

# **Семинар-практикум по физической культуре**

## **для воспитателей**

### **Физкультминутки, зарядки, разминки в форме обыгрывания тематического сюжета:**

#### **“В зоопарке”, “На лугу”, “В лесу”, “Путешествие”**

На современном этапе развития нашего общества рядом ученых выявлена тенденция снижения уровня физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Для решения задач по оздоровлению и физическому воспитанию дошкольников необходим поиск новых методов и технологий, способствующих воздействовать не только на тело, но и психику ребенка.

Использование подвижных игр в форме обыгрывания различных сюжетов, таких как “В лесу”, “Путешествие”, “На лугу”, “В зоопарке”, “Веселая уборка” и других делает процесс физического развития детей дошкольного возраста эффективным и увлекательным.

В результате применения различных образов согласно сюжету у воспитанников быстрее развиваются ловкость, выносливость, координация движений, гибкость, формируется выразительность телодвижений, а также детям легче избавиться от стеснительности, зажатости, развивать свои творческие способности. Роль сюжетных игр и разминок в физическом воспитании детей многогранна и делает занятия и прогулки маленькими праздниками в жизни дошкольников.

В этом ракурсе становится целесообразным внедрение в практику подвижных игр и разминок в форме обыгрывания сюжета различного жанра, что создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей. Например, используя сюжет “В зоопарке”, можно изображать различных животных, как они двигаются, ходят, бегают, умываются, играют. Здесь педагогу необходимо проявить определенную фантазию, но и сами дети как правило, с удовольствием продолжают начатый сюжет и подсказывают, что еще можно изобразить.

Движение с использованием различных образов - животных, птиц, насекомых, профессий и т.д. оказалось одним из самых увлекательных видов деятельности для воспитанников. Для них это не только развитие физических качеств, но и возможность выразить свои эмоции, реализовать свою энергию.

При выборе сюжета, учитываются интересы и наклонности детей, при этом формируется сознательное отношение к выполнению упражнений. Так, например, при изображении какого-либо образа, используемого в сюжете, ребенок более сосредоточен на своем теле, более осознанно двигает рукой или телом, стараясь быть максимально похожим на того персонажа или животное, которое необходимо показать. Для него это веселое и приятное

занятие, даже если движение для него непривычное или новое. Подобного рода задания значительно повышают интерес к физкультурным занятиям и помимо физических качеств развивают их творческие и артистические способности.

В зависимости от возрастного и гендерного состава групп применение сюжетных игр может существенно варьироваться.

Двигаясь, изображая образы дети неуклонно развивают и совершенствуют не только свои физические способности, но и эстетические и моральные качества.

Так, когда дети заскучали, с ними можно провести игровую разминку в движении – это различные виды ходьбы, прыжков и бега. Каждый вид движения соотносится с определенным образом. Разберем несколько сюжетов.

### **“Путешествие”.**

1. Дети идут обычным шагом по кругу друг за другом.
2. На дороге много кочек - дети высоко поднимают ноги, перешагивая воображаемые кочки.
3. Идем по узкому мостику - дети выполняют муравьиный шаг, ставят стопу ровно друг за другом, пятка к носочку.
4. Начался дождь - дети бегут бегом по кругу от дождя.
5. После дождя - лужи - дети перепрыгивают воображаемые лужи.
6. Добежали до станции - сели на поезд - дети кладут руки друг другу на пояс или на плечи и двигаются вперед паровозиком.
7. Поезд остановился, нам нужно на самолет - дети изображают летящий самолет - бег, руки в сторону.
8. Прилетели, сели на аэродром - дети сели на корточки.
9. Несем тяжелые чемоданы - дети идут раскачиваясь из стороны в сторону будто несут тяжелые чемоданы.
10. Вот и приехали, чемоданы поставили, вытерли пот со лба.

### **“В лесу”**

1. Вот по лесу прогуливается лисичка - дети идут перекрещивая ногу на каждый шаг, ручки-лапки, идет путает следы, головой вертит.
2. На встречу ей медведь - дети идут широко расставив ноги, перекачиваясь с ноги на ногу, руки тоже широко расставлены.
3. На встречу скачут зайчики - дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед, руками изображают ушки над головой.
4. А тут тигр - дети идут широким шагом-выпадами, замирая на каждый шаг и выставляя руки вперед как когти.
5. Тигра увидела газель (антилопа, лошадка) и побежала от него - дети бегут приставным шагом вперед. (галопом)
6. Наткнулась на ежика, который тоже испугался - дети бегут изображая ежика мелкими шажочками согнувшись вперед.

7. Ежик спрятался в норку - дети сели на корточки.
8. А тут мышка - дети идут с носочка, изображая мышку.
9. А рядом с дерева на дерево перелетают птички - дети бегут, изображая птиц, руки в сторону, машут руками как крыльями.
10. Сквозь ветки пробирается лось - растопыренными ладонями изображают рога над головой и идут высоко поднимая колени.

### **“В зоопарке”**

1. Вот жираф - он высокий - дети идут на носочках, прямые руки тянут вверх.
2. Вот цапля - у нее длинная шея, клюв и ноги - дети идут подняв одну руку вверх, ладонь согнута в клюв, другая рука за спиной, и важно шагает - на каждый шаг поднимаем высоко колени, а еще она наклоняется и ест лягушек, дети в этом положении делают наклон изображая как они это делают.
3. Вот гуси - дети идут на корточках (“Гуськом”) с прямой спиной.
4. А вот обезьянки - дети весело скачут изображая обезьянок.
5. А вот слон - дети идут глубоко наклонившись вперед, одной рукой изображая хобот, и хватают себе еду.
6. Тигр (см “В лесу” №4)
7. Зайцы (см “В лесу №3)
8. Медведь (см “В лесу №2)
9. Лиса (см “В лесу №1)
10. Лошадка (см “В лесу №5)

### **“На лугу”**

1. Бабочки полетели на луг - дети бегают, машут руками (как крыльями)
2. Прилетели, сели на цветочки (дети присаживаются на корточки) и превратились в жучков - дети бегают сложив руки козырьком у головы, изображая жучков.
3. Снова сели на цветочки и превратились в стрекоз - дети бегают, руки в стороны.
4. Сели на цветочки, превратились в большую гусеницу - дети кладут руки друг другу на плечи или на пояс и идут паровозиком.
5. Из норок выбежали полевые мышки и побежали в рассыпную - бегут мелкими шажками на носочках.
6. Снова спрятались в свои норки, но разбудили крота - дети ходят с закрытыми глазами, вытянув руки вперед.
7. По лугу поскакала лошадка - дети бегают руки вытянув вперед и высоко поднимая колени.
8. Вышли погулять гуси (см “В зоопарке” №3)
9. А тут запрыгали лягушки - дети прыгают в положении сидя с продвижением вперед.

10. Прискакали к пруду, а там рыбки - дети складывают, бегают изображая рыбок.

Это примерные игровые варианты разминок, физкультминуток и зарядок, обыгрывающие какой-либо заданный простой сюжет. Задания не обязательно выполнять по кругу. Вполне возможно, чтоб дети двигались в рассыпную, хаотично. Это тренирует умение избегать столкновений, вовремя увернуться, рассчитать скорость и амплитуду движения. В каждой выбранной тематике сюжета можно сколько угодно что-то менять, добавлять, изменять и придумывать. Фантазируйте, а дети Вам помогут! Это очень увлекательный процесс!