**Наличие инновационного педагогического опыта работы**

**инструктора по физической культуре**

**Китайкиной Светланы Александровны.**

**Тема**: «Формирование двигательной активности у дошкольников средствами физического воспитания»

**Сведения об авторе.** Китайкина Светлана Александровна, 1985 года рождения, мордовка, образование высшее, в 2007 году закончила МГПИ им. М.Е. Евсевьева по специальности «Физическая культура» с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности». Педагогический стаж 2 года. В МДОУ «Детский сад № 125 комбинированного вида» работает с 2020 года в должности инструктора по физической культуре.

**Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

На данном этапе развития общества наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения. Процесс достиг масштаба национальной проблемы, поэтому в актуальности вопроса поддержания и улучшения здоровья детей, никто не сомневается.

В Концепции охраны здоровья населения России среди приоритетных мер, направленных на защиту здоровья, названо создание условий и активное участие различных групп населения в культурных и спортивных мероприятиях. Таким образом физическое воспитание детей дошкольного возраста следует рассматривать в качестве одной из приоритетных задач в деятельности дошкольной организации.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников. Правильное физическое развитие детей - одна из ведущих задач дошкольных организаций. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического развития. Двигательная активность биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Двигательная активность – это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка.

Актуальность проблемы двигательной активности детей обусловлена некоторым противоречием между потребностью современного общества в личности творческой, гармонично развитой, активной, физически здоровой, способной к качественному непрерывному образованию, и недостаточным вниманием в дошкольном образовании к процессам физического воспитания детей, организации двигательной активности дошкольника, пропаганде активного и здорового образа жизни.

Таким образом, ***актуальност*ь** опыта обусловлена тем, что двигательная активность зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от индивидуальных особенностей, функциональных возможностей растущего организма.

**Основная идея.** Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждой дошкольной образовательной организации, так как более 70% времени ребёнок проводит в детском саду. Это время, когда он растёт, развивается, поэтому забота о здоровье занимает в нашем детском саду одно из приоритетных направлений работы. Основная педагогическая идея опыта заключается в том, что для оптимальной физической **активности детей** необходимо правильно и грамотно организовать **двигательный режим**, который предполагает использование р**азнообразных** средств физической культуры**.**

**Теоретическая база опыта.**

В общей системе многостороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

Движение привлекло к себе внимание ученых всевозможных направлений, его изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), ученые физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), специалисты по психологии (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др.

Движение человека занимает особое место в исследованиях ученых специалистов по физической культуре и спорту Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева и др..

Поиск путей повышения двигательной активности детей в дошкольной образовательной организации остается одной из проблем дошкольной педагогики. Разрешение этой проблемы учеными видится в усилении организованных форм двигательной деятельности (З.И. Ермакова, Н.Т. Лебедева, Г.В. Сендек, Ф.Г. Фролов, Д.М. Шептицкий и др.).

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как:

1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);

2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (И.А. Аршавский);

3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

**Новизна, творческие находки автора.**

Новизна опыта заключается в эффективном взаимодействии воспитателей, узких специалистов и родителей, что позволяет создать группу единомышленников по реализации двигательной активности детей дошкольного возраста. Повышение уровня развития двигательных способностей детей дошкольного возраста, предполагает создание условий, следовательно, ведущая педагогическая идея заключается в определении форм и методов, способствующих двигательной активности дошкольников.

**Технология опыта.**

Одним из главных факторов оздоровления детей является правильно организованная двигательная активность. Первые семь лет являются годами быстрого умственного и физического развития ребенка, организм которого и его функции являются далеко не идеальными и легко подвержены различным влияниям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития для детей была организована педагогически рациональная среда. От состояния здоровья ребенка, возможности владеть различными движениями, от его ловкости, ориентации, скорости моторных реакций во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и успехи в учебе и трудовой деятельности.

**Гипотеза** формирование двигательной активности у дошкольников средствами физического воспитания будет эффективным, если использовать различные формы физкультурных занятий.

**Цель** – формирование двигательной активности у дошкольников средствами физического воспитания.

**Задачи:**

- активизировать интерес детей к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной активности в целом;

- развивать различные качества физического развития, двигательного творчества;

- создать условия, способствующие развитию двигательной активности дошкольников.

Для решения поставленных задач были созданы комфортные условия для физического развития детей.

Прежде всего, это полностью укомплектованный физкультурный зал, традиционное оборудование(кегли, мячи, кубики, конусы, обручи, гимнастические палки), нетрадиционное оборудование(массажная дорожка, разноцветные косички, барьеры, кочки), инновационное оборудование(балансир, батуд, фитбол, «сухой» бассейн, координационная лестница) прогулочные участки и спортивная площадка для подвижной деятельности.

Организованной формой, как правило, являются физкультурные занятия,спортивные досуги и развлечение,квест-игры и т.д.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребёнка: формируется и развивается внутренний мир ребёнка - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение.

Стараюсь использовать разные формы физкультурных занятий: учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, комплексные, на воздухе, контрольно-учётные. Формы проведения занятий выбираю сама, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведений, условий. Обязательно включаю в занятия по физической культуре музыкальное сопровождение. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления и некоторыми этюдами психогимнастики, использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными звуками. Звуки океанских волн, шума моря, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Основы методики физкультурных занятий исходят из специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

* определённая "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учётом индивидуальных способностей;
* это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем как средство разностороннего развитие; общение со сверстниками и воспитателем как социальный компонент; обучение двигательным умениям как возможность самовыражения.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы отбираю по принципу системности. Учитываю состояние здоровья детей, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольной организации в области физической культуры на предстоящий период.

В организацию двигательной активности включаю **дни, недели здоровья.** Эти мероприятия нашли широкие применения, так как они дают большие возможности для оздоровления детей, способствуют улучшению их физического и эмоционального самочувствия. Весь день посвящается деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, желанию заботиться о своём здоровье, стремлению беречь свой организм.

**Физкультурные досуги и праздники** также обеспечивают совершенствование двигательных умений, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Физкультурные досуги я провожу два раза в месяц, как в физкультурном зале, так и на воздухе. Планирую физкультурные досуги с учётом уровня общего физического развития данной группы и их двигательных возможностей.

Являюсь руководителем **дополнительного образования «Крепыши».** Осуществляю профилактическую и индивидуальную работу по развитию двигательных навыков и умений у дошкольников.

Таким образом, я стараюсь двигательную активность детей делать более разнообразной, чтобы она способствовала укреплению здоровья детей, созданию эмоционального положительного тонуса.

Родители - активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество, для которого характерно содействие друг другу. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добилась полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству. Разработала рекомендации и памятки: "Как правильно одеть ребёнка на прогулку", "Распорядок дня в детском саду и дома", "Физкультура вместе с мамой (папой) и т. д. Родители обмениваются опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни через газету, выпускаемую в ДОО "Здоровый образ жизни", активно участвую в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОО, предлагаю в домашнее пользование литературу по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребёнка. Интересно проходят спортивные досуги с участием родителей "Папа, мама, я -спортивная семья!".

**Результативность опыта.** Организованная образовательная работа с детьми **дошкольного возраста по развитию двигательной активности** позволила мне добиться: повышения физической **активности** до оптимального уровня; повышения интереса **детей к различным видам двигательной деятельности;** воспитания у **детей** осознанного отношения к выполнению **двигательных действий**.

Данный инновационный опыт работы показывает, что детском саду ведется целенаправленная работа с обучающимися по физическому развитию. Воспитанники принимают активное участие в городских спортивных соревнованиях(ГТО, Открытом Кубке Мордовия по беговелам, День здоровья, участие в дистанционном конкурсе «Спорт глазами детей»)

Положительные результаты данного опыта подтвердили правильность и целесообразность выбора форм и методов, способствующих двигательной активности дошкольников для развития их двигательных способностей и определили всю дальнейшую работу.

Были разработаны и реализованы: конспекты образовательной деятельности,физкультурных занятий на свежем воздухе, картотеки корригирующих упражнений для детей дошкольного возраста, дыхательных гимнастик, долгосрочный проект « Внедрение комплекса ГТО в систему работы инструктора по физической культуре»,консультация для педагогов «Двигательная деятельность дошкольников в соответствии ФГОС ДО» опубликованы на сайте детского сада.

**Адресные рекомендации по использованию опыта. п**

Опыт работы по данному направлению «Формирование двигательной активности у дошкольников средствами физического воспитания» Китайкиной Светланы Александровны представлен на сайте МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида» и рекомендовать для реализации инструкторам по физической культуре дошкольной организации, а также педагогам по дополнительного образованию.

**Список литературы**

1. Амосов Н.М., Сердце и физические упражнения/ Н. М. Амосов, И.В. Муравов. – М.,2015. – 250 с.

2. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. — М.: Просвещение, 2016. —143 с.

3. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Матвеева Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 128 с.

4. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой Л.М. Гурович: Изд. 3e, переработанное. СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 244 с.

5. Короткова Е.А., Архипова Л.А., Фомичева Н.В. Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб. пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2017. – 145 c.

6. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду для детей 6-7 лет: методическое пособие [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2013. – 86 с.

7. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей [Текст] / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 256 с.

**Приложение**

**Консультация для педагогов**

**«Двигательная деятельность дошкольников в соответствии ФГОС ДО»**

Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием  гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Задача воспитателя - активизировать интерес к движению,  научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом,  развивать двигательное творчество.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;

-  росту физической работоспособности;

- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;

- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная деятельность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие» и представляет формы организации двигательной активности (на слайде).

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),

- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,

- выбирать место для проведения игр,

- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,

- определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Повышение  двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной  продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование  активной и пассивной деятельности;

- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по двигательной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы  и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на  поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических  и погодных условий). Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

• Традиционный комплекс утренней гимнастики

• Утренняя гимнастика в игровой форме

• С использованием полосы препятствий

• С включением оздоровительных пробежек

• С использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

- пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь - при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);

- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);

- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;

- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;

- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;

- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;

- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;

- прогулки-походы в парк;

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада.  В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале.

Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) также происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю  первой половине дня (одно на воздухе). Основные типы физкультурных занятий:

•  традиционное

•  игровое

• сюжетное

• по интересам

• тематическое

• комплексное

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная  деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный  уголок с набором спортивного инвентаря  (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр,  коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (cкакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья  детей, закаливанию организма  и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

При правильной организации двигательной активности в семье и  в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

**КОНСПЕКТ**

**Образовательной деятельности**

**«Путешествие по сказочному лесу»**

**(для детей старшей возрастной группы)**

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи**:

**Образовательные**: закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди;

упражнять в беге на носочках и беге с захлестом; совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках в длину на двух ногах из обруча в обруч;- правильно отталкиваться и приземляться, закреплять умение кидать мяч друг другу двумя руками снизу и из-за головы; развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;закреплять навыки соблюдения правил игры;

**Развивающие**: развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

**Воспитательные:**

прививать детям потребность в физической культуре и спорте .Воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место, создать благоприятную обстановку на занятии.

**Предварительная работа**: просмотр видеоуроков по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО, заучивания песни,знакомство с подвижной игрой “Медведи и пчёлы”.

**Словарная работа**: “берлога”, “ульи”.

**Оборудование:**  гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, мячи малые, музыкальный центр.

**Демонстрационный материал**: картинки зверей - рысь, заяц, белка, медведя, а также пчёл.

**I Вводная часть** (мотивационный, подготовительный этап)

Дети с воспитателем приходят в зал.

Строятся в одну шеренгу .

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Инструктор:Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Все готовы? (ответы детей)

Инструктор:Тогда не будем терять время – направо раз, два. За Кириллом в обход по залу шагом марш!

Дети:

В лес с веселой песней

Мы шагаем дружно,

Все нам здесь увидеть

И услышать нужно.

Да-да-да, все увидеть нужно

Да-да-да, все услышать нужно.

Инструктор:В лес мы с вами пришли, а в лесу много деревьев

Деревья в лесу очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать.

-ходьба на носках, руки вверх.

По лесу, то тут, то там ходят птицы.

-ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.

В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

- ходьба полуприсядью, руки за спину.

На земле лежит очень много старых веток, через которые приходиться перешагивать.

-ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.

Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках, а затем все круче и мы уже бежим быстрее с захлестом.

- бег на носочках, дышим через нос.

- бег с захлестом, дышим через нос.

Спустились с горки по тропинке и увидели поляну до которой пошагали спокойным шагом и стали удивляться лесной красоте.

Дыхательная гимнастика: вдохнули через нос, развели руки в стороны-удивились; выдохнули через рот, руки опустили.

На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на поляне всем.

**II Основная часть.**

-перестроение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п.-основная стойка, палка вниз.1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение.

2. И.п.-стойка ноги врозь, палка на грудь. 1-палка вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение. То же влево.

3. И.п.-основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение.

4. И.п.-стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1-палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться пола; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение.

5. И.п.-основная стойка, палка вниз. 1-прыжком ноги врозь, палку вперед; 2-прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет инструктора.

6. И.п.-основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1-правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2-исходное положение. То же влево.

Инструктор:За Кирилом1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку кладем.

-Молодцы, с общеразвивающими упражнениями справились, но чтобы зверям выжить в лесу они постоянно занимаются. И в кого мы сегодня с вами превратимся вы узнаете отгадав загадки:

Лесники ее котят

Взять домой не захотят.

Ей не скажешь: «Кошка, брысь!»

Потому что это …. (рысь)

Зимой-белый, а летом-серый. (заяц)

Инструктор:Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие как рыси, и прыгать из обруча в обруч как зайцы.

Основные виды движений

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

2. Прыжки из обруча в обруч.

Выполняется поточным методом 2 раза.

Молодцы, дети, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живет,

Да орешки грызет. (белка)

А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами разделимся на две шеренги: мальчики-белочки строятся на правой стороне зала, а девочки-белочки на левой стороне зала. Как вы уже догодались мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу.

(выполняется 10 раз: 5 раз двумя руками снизу, 5 раз двумя руками из-за головы.)

Инструктор:Молодцы! Убираем мячи.

С приходом весны из берлог начинают выходить кто? (ответы детей)

Правильно, они сразу начинают искать себе лакомство. А самое любимое лакомство медведей это….(ответы детей)

**III Заключительная часть.**

Инструктор: И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». Для этого нам нужно разделиться на две команды: девочки-пчелы, а мальчики-медведи. На одной стороне зала ульи, а на другой- луг. По сигналу «Полетели» пчелы жжужат и летят на луг за медом. В это время медведи бегут к ульям. По сигналу инструктора «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей, тот кого ужалили садится на стул.

**Рефлексия:**

Инструктор:

Вам понравилось сегодняшнее задание?(ответы детей)

Чем занимались на занятиях?

Что больше всего вам понравилось?

Кто считает, что со все