

**Е. Р. Железнова**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Санкт-Петербург  
ДЕТСТВО-ПРЕСС  
2013

ББК 74.1

Ж43

**Железнова Е. Р.**

Ж43 Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. — 80 с.

ISBN 978-5-89814-931-4

В книге представлены авторские комплексы оздоровительной гимнастики для дошкольников старшего возраста, а также увлекательные по содержанию игры разного уровня подвижности.

Издание предназначено для воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ, а также может быть полезно родителям и гувернерам в домашних занятиях с детьми.

ББК 74.1

## Введение

Представленные комплексы гимнастики разработаны на основе общепринятых принципов и имеют классическую структуру. Отличительной особенностью комплексов серии «Сказочная гимнастика» является игровая мотивационная составляющая. В игровом контексте комплексов присутствуют различные воображаемые ситуации, перевоплощения детей и предметов, увлекательные авторские игры, упражнения. Каждый комплекс направлен на развитие коммуникативных возможностей детей. На всех этапах гимнастики (а также до и после их проведения) дети и педагог имеют возможность общаться, совместно решать игровые и творческие задачи. Большинство комплексов проводится в кругу, в парах (по собственному выбору партнера). Это обеспечивает непрерывность «контакта глаз» и обмена вербальной и невербальной информацией.

Каждый из комплексов может быть использован и в качестве стимулирующего толчка для развития детского творчества. Дошкольникам предоставляется возможность выполнить совместные игровые упражнения и импровизационные задания в момент гимнастики или отразить свои впечатления в изобразительной деятельности после выполнения гимнастики.

Комплексы могут быть использованы в различное режимное время — утром, после дневного сна, во вторую половину дня. Любой из комплексов может быть использован на утренней гимнастике, стать составляющей частью занятия по физкультуре, прогулки, физкультурного развлечения, интегрированного занятия.

Данные комплексы, а также последующая работа творческого характера помогут педагогам в решении следующих задач.

1. Развитие физических качеств и формирование произвольных движений.
2. Обогащение чувственно-эстетического опыта, эмоциональной отзывчивости.
3. Закрепление и обогащение разнообразных способов общения со сверстниками и педагогом.
4. Создание условий для проявления детского творчества.

*Подвижные игры*, представленные в книге, направлены на развитие физических качеств, психических процессов у дошкольников старшего и среднего возраста. Они помогут удовлетворить потреб-

ность детей в игровом взаимодействии, фантазировании, а также будут способствовать формированию произвольного поведения и воспитанию личностных качеств.

Предложенные материалы помогут педагогам организовать физкультурную деятельность как увлекательную, творческую, в рамках игры, фантазии и сказки.

# Комплексы гимнастики «Сказочная гимнастика»

## Первый визит к Карлсону

**Оборудование:** вертушки по количеству детей (желательно разные), коробка для хранения «моторчиков», сотовый телефон, пакет для мусора (белого цвета); костюм Карлсона.

### Описание

*Педагог собирает детей в группе в круг.*

**Педагог.** Ребята, сегодня, рано утром, мне пришло sms-сообщение от Карлсона, который живет на крыше. (*Читает.*) «Многоуважаемые друзья, высылаю вам волшебные моторчики. С их помощью вы попадете прямо в мои апартаменты! Жду. Скучать не придется! Веселье гарантирую. Ваш Карлсон». Ребята, мне нравится предложение Карлсона. Давайте отправимся к нему на крышу. Я думаю, мы будем единственными в мире людьми, которые занимались гимнастикой у знаменитого Карлсона.

*Педагог поручает дежурным распаковать коробку и раздать «волшебные моторчики» (вертушки). Дети рассматривают их, обмениваются впечатлениями. Педагог убирает коробку.*

**Педагог.** Давайте приступим к испытанию волшебных моторчиков! Отправляемся в полет! Но учтите: проверяя новое транспортное средство, скорость будем набирать потихоньку, постепенно.

*Построившись по росту, дети проходят в спортивный зал.*

**Вводная часть комплекса общеразвивающих упражнений «Испытание моторчиков»**

1. Ходьба по залу обычным шагом, вертушка впереди в правой руке (рука полусогнута).

2. Ходьба в том же направлении спиной вперед (педагог комментирует: «Ветер развернул нас, но мы продолжим движение!»).

3. Обычная ходьба по залу ускоренным шагом.

4. Бег в умеренном темпе с постепенным ускорением и замедлением к концу упражнения. Вертушка поднята вверх над головой (педагог комментирует: «Мы поймали попутный ветер! Пора взлетать! Набираем высоту и летим над землей. А вот и крыша, где живет наш друг Карлсон!»).

**Основная часть общеразвивающих упражнений** (выполняется в кругу)

Повторить прыжок в левую сторону.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

1 — поднять руки в стороны (вдох через нос).

2 — опустить руки вниз (выдох через полуоткрытый рот).

### **Заключительная часть**

*Дети встают вокруг медвежонка. Педагог предлагает сыграть на бубне. Дети поочередно придумывают и демонстрируют всем ритмический рисунок. Педагог обращает внимание на то, что ритм не должен повторяться — нужно проявить творчество.*

*По окончании упражнения медвежонок подает голос, просыпается, благодарит детей за то, что разбудили его. Дети прощаются с медвежонком и возвращаются в группу.*

## **Полет на ковре-самолете**

**Оборудование:** гимнастические коврики (по количеству детей).

**Подготовка.** Разложить коврики по залу в шахматном порядке.

### **Описание**

*Дети с педагогом проходят в зал.*

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие за море-океан на остров Буян. А полетим мы на коврах-самолетах. Чтобы спортивные коврики стали волшебными, нужно прохлопать вот так (показывает ритмический рисунок) и трижды произнести волшебные слова: «Крибле! Крибле! Бумс!»

*Дети проходят к коврикам и под руководством педагога проводят «ритуал превращения». Затем встают на свои «ковры-самолеты» и под музыку изображают полет: стоят, широко расставив ноги, как будто удерживаться на ковре тяжело, «уклоняются от ветра», «ловят руками теплый попутный ветер».*

Педагог. Мы совершили посадку за морем-океаном на острове Буяне. Предлагаю походить и осмотреться в этом незнакомом сказочном месте.

### **Вводная часть**

1. Произвольная ходьба между предметами (ковриками).

2. Бег врассыпную между предметами.

3. Встать на свои коврики, развернувшись лицом к педагогу.

### **Основная часть**

Педагог. Я видела на сказочном острове много интересного. Деревья-великаны улыбались мне и показывали, как могут достать до самого неба. Вот так (демонстрирует упражнение).

### ***Упражнение 1. «Деревья-великаны»***

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, улыбнуться.

2 — вернуться в и. п.

Педагог. А еще я повстречала жар-птиц, которые показали мне свои огненные крылья (*демонстрирует упражнение*).

### ***Упражнение 2. «Великолепные жар-птицы»***

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И. п.: основная стойка, руки за головой.

1 — поднимаясь на носки, руки плавно развести в стороны.

2 — вернуться в и. п.

Педагог. Мне удалось увидеть семейку грибов с меня ростом. Они дружно делали разминку на поляне.

### ***Упражнение 3. «Грибная присядочка»***

Выполняется в умеренном темпе 6—8 раз.

И. п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1—2 — присесть, поднять руки через стороны вверх, согнуть в локтях и соединить ладони («как шляпка»).

3—4 — вернуться в и. п.

Педагог. Какой смешной жук мне встретился! Он перевернулся на спину и барахтал лапками в воздухе. Пришлось ему помогать.

### ***Упражнение 4. «Жук на спине»***

Выполняется в быстром темпе.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими как при езде на велосипеде.

Педагог подходит к каждому ребенку и переворачивает на живот.

### ***Упражнение 5. «Золотые рыбки»***

Педагог. А какие великолепные золотые рыбки плещутся у острова!

Выполняется в умеренном темпе 4—6 раз.

И. п.: лежа на животе, руки согнуты перед собой, ноги вместе.

1—2 — прогнуться, руки вперед вверх, ноги приподнять, вытянув носки.

3—4 — вернуться в и. п.

Педагог. А еще мне повстречался очень странный заяц. Он почему-то прыгал на одном месте с закрытыми глазами! Вот так (*демонстрирует*).

### **Упражнение 6. «Странный заяц»**

Выполняется в умеренном темпе.

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1—8 — прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами.

Глаза открыть, затем повторить упражнение 2 раза.

#### **Заключительная часть**

Педагог. В здешних травах попрятались удивительные светлячки. Давайте рассмотрим их.

*Дети ползают на четвереньках между предметами: изображают, что нашли светлячка, рассматривают, показывают друг другу и выпускают.*

#### **Релаксационное упражнение**

*Дети ложатся на свои коврики на спину, руки лежат произвольно, глаза закрыты. Звучит релаксационная музыка.*

Педагог. Пока ковер-самолет уносит нас с острова Буяна, мы вздремнем. Вот мы поднимаемся вверх. Наши ковры-самолеты летят спокойно, плавно, уверенно обходят белые облака. Вот мы уже пролетаем над теплым морем-океаном. Под нами плещутся ласковые волны... Наш ковер опускается на мягкий золотистый песок.

*Дети открывают глаза, потягиваются, встают и скручивают свой коврик трубочкой.*

**Примечание.** В свободной деятельности педагог предлагает изобразить необычных обитателей острова и собрать рисунки в альбом «На острове Буяне».

## **Разноцветные зонтики**

**Оборудование:** детские зонты (по количеству детей), аудиозапись «Звук дождя».

**Подготовка.** В зале на достаточном расстоянии друг от друга разложить раскрытые зонты.

### **Описание**

*Звучит аудиозапись «Звук дождя», под которую дети с педагогом проходят в зал.*

Педагог. Ребята, дождь не помешает нам сделать веселую гимнастику. Скорее укроемся от дождя под разноцветными зонтиками!

*Дети берут зонты в правую руку и ровно удерживают их над головой.*



## **Вводная часть**

1. Ходьба по залу друг за другом обычным шагом.
2. Легкий бег, зонт в левой руке.
3. Ходьба в медленном темпе с высоким подниманием коленей, переложить зонт в правую руку («перешагиваем через лужи»).

## **Основная часть**

*Дети встают лицом в круг.*

### **Упражнение 1**

Выполняется в умеренном темпе 4 раза.

И. п.: основная стойка, зонт удерживать обеими руками перед собой.

1— 2 — поднять зонт высоко над головой.

3—4 — вернуться в и. п.

Педагог. Кажется, дождь прекратился, нужно просушить зонты.

### **Упражнение 2**

И. п.: основная стойка, зонт в обеих руках на плече.

Вытянуть зонт вперед и вращать за ось по часовой стрелке (левой рукой придерживать ось, а правой вращать за ручку).

Положить зонты в центр круга.

### **Упражнение 3**

Выполняется в умеренном темпе 8 раз.

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны.

2 — присесть, руки вперед.

3 — встать, руки в стороны.

4 — вернуться в и. п.

### **Упражнение 4**

Выполняется в быстром темпе.

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Прыжки по кругу боковым галопом, поочередно в разных направлениях.

## **Заключительная часть**

*Дети идут по залу, выполняя упражнения на восстановление дыхания.*

Педагог. Ребята, как звали героиню известной сказки, которая умела летать по воздуху, держась за зонтик?

*Ответы детей.*

Педагог. Давайте и мы с вам попробуем полетать.

*Дети берут зонты и изображают полет, передвигаясь по залу в разных направлениях. По окончании музыки самостоятельно закрывают зонты.*

**Примечание.** В свободной деятельности педагог предлагает детям нарисовать и раскрасить зонты для сказочных персонажей, рассказать о своих работах друг другу.

## Урожай волшебного сада

**Оборудование:** клубок ниток для вязания, палки гимнастические.

**Подготовка.** Протянуть нить от группы до спортивного зала.

### Описание

Педагог. Ребята, сегодня мы отправляемся в волшебный сад, где растут необычные, сказочные растения.

*Дети идут за педагогом, который во время движения сматывает нить, ведущую в спортивный зал.*

Педагог. Вот мы и в волшебном саду! (*Поднимает клубок.*) Будем собирать урожай, но не простой, а сказочный. Осторожно пройдем по тропинке и осмотрим сад.

#### Вводная часть

1. Ходьба по залу обычным шагом.
2. Бег «змейкой».
3. Ходьба спиной вперед (медленным шагом).
4. Обычная ходьба, построение в круг.

#### Основная часть

*Упражнения выполняются в кругу.*

Педагог. Посмотрите, какие молодильные яблоки на дереве! Соберем их в корзинки.

#### **Упражнение 1. «Собираем молодильные яблоки»**

Выполняется 8 раз.

И. п.: основная стойка, руки внизу.

1—2 — поднять правую руку вверх, захватить воображаемое яблоко пальцами рук.

3—4 — наклониться к воображаемой корзине, «положить яблоко». То же левой рукой.

Ходьба под музыку по кругу («идем дальше по саду»).

Педагог. А вот и репка-великан! Нужно помочь вытянуть репку.

#### **Упражнение 2. «Тянем репку»**

И. п.: основная стойка, руки внизу.

1—2 — руки вперед, пальцы сжать в кулак («ухватились покрепче»); выпад правой ногой назад, туловище слегка наклонить.

3—4 — вернуться в и. п., развести руки в стороны, развернув ладони в круг («вытянуть не можем!»).

То же с левой ноги.

Последний раз «вытянуть репку» («вытянули репку!») и дружно хлопнуть в ладоши.

Ходьба под музыку по кругу («идем дальше по саду»).

Педагог. Посмотрите, сколько шишек упало с этого дерева! А орешки в шишках не простые — в них скорлупки золотые, ядра — чистый изумруд!

### ***Упражнение 3. «А орешки не простые!»***

Дети произвольно ходят вокруг воображаемого дерева (присаживаясь, делая вид, что рассматривают, показывают друзьям), «собирают шишки», кладут в воображаемую корзину.

Педагог. В кадучках для полива растений совсем нет воды! Давайте возьмем коромысла и принесем воды из колодца.

*Дети берут гимнастические палки, кладут на плечи.*

### ***Упражнение 4. «Несем воду коромыслом»***

И. п.: палка на плечах, за головой, удерживать палку хватом снизу.

Дети идут по кругу, с носка («осторожно, не расплескивая воду»). Изображают, как наполняют кадучку, выливая воду из ведер, убирают палки на место.

### ***Упражнение 5. «Огромная капуста»***

Педагог. Посмотрите, какая капуста-великан выросла в волшебном саду!

Вот такой ширины!

*Дети берутся за руки и отходят назад.*

Вот такой вышины!

*Руки вверх, поднимаясь на носки.*

Давайте попрыгаем вокруг  
капусты-горомадины!

*Бегут с подскоками по кругу, высоко поднимая колени, руки на поясе.*

### **Заключительная часть**

*Сев по-турецки в круг (на ковер), дети катают клубок друг другу и называют овощи (каждый ребенок должен получить клубок один раз).*

**Примечание.** В свободной деятельности педагог просит придумать свой сказочный овощ, нарисовать его и рассказать, какими волшебными свойствами он обладает.

## Подвижные игры

Предлагаемые авторские подвижные игры способствуют формированию произвольного поведения; удовлетворяют потребности детей в игровой и двигательной активности; позволяют актуализировать малые формы русского фольклора.

### Заколдованная принцесса

#### Педагогические задачи

1. Упражнять детей в беге на ограниченной территории зала.
2. Учить изображать различные психологические состояния и эмоции с помощью характерных поз и движений.
3. Способствовать развитию произвольного поведения, воображения.

**Роли:** принцесса (ловишка), жители Сказочного королевства.

**Оборудование:** большие мягкие напольные модули разной формы, барабан.

#### Описание

*Дети проходят в зал и встают в круг. Педагог сообщает название новой игры и предлагает построить замок для принцессы. Все вместе строят замок у дальней стены зала, используя мягкие модули. Окончив строительство, дети возвращаются в круг.*

*С помощью считалки выбирают девочку на роль принцессы. «Принцесса» располагается перед замком. Остальным ребятам педагог предлагает выбрать роли добрых сказочных персонажей (Русалочки, Дюймовочки, Кота в сапогах, звездочета, Ивана-царевича, принца и т. п.), ориентируя детей на выбор позитивных образов из знакомых сказок. Роли могут повторяться. Все дети по очереди называют выбранный персонаж и представляют его с помощью характерных движений, жестов, мимики (добрая улыбка, поклон, реверанс и т. п.).*

*Педагог. Жила-была на белом свете милая принцесса по имени... (имя выбранной девочки). Однажды злая волшебница позавидовала милой улыбке и доброте принцессы... (имя девочки) и заколдовала ее. Принцесса стала угрюмой и озлобленной на весь белый свет (с помощью мимики девочка изображает доброту и озлобленность). С тех са-*

мых пор, как только принцесса увидит и услышит веселящихся детей, она ловит их и прячет в своем неприступном каменном замке.

*Дети под музыку поскоками передвигаются по кругу. По окончании музыки все разбегаются, а «принцесса» выходит из своего замка и старается «взять в плен» (осалить) игроков. Пойманного игрока уводит в замок. После того как «принцесса» осалит 5—6 игроков, звучит сигнал барабана, означающий конец игры.*

*Педагог предлагает «расколдовать принцессу». Все встают в круг и поочередно говорят принцессе комплименты. Чары сняты, «принцесса» улыбается, радуется добрым словам. Игра заканчивается дружными аплодисментами.*

**Примечание.** При обсуждении игры обратить внимание детей на то, какие средства для перевоплощения из «доброй» в «злую» использовала принцесса.

## Заколдованный принц

### Педагогические задачи

1. Упражнять детей в беге с препятствиями.
2. Способствовать развитию внимания, ловкости.
3. Закреплять навыки корректного и честного поведения во время игры.

**Роли:** принц (ловишка), жители Сказочного королевства.

**Оборудование:** мягкие напольные модули (кубы), большие мягкие модули разной формы, барабан.

### Описание

*По залу произвольно расставлены кубы — «волшебные камни-ловушки».*

*Дети проходят в зал и встают в круг. Педагог сообщает название новой игры и предлагает построить замок для принца. У дальней стены зала из мягких напольных модулей дети строят замок. Окончив строительство, все возвращаются в круг. С помощью считалки выбирают мальчика на роль принца. Он располагается у замка. Остальные дети перевоплощаются в жителей Сказочного королевства, как в игре «Заколдованная принцесса».*

Педагог. Жил на свете отзвучивый, великодушный принц по имени... (имя мальчика). У принца было множество друзей и золотое, то есть очень доброе, сердце. Это обстоятельство ужасно раздра-

жало злого колдуна, жившего по соседству, ведь его никто не любил, а только все боялись и избегали. Колдун лишил принца великодушно-го сердца, сделав его злым и каменным (*мальчик изображает соответствующее эмоциональное состояние*). Принц забыл своих друзей и, завидев любого человека в своих владениях, одним прикосновением превращал его в камень. Принц расставил повсюду каменные ловушки: тот, кто коснется камня, становится каменным.

*Под музыку дети произвольно ходят по залу между «камнями». По окончании музыки все разбегаются, а «принц» догоняет детей. Пойманные или задевшие во время бега куб дети остаются стоять неподвижно — «как каменные» — возле замка. По сигналу барабана бег прекращается. Все дети, которых не поймали, встают в круг. «Принц» располагается в центре круга.*

*Педагог предлагает расколдовать «принца» ласковыми словами, комплиментами. После того как злые чары сняты, «принц» отправляется к замку и рукопожатием «расколдовывает» своих друзей.*

**Примечание.** Во время игры педагог наблюдает за тем, чтобы игроки, задевшие куб, проходили к замку, присоединяясь к осаленным «принцем» детям. После окончания игры педагог отмечает детей, которые, задев «волшебный камень», вышли из игры самостоятельно.

## Волшебный колодец

### Педагогические задачи

1. Совершенствовать навыки бега в ограниченном пространстве.
2. Упражнять в осуществлении самоконтроля во время игрового взаимодействия.
3. Развивать ловкость.
4. Способствовать проявлению товарищеских чувств во время игрового взаимодействия.

**Роли:** тролль (ловишка), гномы.

**Оборудование:** большой мягкий модуль в форме кольца, деревянная дуга («вход в пещеру»), барабан.

### Описание

*В центре зала расположен «волшебный колодец» — модуль в форме кольца. У дальней стены от входа в зал — «пещера тролля».*

*Дети встают в круг. Педагог сообщает название игры. При помощи считалки выбирают тролля (ловишку).*