

# Элементы развивающей педагогики на физкультурном занятии (в старшей и подготовительной к школе группах)

ФГОС ДО поставил новые задачи перед дошкольными образовательными организациями. Необходимо не только проводить занятия по здоровьесберегающей деятельности, но и организовывать процесс взаимодействия взрослого и ребенка, объединяющий различные образовательные области для целостного восприятия детьми окружающего мира.

*Решение этой задачи предлагает разработанная более десяти лет назад В.Т. Кудрявцевым и Б.Б. Егоровым методика оздоровления, направленная на развитие двигательной сферы дошкольников. Их программа предусматривает следующие задачи:*

- развивать осмысленность, эмоциональную регуляцию и произвольность движений;
- раскрывать творческий потенциал детей, стимулировать воображение;
- создавать и закреплять позитивное психосоматическое состояние;
- воспитывать ценностное отношение к своим и чужим физическим и психическим возможностям.

Авторы подвергают критике традиционные физкультурные занятия в детских садах за прямое воспроизведение образца, показанного педагогом, многократное механическое повторение движений, нацеленность на конечный результат в беге, прыжках, метании и т.д. Приобщать к физической культуре нужно с помощью созданной на занятии проблемной ситуации, творческого преобразования обыденного двигательного опыта дошкольников.

Действительно, дети не выделяют себя и свои действия из неформленного потока собственной двигательной активности. Они не способны увидеть как бы извне, глазами другого человека, что и как делают, ориентируясь только на образец педагога, — отсюда двигательная неумелость большинства детей.

В традиционной педагогике предполагается, что произвольность, проприоцептивное чувство — характеристики, изначально присущие движению, однако в действительности их нужно формировать в образно-ролевой игре. В развивающей педагогике оздоровления перед воспитателем стоит задача «одушевления» движений.

В.Т. Кудрявцевым и Б.Б. Егоровым были предложены примерные игровые упражнения и ситуации, в которых дети смогут наполнить движение смыслом, придумать новые способы применения предметов физкультурного инвентаря, создать двигательные вариации. Такие задания применяются не только на физкультуре, но и на двигательных минутках, во время НОД, на прогулке.

Данная программа осуществляет комплексный междисциплинарный подход к физическому воспитанию дошкольников. Внедрение этой методики требует особой подготовки: все занятие или часть его дети находятся в образе, обязательны музыкальное сопровождение, элементы дыхательных гимнастик, взаимо- и самомассажа, воздействие на биологически активные точки. Дети должны быть творчески активны, заниматься с удовольствием, прислушиваться по просьбе педагога к своим ощущениям.

В итоге у ребенка формируется потребность бережно относиться к своему здоровью и здоровью других детей как к ценности, необходимой для полноценной жизни.

Предлагаем вниманию физкультурное занятие «Космическое путешествие» в старшей группе.

\* \* \*

Задачи:

- развивать двигательное воображение, осмысленную моторику;

- закреплять двигательные умения в перестроении из одной колонны в две;
- развивать силовые качества;
- расширять знания детей о космосе.

Оборудование: *фитболы, конусы (2 шт.), широкое полотно, полиэтиленовые пакеты, обручи, гимнастические палки, аудиооборудование, музыка (по выбору инструктора).*

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

(5—6 мин)

Инструктор. Ребята, сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие по Вселенной, по загадочному космическому пространству. Представьте, что мы на космодроме. Ракету заправляют топливом.

Дети интенсивно вращают плечами, выполняя глубокий вдох-выдох.

Ракета на старте, сильный шум нарастает.

Громко хлопают, топают ногами, произнося звук «у-у-у».

Космонавты устали.

Расслабляют мышцы верхних конечностей и шеи, вращая прямыми руками вокруг корпуса.

Расчет на первый-второй, перестроение в колонну по два.

Что такое звезды?

Если спросят вас,

Отвечайте смело:

Раскаленный газ.

А скопление звезд — созвездия. Отправляемся в путь.

Звучит ритмичная музыка.

На севере звезда видна

И называется она —

Полярная.

Ходьба обычная парами.

Она надежный друг людей,

И две Медведицы при ней —

Большая и Малая.

Перестроение в одну колонну. Ходьба на внешней стороне стопы «по-медвежьи».

Близнецы — два верных

друга,

Ходят рядышком по кругу.

Ходьба парами.

Пятится за ними Рак.

Перестроение в одну колонну. Ходьба спиной вперед.

Псы Гончие неслись по небу.

Легкий бег.

Пегас стремительно скакал.

Прямой галоп.

И гордо Лебедь пролетал

По Млечному пути.

Бег «змейкой» с касанием стен зала рукой.

Вот созвездье Водолея,

Воду льет он, не жалея.

Галоп правым боком приставными шагами, руками имитировать выливание воды из кувшина.

Для охоты снаряжен,

Выступает Орион.

Галоп левым боком приставными шагами, руками имитировать стрельбу из лука.

Блуждаем по туманности Андромеды. Вращение планет.

Ходьба с закрытыми глазами, руки разведены. Кружение по ходу движения.

Дыхательные упражнения. Перестроение парами через центр.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

(20 мин)

ОРУ в парах, с фитболами

1. И.п. — стоя лицом друг к другу, руки с фитболом опущены.

Фитбол поднять над головой, посмотреть на него, вернуться в и.п.

Инструктор

Как красив мир с множеством

звезд и планет,

И самая близкая к нам

звезда — Солнце.

С неба смотрит Солнце

миллионы лет.

Льет на Землю Солнце

и тепло и свет.

2. Стоя спиной друг к другу, повернуться влево, передать фитбол партнеру. Повернуться вправо, принять фитбол.

Повторить 5—8 раз, повторить упражнение с поворотами вправо.

Инструктор. Земля имеет форму шара и движется вокруг Солнца по орбите.

3. Зажать между спинами фитбол, поворачиваться вокруг партнера, не роняя мяч.

Инструктор

Верный спутник — ночей

украшение,

Дополнительное Земле

освещение....

*(Луна.)*

4. Ползание вокруг фитбола на руках в упоре лежа, ноги расслаблены.

Инструктор

В космосе сквозь толщу лет

Ледяной летит объект,

Хвост его — полоска света,

*А зовут объект ..... (комета).*

5. Ходьба «паучком» по свободной траектории рядом с фитболом. Мяч задевать нельзя.

Инструктор

Искры небо прожигают,

А до нас не долетают.

Где-то в космосе летит

*Голубой ..... (метеорит).*

6. Упражнение на релаксацию: глубоко спокойно дышать, лежа «звездой» на полу.

Инструктор может задавать вопросы: Какая звезда лучше видна на небе? Какие звезды дети знают?

Инструктор

По темному небу рассыпан

горох,

Лишь утро настанет —

горох растает.

*(Звезды.)*

ОВД

1. И.п. — сидя, упор руками сзади. Катание фитбола ногами.

Инструктор. Наша планета вначале состояла из пыли и газа. Но, летая и вращаясь в космосе, приняла сегодняшний вид.

2. И.п. — стоя. Броски фитбола с отскоком от пола.

Инструктор

Разрушаются планеты,

Метеоры и кометы,

Превращаются в обломки,

Пыль, мельчайшие осколки.

Эстафета  
«Звездолет»

Инструктор

Далекие звезды на небе горят,

Зовут они в гости здоровых

и умных ребят.

Будем строить звездолет.

Дети делятся на две команды. У первого участника — обруч, у остальных — гимнастические палки. Дети по очереди бегут до ориентира, выкладывая из полученного инвентаря ракету.

Звездолет готов. А придет пора лететь — вы не будете реветь?

Дети. Нет!

Инструктор. Пять, четыре, три, два, один..... Пуск!

Дети сидят в кругу, выполняют массаж ладоней, лица, ушных раковин.

Переходим в космическое пространство, подготовим организм к нагрузкам.

Звучит космическая музыка. Дети, стоя или лежа, имитируют движения в невесомости.

Как будем здороваться с инопланетянами?

Дети предлагают свои варианты, стуча кулаками в грудь, произнося звуки «а-а-а», «о-о-о», «у-у-у», «э-э-э».

Мимо пролетают космические осколки, стоит ли с ними поиграть?

Ходьба и легкий бег с подбрасыванием надутых во время движения разноцветных пакетов.

Проводится любая подвижная игра.

Говорят, что в космосе есть

нора,

Это черная дыра!

Дети держат двумя руками полотнище, ритмично поднимают и опускают его, накрывая поочередно «планеты-мальчиков» и «планеты-девочек».

Прежде чем сесть в звездолет, стряхнем космическую пыль.

Построение в колонну на расстоянии вытянутой друг от друга руки. И.п. — стоя, ноги врозь. Пролезание под ногами товарищей, которые поглаживают спину проползающих.

Мы удачно приземлились

И на землю возвратились.

Демонтируем ракету на элементы и складываем в ящик.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

(5 мин)

Дыхательное упражнение.

Сводное построение. Подведение итогов.

Инструктор

Есть одна планета-сад  
В этом космосе холодном,  
Только здесь леса шумят,  
Птиц скликая перелетных.  
Береги свою планету,  
Ведь другой похожей нету.  
Как называется эта планета?

*(Земля.)*

Дети отвечают.