращает внимание на то, что каждый человек должен знать свой адрес на тот случай, если он потеряется. Закрепление знаний о домашнем адресе.</p>
471	«Замри»	**	<p>Воспитатель предлагает детям поиграть в спортивные игры. Дети ходят по залу (бегают, прыгают). На сигнал ведущего каждый из них должен принять и держать позу, характерную какому-либо виду спорта. Ведущий обходит играющих и выявляет тех, кто шевелится или принял бессодержательную позу. Эти дети выходят из игры. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто ни разу не нарушил правила.</p>	<p>Дети сами придумывают, кого они изображают. Воспитатель предлагает в помощь карточку с изображением спортивного инвентаря (мяч - футболист, лыжи - лыжник и т. д.). Закрепление знаний о видах спорта.</p>
472	«Елочка»	***	<p>Под звуки бубна дети бегают по залу. На громкий удар бубна ведущий бежит за детьми и пытается их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Тот, кто принял неправильную позу или не добежал, может быть осален. Осаленный становится ведущим. Игра продолжается.</p>	<p>Воспитатель следит за правильностью принятой позы. Закрепление знаний об упражнениях, формирующих правильную осанку.</p>
473	«Маяк»	***	<p>Дети делятся на 2-3 команды. Это лодочные команды, они находятся на разных пристанях и ждут своей очереди участвовать в лодочных соревнованиях. Посредине площадки - моря стоит «маяк - ребенок», у него в руках флажки: желтый, зеленый, красный. На площадке разбросаны в разных местах большие и маленькие подводные камни. Если ребенок показывает флаг желтого цвета, то лодки должны отойти от подводных камней, ловко лавируя между ними, не задев камней и друг друга. Задевший подводный камень или другую лодку временно выходит из игры. Если появляется флаг зеленого цвета, все лодки плавают свободно по краям площадки. При появлении флага красного цвета все лодки должны остановиться. Игра дается на время, например на 3-5 минут. Выигрывает группа, лучше других выполняющая сигналы.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения правил игры. Обратить внимание на ловкость, внимательность, выдержку. Выделить в игре лодку, сумевшую пройти реку без замечаний.</p> <p>Формирование знаний о значении пространственных отношений, учить детей ориентироваться.</p>

474	«Ежик и мышки»	***	С помощью считалки выбирается ежик и несколько мышей. Остальные дети образуют круг. Мыши выходят за круг, ежик - в середину круга. Круг начинает двигаться, произнося следующие слова: «Ходит ежик без дорожек, по лесу, по лесу. Любит рыться в желтых листьях, колется, колетя. Уж я ежику - ежу в поле тропку покажу. Где катают мышки словные шишки». С последними словами дети образуют ворота. Ежик начинает ловить мышей пробегая в ворота, а мышки убегают от него.	Обратить внимание на ловкость движений, быстроту бега. Отметить творческое исполнение роли ежика, мышек, имитирующее их движения и повадки. Закрепление знаний о беге как средстве, тренирующем организм.
475	«Красный брат, белый брат»	**	Дети стоят в круге. На сигнал воспитателя «красные» дети бегут друг за другом змейкой. На сигнал «белые» сужают и расширяют круг.	Игра дается после знакомства с ролью крови. Обращаем внимание на четкое выполнение правил и слаженность в действиях детей. Можно разделить детей на две команды. Формирование знаний о роли крови в жизнедеятельности организма.
476	«Тревога»	***	Дети плотно садятся, образуя круг или четырехугольник. Выбирается водящий. Он ходит с внешней стороны детей, допрагиваясь вперемежку до разных детей со словами «На прогулку». Тот, до кого допронулся водящий, сейчас же поднимается со своего места и идет вслед за ним. Когда все ребята полны со своих мест, он начинает на ходу делать различные движения. Все ребята повторяют его движения. Друг педагог подает команду «Тревога». Ребята, в том числе и водящий, разбегаются, стараясь занять какое-нибудь место. Тот, кто окажется без места в круге, идет водить. Занимать места можно только после команды «Тревога».	Следить за правильностью выполнения правил игры, чтобы движения детей не повторялись. Использовать карточки со схемами упражнений для рук и плечевого пояса, ног, туловища. Закрепление знаний о движениях, помогающих формировать и укреплять разные части тела.
477	«Мячи, обручи, скакалки»	***	Игроки делят на группы по три человека. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок. Кружки располагаются в разных концах площадки. Водящий стоит в центре площадки. В каждой группе играющие распределяют между собой названия: мяч, обруч, скакалка. Водящий громко: «Мячи, меняйтесь!» Вызванные мячи оставляют место в своем кружке и стараются занять в другом, водящий тоже стремится занять свободное место, и если это ему удается, он получает название «мяч». Оставшийся без места ребенок, становится водящим.	Следить за правильностью выполнения правил игры. Вместо звукового сигнала водящий может показать карточку с символом спорт. инвентаря. Закрепление знаний о спортивном инвентаре и занятиях с ним.

478	«Перелоска мяча с называнием имен»	**	Все дети становятся в круг, лицом к середине, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Круг обводится чертой. Дети произносят хором: «Раз, два, три» и начинают перебрасывать в разных направлениях друг другу большой мяч, называя по имени ребенка, который должен поймать мяч. Не поймавший мяч садится по-турецки и принимает участие в дальнейшей игре сидя, пока снова не получит мяч.	Педагог следит за выполнением правил игры. Действия с мячом: нельзя его отбивать, кидать рядом стоящим детям. Закрепление знаний о значении игр с мячом в формировании разных мышечных групп плечевого пояса.
479	«Не пропусти мяч»	*	Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, расставив ноги на ширину плеч, руки за спину. Волящий стоит посреди круга и старается прокатить мяч так, чтобы он прошел между ног кого-нибудь. Тот, к кому катится мяч, должен быстро сдвинуть ноги вместе, не пропуская мяч. Волящий может сделать вид, что катит мяч к отведенному ребенку, а на самом деле катит его в другом направлении или к другому ребенку. Ребенок, пропустивший мяч, делает шаг из круга. Игра кончается, когда 2-3 ребят пропустят мяч.	В начале волящий - педагог. Перед игрой полезно провести такое упражнение: педагог делает вид, что катит мяч и говорит «ноги вместе», и дети прыжком меняют положение ног (пятки вместе, носки врозь), затем педагог выпрямляется и говорит «ноги врозь» и дети тоже прыжком ставят ноги врозь. Обращаем внимание на легкость прыжка, внимательность в игре. Закрепление знаний о правильном выполнении прыжков и приемах игры с мячом.
480	«Кто быстрее соберется в гости»	*	Дети поделены на команды. Предлагаются собрать игрушку в гости. Команды находятся в противоположной стороне от игрушек. На стене над игрушками висит схема последовательности действий детей. По сигналу воспитателя начинается эстафета. Выигрывает команда, которая быстро и правильно соберет игрушку в гости.	Педагог следит за правильностью действий детей. Игровой инвентарь-лежит рассыпанно на стартовой черте. Инвентарь: мыло, зубная щетка, паста, полотенце, распашонка, расческа, лента, подарок. Усложнение – инвентарь-лежит кучкой, можно добавить несколько лишних предметов. Закрепление знаний о культуре внешнего вида и факторах, влияющих на него.
481	«Раз, два, три-скажи!»	**	Выбирается ведущий. Ведущий придумывает, какой предмет он будет загадывать детям из культурно-гигиенических принадлежностей. По звуковому сигналу дети бегают, танцуют, прыгают. По окончании музыки, останавливаются, ведущий описывает задуманный предмет, указывая какую роль он играет для здоровья, затем говорит: «Раз – два – три - скажи!» Кто быстрее называет, тот выигрывает.	Добиваться от детей качественной характеристики предмета, его значимости для здоровья. Закрепление знаний о значении гигиенических процедур с точки зрения мелочи.
482	«Умей слушать»	**	Дети ходят по залу колонной, рассыпанную и по сигналу делают названное педагогом упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки – вдох, опустить – выдох). Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, красиво.	Педагог обращает внимание во время выполнения упражнения, на осанку детей. Формирование знаний о правильной осанке и упражнениях для её формирования.

483	«Живое домино»	**	<p>Педагог надевает шапочки каждому ребенку. На одних шапочках обозначения зубной щетки, пасты, стакана. На других мыло, полотенце, ванна, душ, раковина, а также щетка для одежды, стиральная машина, порошок, утюг, обувная щетка, крем для обуви, носовой платок, бумажная салфетка. Затем предлагает найти свой дом на табличке и встать за ним в колонну. Педагог говорит: «Сейчас мы поиграем. Вы будете бегать по комнате, кто куда хочет. А когда я скажу: «Хозяин зовет», вы должны встать колонной за своим хозяином. Выпрыгает тот, кто быстрее найдет своего «хозяина».</p>	<p>Педагог рассматривает с детьми шапочки, классифицирует их по группам. Дети находят табличку, объединяющую группу, т. е. «хозяина». В течение игры местоположение табличек необходимо менять, роль таблички может играть ребенок. Использовать в игре музыкальное сопровождение. Закрепление знаний о гигиенических принадлежностях для разных гигиенических процедур.</p>
484	«Мяч с фантами»	*	<p>Все дети становятся в круг на некотором расстоянии один от другого. Один из играющих бросает мяч кому-нибудь из детей, и тот сейчас же перебрасывает мяч другому и так далее. Перебрасывать мяч надо быстро. Тот, кто не поймает мяч или плохо его бросит, дает фант. Когда фанты со всех будут собраны, каждому фанту назначать выполнить какое-нибудь культурно-гигиеническое действие: завязать шнурок, застегнуть рубашку, накрыть стол и так далее.</p>	<p>Дети игры приготовить карточки со схемами заданий, которые затем давать проигравшим детям. Задания должны быть доступными и безопасными для детей, так как дети выполняют их по-настоящему. Закрепление знаний о последовательности выполнения культурно-гигиенического навыка.</p>
485	«Надень и попляши»	**	<p>Все дети ходят по кругу, а одна девочка, например Катя, находится в центре и выполняет движения в соответствии с текстом: По дорожке Катя шла, Катя тапочки нашла. Катя тапки примеряла. Чуть надела - захромала. Стала Катя выбирать, Кому тапочки отдала, Коли тапки хороши, На, налень и попляши. Все хлопают в ладоши, а Катя и выбранный мальчик пляшут. Затем Катя встает в круг, а Коля остается в центре круга. Игра продолжается.</p>	<p>В игре учим выражать симпатию сверстнику, общаться мальчиков и девочек. На танец приглашают мальчики девочек, и наоборот. Формирование знаний о ролевых отношениях между мальчиками и девочками.</p>
486	«Лужа»	**	<p>Дети сидят на стульчиках. Педагог начинает игру, говорит: « Иду, иду, дружка себе найду», приглашает ребенка играть. Потом они идут вместе приглашать следующего ребенка, пока не пригласят всех детей. Все дети стоят в кругу, вместе с педагогом произносят слова: «Ай, гууу-гууу-гууу, не кружился на лужу. На лужу-то лужица, Голова закружится. Ой, вода! Ой, вода! Вот беда, так беда! Прыг-скок, прыг-скок! Прыгал, прыгал и скакал, прямо в лужицу попал! (выполняют движения по стихотворению). После последних слов мальчики быстро вскакивают, подбегают к девочкам, берут их за руки и помогают высокочить из лужи. Девочки грациозно приседают и благодарят мальчиков.</p>	<p>В начале игры говорим о внешнем различии мальчиков и девочек, кем они будут, когда вырастут, обсуждаем качества мальчиков и девочек. Формирование знаний о половом различии по внешним признакам.</p>

487	«Передай другому»	*	<p>Дети стоят в кругу. В центре круга корзина с мячиками или картинками, продуктов, дидактические пособия. Воспитатель или ведущий берет из корзины мяж и под музыку передает его по кругу. Музыка остановилась, у кого мяж остался в руках, тот должен рассказать, что это за продукт, какой витаминной группы.</p>	<p>Вырезаем 4 круга из плотной бумаги диаметром до 1 метра, каждый круг соответствует своей витаминной группе А, В, С, Д, здесь же нарисованы продукты этой группы. В начале игры рассматриваем эти дидактические пособия. Во время игры данные пособия являются подсказкой для детей. Вместо мяжей можно использовать картинки. Формирование знаний о витаминах, их свойствах.</p>
488	«Соседи»	**	<p>Все играющие встают в круг. Педагог просит детей назвать своих соседей с правой, а потом с левой стороны. Дети должны вслух назвать сторону и имя соседа. Затем педагог просит 2-3 детей встать и побегать по залу. В это время остальные дети меняются местами. По сигналу педагога, бегавшие дети должны встать либо с соседом, который был справа, либо с тем, кто находился слева.</p>	<p>Если дети затрудняются, необходима помощь педагога в определении правой и левой стороны. Можно использовать цветные сигналы для детей, часто путающих правую и левую сторону. Формирование знаний о пространстве.</p>
489	«Воздушный футбол»	*	<p>Сдвигаем вместе два или четыре стола. Дети делятся на две команды. Первая команда размещается по одну сторону стола, вторая – по другую. По центру стола педагог кладет шарик от настольного тенниса. Дети дуют на него через трубочку от коктейля, стараясь задержать мяч на стороне противника. Все работают одновременно и, как могут, координируют свои действия. Задание можно усложнить, предложив забить гол в ворота соперников. Ведется подсчет голов. Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес у ребят.</p>	<p>Знакомим с функционированием дыхательной системы. Без вдоха не может быть выдоха. В игре учимся регулировать силу выдоха. Формирование знаний о дыхательной системе.</p>
490	«Моторчики»	*	<p>Предлагаем детям найти у себя моторчик и послушать, как он стучит. Он никогда не устает, никогда не останавливается. А сейчас мы узнаем, что будет с нашим моторчиком, когда мы бегать.</p> <p>Начинаем бег на месте! Веселее, дружно, вместе.</p> <p>2 – 3 – 4 – 5 – никому нас не догнать. 1 – 2 – 3 – 4 – бегать по всей квартире. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 и 6 – надо всем на место сесть.</p> <p>Послушаем ушкомо друг у друга, как работает моторчик. Стук нашего сердца можно услышать с помощью пальчиков. Слушаем пульс на висках, запястье, шею. Можно продолжить упражнение.</p>	<p>Помогаем каждому ребенку найти пульс. Рассказываем, что частота ударов моторчика зависит от физической нагрузки, чем больше занимаемся спортом, тем сильнее наше сердце. Сердцу нужно давать отдых, поэтому после игры или бега мы выполняем дыхательные упражнения. Формирование знаний о сердечной деятельности.</p>

491	«Правила гигиены»	**	<p>Дети с педагогом идут по кругу и поют: «Ой, лады, лады, лады, не боимся мы воды, Чисто умываемся, маме улыбаемся».</p> <p>Затем педагог показывает с помощью жестов и мимики элементарные навыки гигиены: умывание, чистка зубов, обтирание, причёсывание, купание. Дети должны угадать навыки и повторить его.</p>	<p>Во время повтора навыка детьми педагог следит за его правильным выполнением. Закрепление знаний о правилах гигиены.</p>
492	«Угадай, кто это?»	*	<p>Дети стоят в кругу. В центре круга – волящий. Дети идут по кругу и поют: Станьте леги, Станьте в круг (3 раза) Я твой друг и ты мой друг. Добрый, добрый друг. Ля-ля-ля, ля-ля-ля.</p> <p>Волящий в это время выбирает ребенка для описания его внешности, привычек. Песня заканчивается, волящий описывает ребенка играющим. Кто первым угадает о ком идет речь, подходит к этому ребенку и подводит его к волящему. Все прое весело кружатся, остальные хлопают в ладоши. Тот, кто угадал, становится волящим, игра продолжается.</p>	<p>Предлагается короткий план описательного рассказа о ребенке. В конце игры подводим итог, что все люди разные: по внешности, характеру, привычкам. Закрепление знаний о том, что все люди разные.</p>
493	«Кто быстрее добежит до предмета»	**	<p>На одной стороне зала сидят две большие игрушки, рядом с ними корзинки и невысокие столики с крупными картинками. У каждой игрушки свой столик, и они стоят на горизонтальной линии на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Дети сидят на другой стороне зала. Они поделены на две команды. Воспитатель вызывает первых детей из каждой команды и говорит: «Идетка зубная» - дети бегут к столикам берут картинку с изображением щетки и кладут ее в корзинку своей игрушки, возвращаются на место. Игра продолжается.</p>	<p>Педагог следит за выполнением правил игры. Создает мотивацию: собрать сумку для путешествия. Скорость выполнения задания не основное, а главное качество выполнения. В конце игры подводятся итоги, какая функция у данных предметов, зачем они нужны. Формирование знаний о культурно-гигиенических принадлежностях и их назначении.</p>
494	«Покати мяч ко мне»	**	<p>Дети сидят на корточках на небольшом расстоянии от воспитателя, который катит мяч к ребенку и говорит: «Ты поймай мой яркий мяч и отдай его, не прычь». Ребенок катит мяч обратно педагогу. Педагог ударяет мячом об пол и говорит: «Мячик, прыгай, не спеш и дотришек поспеши». Дети прыгают в такт с мячом. Воспитатель катит мяч к детям, они должны убежать и сесть на свои места. Взрослый отдает мяч тому, кто первый занял свое место.</p>	<p>Во время игры педагог дает установку на успех каждого ребенка, обращает внимание на ловкие движения детей. Формирование знаний о мяче как спортивном инвентаре и действий с ним.</p>

495	«Генеральная уборка»	**	<p>Дети идут по кругу вместе с педагогом, повторяют за ним движения и говорят слова:</p> <p>«На – столе посуда горкой. Под столом – с водою таз. Генеральная уборка начинается у нас! Генеральная! Аварал! Наша мама – генерал! Я ужасно храбрый, Я хожу со шваброй! Папа с мусорным ведром. В пятый раз обходит дом. И от дяди много толку – Он помыл на кухне полку. Дедушка с бабушкой вышли во двор – Палкой они выбивают ковер. Все мы грязь не выносим. Из квартиры сор выносим полотенцем, пылесосом. Под сервантом и столом – Так, что пыль идет столбом!». Педагог благодарит маленьких помощников.</p>	<p>Педагог следит за соответствием имитирующих движений детей и текста. Создает мотивацию: вместе со взрослыми принять участие в уборке квартиры. Формирование знаний о гигиене жилища.</p>
496	«Стирка»	**	<p>Дети идут по кругу и говорят:</p> <p>«Мы легко несем багаж, да багаж. С этажа на этаж, на этаж». Наклоны: «Принесли и разгрузили багаж: чемоданы, рюкзаки, саквояж». Повороты: «Вправо – грязное белье, влево – чистое белье». Приседания с постукиванием по полу пальчиками: «В тазик мы воды нальем, вот нальем. И белье в нем простирнем, простирнем». Наклоны: «Мы белье стираем чисто, так-так-так. Таз на стул поставим быстро, пах-пах-пах». Махи руками: «А теперь все столоснем, буль-буль-буль. Будет чистое белье буль-буль-буль».</p> <p>Имитация отжимания: «Мы теперь белье все выжмем раз-раз-раз. И светлей оно и чище в таз, в таз, в таз». Имитируем движения развешивания белья: «Наклонимся к тазу мы с бельем. Простынно мы развернем, развернем. И встряхнем ее легко, да, легко! И повесим высоко, высоко!»</p>	<p>Педагог следит за соответствием имитирующих движений детей и текста. Создает мотивацию: помогаем маме стирать белье. Формирование знаний о необходимости ухода за одеждой, причинах её загрязнения и влиянии грязной одежды на здоровье.</p>
497	Хоровод «Зайнык»	**	<p>Дети образуют круг. Один из играющих – зайнык. Он пока стоит вне круга – сала. Дети поют песенку и хлопают в ладоши.</p> <p>«Зайнык, прыгни в садик. Серенький, прыгни в садик. Вот так прыгни в садик (2 раза). (Зайнык прыгает в садик.)</p> <p>Зайнык, поскочи, Серенький поскочи. Вот так, поскочи (2 раза), (Зайнык прыгает.) Зайнык, попляши, Серенький, попляши. Вот так, попляши (2 раза). (Зайнык пляшет.)</p> <p>Зайнык, уходи, серенький, уходи. Вот так, уходи (2 раза)». (Зайнык уходит из круга.)</p> <p>Игра повторяется, выбирается другой зайнык.</p>	<p>Обратить внимание на соотношение речи и движения. Привлекать заинтересованных детей. Следить за правильностью выполнения прыжков. Формирование знаний о значении правильного выполнения прыжков.</p>

498	«По солнышку»	*	<p>Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Идут по кругу и поют: «По солнышку, по солнышку Дорожкой луговой, Иду по мяткой травушке Я лгтеню порой (выполняют движения в соответствии с музыкой). И люблю мне, и весело, Смотрю по сторонам, Голубеньким и беленьким Я радуюсь цветам (дети расходятся по всей группе, лобуются цветами). А из леса далекого, Куда и я иду, Приветливо доносятся: Ку-ку, ку-ку, ку-ку! (дети двигаются по кругу, изображая кукушку). Хоровод повторяется.</p>	<p>В начале игры педагог обсуждает движения, поощряет детей за фантазию. Для радостного настроения хорювод исполняется под музыку Н. Пресображенского. Формирование знаний о культуре и красоте движений.</p>
499	«Маленькие затеЙники»	**	<p>Дети становятся в круг. Один ребенок стоит посредине круга. Дети ходят по кругу со словами: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе делаем вот так». Ребенок, стоящий посредине, делает какое-нибудь движение. Все повторяют за ним. Он выбирает вместо себя другого водящего, и игра начинается снова.</p>	<p>Следить, чтобы движения детей не повторялись. Стеснительным детям педагог помогает подобрать движение. Хвалить детей за инициативу и творчество, обращаем внимание на красоту тела в движении. Формирование знаний о влиянии движения на красоту тела и здоровье. Развитие воображения.</p>
500	«Мышеловка»	**	<p>Дети делятся на две равные группы. Одна группа делает круг – мышеловку, другая стоит за кругом и изображает мышей. Дети в кругу ходят, взявшись за руки, и говорят: «Ах, как мыши надоели. Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловку, Переловим всех зараз».</p> <p>Когда слова заканчиваются, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши начинают пробегать через мышеловку-круг. По слову педагога «Хлоп» руки опускаются, и мышеловка захлопывается. Кто не успел выбежать из круга, считается пойманным и временно выходит из игры. Игра проводится 2-3 раза. Затем группы меняются.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения правил игры. Дети должны быть внимательны, чтобы не пропустить слово «Хлоп». Следить, чтобы «мышши» бегали через мышеловку, а не вне круга. Формирование знаний о значении ловкости и внимания.</p>
501	«Автомобили»	**	<p>Каждый играющий получает руль. Колонной по одному автомобилю выезжают из гаража. Воспитатель поднимает зеленый флажок и говорит «Поехали». Все дети разбегаются по всему залу так, чтобы не задеть друг друга. Поднимает желтый флажок – дети переходят на ходьбу, красный – должны остановиться.</p>	<p>В начале игры предлагается вспомнить, зачем нужен светофор, его сигналы. В течение игры воспитатель хвалит детей, если они действуют в соответствии с сигналами светофора. Формирование знаний о роли светофора, его сигналах.</p>

506	«Лиса и зайки»	***	На одной стороне площадки находится дом лисы. Выбирается лиса, она идет в свой дом. Остальные дети – зайцы. Дом зайцев на другой стороне зала. Мама-зайчиха предлагает зайчатам собрат в магазин и купить продуктов. По сигналу зайчата прыгают к магазину и берут понравившиеся им продукты. В это время просыпается лиса, она ловит зайчат. Зайчата, взяв продукты, бегут домой, когда лиса поймает 2-3 детей, выбирается новая лиса.	Педагог следит за выполнением правил игры. В конце игры хвалит тех зайчат, кто принес полезные для здоровья продукты и предлагает зайчатам поделиться с лисой, чтобы та отпустила пойманных зайчиков. Формирование знаний о здоровом и полезном питании.
507	«Разноцветные ленточки»	**	Дети с ленточками одного цвета стоят в кружок. Воспитатель говорит: «Ветер, разлетелись ленточки», дети разбегаются по залу. «Ветер стих» - говорит воспитатель, ленточки одного цвета собираются в кружочки. Выпрыгивают, чей кружок быстрее собрался.	Педагог следит за выполнением правил игры. В начале игры воспитатель предлагает вспомнить о роли глаз в жизни человека. Рассматриваются ленточки, определяются их цвет, дается задание найти детей с ленточками такого же цвета. Формирование представлений о значении органов зрения.
508	«Развеселим ледушку»	**	Дети стоят в кругу. В центре круга дедушка – гномик, он грустный, плачет, потерял свою шапочку. Воспитатель предлагает развеселить ледушку. Дети идут по кругу и поют: «Хоровод, хоровод, пляшет маленький народ, танцевать дзюнь-дзюнь, ля-ля-ля-ля, Мы готовы целый год! Дзюнь-ля-ля, дзюнь-ля-ля, Вот так песенка моя, Ты поешь, а пляшу, Шапочкой своей машу». Затем пляшут и отдают дедушке шапочку.	В начале игры рассмотреть иллюстрации с изображением разных эмоций. Вспомнить, от чего может меняться настроение. Формирование представлений о значении эмоций в жизни человека, о влиянии настроения и происходящих событий на эмоциональное состояние.
509	«Хлопайте, как я!»	**	Педагог предлагает детям хлопать в ладоши, как он, то быстро, то медленно. Дети начинают хлопать вместе с ним. Когда они увлекутся хлопками, педагог перестает хлопать, продолжая, однако, делать движения для хлопка. Постепенно воспитатель увеличивает расстояние между руками. Наступает момент, когда кто-нибудь из детей говорит, что он не хлопает. После перерыва игра может продолжиться.	Педагог предлагает в этой игре участвовать глазкам и ушкам, так как только от них зависит, справятся ли дети с этой игрой. В конце игры хвалим глаза и уши всех детей, потому что они все видели и слышали. Формирование знаний о взаимодействии органов зрения и слуха.
510	«Послушай и покажи»	**	Дети стайкой стоят рядом с педагогом. Педагог включает магнитофон с голосами птиц и животных. Например: дети слушают кваканье лягушки, затем прыгают как лягушки и т. д. В конце игры воспитатель говорит текст, а дети импровизируют в соответствии с текстом: «Поднялся сильный ветер, закружились листочки. Мы листочки осенние на веточках сидели (приседают). Дунул ветер – полетели. Мы летели, мы летели (бегают на носочках) и на землю тихо сели (приседают). Ветер снова набежал, и листочки все полнял. Повертел их, покружил (кружатся на месте). И на землю опустился (приседают)».	Педагог следит за соответствием имитирующих движений детей и текста. Формирование знаний о роли органов слуха.

511	«Зайка серенький умывается»	*	<p>Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. Зайка занимает место в середине круга. Дети идут по кругу и говорят: «Зайка ходит в гости к людям. Мы с ним вместе мыться будем. Зайка вымыл рот и уши. Он хороший, он послушный. Он помогает лапки. Оботрет их чистой тряпкой. Одевается, скок, скок — В гости мчитя со всех ног». Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним эти движения. Тот, к кому зайка зашел в гости, становится зайкой, и игра заканчивается, когда сменится 5-6 зайчиков.</p>	<p>Педагог следит за правильностью выполнения правил игры, обращая внимание на имитационные движения детей. Формирование представлений об алгоритме умывания.</p>
512	«Делай, как я!»	*	<p>Дети стоят в кругу. Воспитатель показывает какое-либо движение, имитирующее культурно-гигиенические навыки. Дети повторяют.</p>	<p>При показе использовать художественное слово. В течение игры ободрять, хвалить детей. Формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их значении для здоровья.</p>
513	«Гномики на озере»	**	<p>Дети — гномики ходят стайкой по лужайке: смотрят на насекомых, любуются цветами, греются на солнышке. Гномики захотели купаться, нужно умыться. Подошли к озеру, руки в воду опустили, пальчиками поболтали, и давай волны гнать — влево, вправо, кругом. Решили гномики друг в друга брызгать, обрызгались с ног до головы, пришлось мыться. Помылись и стали друг друга вытирать ладошками: лицо, плечи, ручки, спинку, грудку нежно, ласково. Вот теперь можно кушать.</p>	<p>В течение игры педагог комментирует каждое действие, поощряет детей за правильность выполнения и за творчество. В конце игры дети делают легкий массаж друг другу. Формирование представлений о месте и значении культурно-гигиенического навыка в режиме дня.</p>
514	«Добеги до предмета»	***	<p>Дети располагаются за линией на одной стороне зала, на другой стороне на небольшом возвышении лежат знакомые детям гигиенические предметы, рядом сидит игрушка — персонаж. Воспитатель предлагает ребенку добежать до названного предмета, взять его и положить рядом с персонажем. Участвуют все дети</p>	<p>Педагог следит за выполнением правил игры. Создает мотивацию: персонаж не знает гигиенических принадлежностей Дети должны их найти и отдать персонажу. Формирование представлений о культурно-гигиенических принадлежностях и их назначении.</p>

515	«Курочка-хохлатка»	**	<p>Педагог - курочка, остальные - цыплята. «Курочка» и «цыплята» ходят по комнате, изображая руками взмахи крыльев, клонют корм и говорят: «Вышла курочка—хохлатка, с нею желтые цыплятки, клюют корм и курочка: «Ко-Ко! Не ходите далеко».</p> <p>Педагог осматривается и говорит:</p> <p>«На скамейке у дорожки Улетлась и дремлет кошка, Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет». Курица с цыплятами убегают домой.</p>	<p>Педагог следит за правильностью выполнения имитационных движений цыплят. Поощряющая оценка педагога. Формирование представлений о значимости бега.</p>
516	«Кукла заболела»	*	<p>Дети стоят в кругу, в центре на стульчике сидит ребенок - кукла, а мелведь - доктор стоит за кругом. У куклы на голове косынка, на мелведе белый халат. Дети поют:</p> <p>«Я сегодня куклу купала, Кукла вдрог из ванны упала, И ушибла бедняжка Матрешку Свою правую, правую ножку. Я мелведя доктора пригласила, Я мелведя бурою попросила, Полечи, полечи ты Матрешку, Помоти, забинтуй ты ей ножку. И пришел к нам в дом, К нам в дом косопалый И Матрешку нежно погладил лапой: Потерпи, потерпи, моя крошка, Заживет, заживет твоя ножка. Доктор дал бедняжке Матрешке Сладкого меда целую ложку. От лекарства, от лекарства такого наша кукла как прежде здорова».</p>	<p>Следить за выполнением движений в соответствии с текстом, мимикой, интонацией выражать сочувствие больному. Формирование представлений о болезни и помощи больному человеку.</p>
517	«На птичьем дворе»	*	<p>Дети делятся на три подгруппы – уточки, гуся, куры. Бабушка: «Наши уточки с утра» «Кря-кря-кря» (2 р) Бабушка: «Наши гусочки с утра» Дети – гуся выходят: « Га-га-га, га-га-га». Бабушка: «А как Петя-петушок ранним рано поутру нам споет?» Дети – куры и петух: « Ку-ка-ре-ку».</p>	<p>Педагог следит за правильным выполнением детьми имитационных движений. Развитие воображения детей через импровизацию.</p>
518	«Ловля оленей»	***	<p>Играющие делятся на две группы. Олени – олени, другие - пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.</p>	<p>Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырваться из круга, если он замкнут.</p>

519	«Веселые пальчики»	*	<p>Дети стоят в кругу. Педагог рассматривает свои пальцы и говорит: «Это большой палец, а этот меньше, а вот совсем маленький – мизинчик. Все они живут рядом, как родные братья. послушайте потешку про эти пальчики (дети вслед за педагогом поочередно загибают пальчики рук).</p> <p>Мальчик – пальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, С этим братцем ши варили, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел!</p> <p>Пел, пел и уснул (все пальцы сжаты в кулак) 2-ой вариант. «Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди. Встали пальчики! Ура! В детский сад идти пора».</p>	<p>Слепить за соответствием движений пальцев ребенка и слов потешки. Формирование представлений о развитии мелкой моторики.</p>
520	«Огурчик-огурчик!»	**♦	<p>Выбирается «огурчик», который садится в центре круга. Дети вместе с педагогом ходят по кругу и поют: «Огурчик, огурчик, Ты совсем, как человек. Мы тебя кормили, мы тебя поили. На ноги поставили (подходят к огурчику и поднимают его). Танцевать заставили, танцуй сколько хочешь, выбирай кого захочешь». «Огурчик» танцует, дети хлопают в ладоши. После танца «огурчик» выбирает на свое место другого ребенка, и игра продолжается.</p>	<p>Педагог помогает разнообразить танцевальные движения детей. Обращается внимание на их красоту и радостное настроение. Формирование представлений о разнообразии танцевальных движений.</p>
521	«Кто чей»	**	<p>Дети в шапочках детенышей животных гуляют на полянке. Педагог поочередно надевает шапочки мам детенышей и при помощи звукового сигнала зовет детенышей, те должны подбежать только к своей маме.</p>	<p>Во время игры педагог хвалит детей за то, что они подбежали к своей маме. Формированы представления об опасности со стороны незнакомых людей. Нельзя подходить к чужим людям, даже если они предлагают конфеты, игрушки и т. д. (создаем проблемную ситуацию).</p>
522	«Веселый хоровод»	**	<p>Педагог произносит слова текста, дети выполняют соответствующие движения в кругу: Ножами затопали, зашагали по полу, Топ-топ-топ, топ-топа-топ. Скачут словно зайчики прыг-прыг-скок, Девочки и мальчики прыг-прыг-скок. Прыгают как белочки прыг-прыг-скок, Девочки и мальчики прыг-прыг-скок. Ходят дети ножками, ножками сапожками, Топ-топ-топ, топ-топа-топ. Зайка, зайка, походи, зайка серый поляди. Зайка топни ножкой, серый топни ножкой. Вот так, вот так, зайка наш шляпать мастак. Дети ходят ножками топ-топ-топ, Хлопают ладошками хлоп-хлоп-хлоп.</p>	<p>Педагог обращает внимание на выразительность движений и жестов. Закрепляются знания о функциях и роли ног в жизни человека.</p>

523	«По тропинке»	**	<p>Педагог предлагает детям отправиться в путешествие, на полянку к зверятам. Дети идут стайкой за педагогом, говорят и выполняют движения в соответствии с текстом:</p> <p>«По тропинке в лес пойдем, Луку мимо обойдем. Перепрыгнем ручеек. Посмотрели мы налево, Посмотрели мы направо, Посмотрели вверх на солнышко, Посмотрели вниз на травку. Ах, как красиво!» «А вот и зайчики! Как они высоко прыгают, попрыгаем вместе с ними» – говорит педагог. Дети выполняют движения. Игра продолжается с новыми персонажами.</p>	<p>Обращает внимание на эмоциональное состояние детей после выполнения упражнений и движений. Формирование представлений детей о том, что правильное выполнение упражнения формирует мышечный корсет.</p>
524	«Покажи»	**	<p>Дети стоят в кругу, повернувшись правым или левым боком. Детям предлагается под быстрые или медленные удары бубна бежать или идти: идут, бегут, идут. На сигнал: «Стой!», останавливаются. Воспитатель говорит: «Покажи носик», дети показывают. Игровые упражнения повторяются в другую сторону и т. д.</p>	<p>Педагог следит за правильным показом детьми частей тела, за правильностью выполнения задания (поморгал, послушай, пощипай и т. д.). Формирование представлений о наличии разных органов.</p>
525	«Пасечник, дети и пчелы»	**	<p>В углу зала устроена пасека, где живут пчелы. Пасечник говорит: «В ульях пчелы здесь живут, мед готовят сладкий. Знаю, скоро прибудет за медком ребятки». Дети подходят к пасечнику и говорят: «Здравствуй, дедушка седой, с длинной белой бородой! Мы пришли тебя проведать, меду сладкого отведать». Пасечник отвечает: «Ладно, дедушки, пойдем вместе меду наберем». Дети за пасечником подходят к ульям. Пчелы вылетают из ульев и сердито гуляют: ж-ж-ж. Дети убегают на свои места, пчелы возвращаются в ульи. Пасечник говорит: «Вы так быстро убежали, что допнать я вас не мог, вот как пчелы напугали, ну-ка пробуйте медок!». Пасечник угощает детей.</p>	<p>В конце игры воспитатель говорит о правилах поведения при встрече с пчелами, первой помощи при укусе пчелами, насекомых. Формирование представлений о насекомых, представляющих опасность.</p>
526	«Бег в снегоступах»	**	<p>Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.</p> <p>По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый отгибает свой флажок и бежит обратно, откладывает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.</p>	<p>Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Отгибая флажок, нельзя задевать его.</p>

527	«Олени упряжки»	**	<p>Вариант 1. Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой - каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей! каждый игрок-каюр ловит свою пару.</p> <p>Вариант 2. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собаки упряжки». Этот вид характерен для береговых чукчей.</p>	Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.
528	«Смелые ребята»	***	<p>Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. д. (Дети отвечают). - Вы смелые ребята? - Смелые! - Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза), кто смелый?! - Я! Я! - Бегите! Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.</p>	Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.
529	«Каюр и собаки»	***	<p>На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них - собаки, третий - каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу другу другу от одного шнура до другого.</p>	Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить игрокам преодолеть различные препятствия.
530	«Олени и пастухи»	***	<p>Все игроки - олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олениные рога. Двое ведущих- пастухи - стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки - олени бегают по кругу гурыбой, а пастухи стараются наклонить им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.</p>	Бежать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

531	«Важенка и оленята»	**	<p>На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: Бродит в тундре важенка, Снею - оленята, Объясняет каждому все, что непонятно... Топают по лужам оленята малые. Терпеливо слушава маминны наставления, играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, слят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (крути). Пойманного олененка волк уводит с собой.</p>	<p>Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.</p>
532	«Отбивка оленей»	***	<p>Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом - это олены. По сигналу «Раз, два, три - отбивку начин!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, оббитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. Затем подсчитывают отбитых оленей.</p>	<p>Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.</p>
533	«На новое стойбище»	***	<p>Играющие становятся парами. В паре один - олень, другой - каюрь. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеволы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов-гундровиков звук: «кхх-кхх». Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут враспынную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.</p>	<p>Начинать движение надо в соответствии с сигналом. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очердность сохраняется и после привала.</p>
534	«Ледяные палочки» (Сюлы)	*	<p>Каждый играющий подбрасывает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливаются водой и держат на морозе, пока они не обледенят. Играющий берет сюлы в правую руку и становится боком вперед, левую руку стискает в локте, а правую руку заводит за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает ее.</p>	<p>Сюлы должна лететь только в прямом направлении. Выпрыгивает тот, кто дальше бросит палочку. Если палка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.</p>
535	«Лисонька, где ты?»	***	<p>Дети закрывают глаза. Ведущий дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто - лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, ты где?». Лиса не отзывается. Только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.</p>	<p>Дети становятся полукругом, ведущий - в центр. Если заяц присел на корточки, то его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.</p>

536	«Тройной прыжок»	**	<p>На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выпрыгивает тот, кто прыгнул дальше. Варианты. Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выпрыгивает звено, участники которого прыгают дальше. Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках соизмерились одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т. д. мест заняли участники каждого звена.</p>	Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.
537	«Волк и жеребята»	**	<p>Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят. Лошадки охватывают чертою поле - пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становится на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростертыми руками стоят у табуна резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию. Поиманные волком жеребята выходят из игры и сидят (или стоят) в определенном месте, куда их привелет волк.</p>	Волк ловит жеребят только за пределами пастбища.
538	«Стрельба в цель с кружением»	**	<p>Берется картонный диск диаметром 20-25 см, разрисованный якутским орнаментом (в старину диск делали из бересты, прошитой вьюе). Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3-5 м от него ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель).</p>	Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав вокруг шеста или тумбочки большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча. Следует заранее договорившись, сколько раз надо обойти круг. Бросать в цель точно с определенного расстояния.
539	«Прокати мяч»	*	<p>Дети становятся в шеренгу у исходной черты (шнура или веревки). У каждого в руках по одному мячу большого диаметра. По сигналу «Покатили!» дети прокатывают мяч в прямом направлении.</p>	Прокатывать мячи надо так, чтобы не отпрыгать ладони от них. Упражнение выполняется в удобном для каждого ребенка темпе.
540	«Прокати мяч между предметами»	*	<p>В данном упражнении детям предлагается прокатить мяч между любыми 4-5 предметами (кубики, кегли, стойки), поставленными на расстоянии 1 м друг от друга. Мяч змейкой продвигается между предметами — дети подталкивают его двумя руками, сложенными лодочкой. По окончании упражнения надо взять мяч в руки, поднять его над головой и потянуться.</p>	Прокатывать мячи надо так, чтобы не отпрыгать ладони от них. Упражнение выполняется в удобном темпе. В старшем дошкольном возрасте данное упражнение можно провести в форме эстафеты.



Архитекторы группы «Пчелки»



В заповеднике «Загадка»



В уголке «Сказки»



Играем вместе!



Маленькие любознатели



Мини-музей «Ямал»



Подводное царство «Загадки»!



Спортивное развлечение «У мишки в гостях»



Театрализованная деятельность «Буратино»



Зимняя прогулка



Я б в водители пошел - пусть меня научат



Я рисую зимний лес

ПРОГРАММА
«Комплексное формирование личности
детей дошкольного возраста, проживающих
в климатогеографических условиях Крайнего Севера,
средствами физического воспитания»

Автор: Ю.К. Чернышенко [и др.].

Подписано в печать 02.05.2012. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 90. Печать офсетная. Гарнитура Ньютон.
Тираж 100 экз. Заказ № 0205.

Отпечатано в ООО «Печатный мир», ИНН 8904041975
629300, г. Новый Уренгой, ул. 26 Съезда КПСС, 6
тел.: 8 (3494) 23-35-36, 23-31-49