

Е. Р. Железнова

**Развивающая гимнастика с предметами
и подвижные игры для старших дошкольников
(5—7 лет)**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

ББК 74.100.5
Ж51

Железнова Е. Р.

Ж51 Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5—7 лет). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 80 с.

ISBN 978-5-906852-42-7

В пособии представлено применение разнообразного игрового материала, детских поделок и предметов быта для организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Автор предлагает использовать в спортивном зале детские ведерки, куклы, пирамидки, машины, личные детские бейсболки, банданы, рукавицы, игрушки-самоделки и пр.

Предложенные комплексы и подвижные игры могут стать составляющей частью физкультурной деятельности, прогулки, развлечения.

Издание предназначено для инструкторов по физической культуре, педагогов ДОО, а также для заинтересованных родителей и гувернеров.

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-906852-42-7

© Е. Р. Железнова, 2016
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Практика проведения оздоровительной гимнастики в детском саду показывает, что дети отдают предпочтение комплексам с использованием предметов: мячей, скакалок, обручей и другого физкультурного оборудования. Однако перечень подобного оборудования в спортивном зале довольно ограничен и однообразен. В данном пособии представлено использование разнообразного **игрового материала, детских поделок и предметов быта** для организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Предметно-пространственная среда детского сада содержит в своем арсенале достаточное количество игрового материала. Разнообразные детские ведерки, куклы, пирамидки, машины могут на некоторое время изменить функциональное назначение и отправиться в спортивный зал. Личные детские бейсболки, банданы, рукавицы, игрушки-самоделки способны составить конкуренцию привычному физкультурному оборудованию. Кроме того, педагоги совместно с родителями могут значительно пополнить запасы физкультурного оборудования предметами быта. Яркие контейнеры для зубных щеток, салфетки из бамбука, детские спасательные жилеты, разноцветные тазы прочно обоснуются в физкультурной зоне и будут востребованы не меньше, чем мячи и обручи.

В структуру предложенных комплексов развивающей гимнастики с предметами вошли: предварительная работа, вводная, основная и заключительная части.

Предварительная работа включает:

- подготовку оборудования (сбор или изготовление оборудования, определение места хранения), отвечающего требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам;
- беседу познавательного характера (о предмете);
- детское двигательное творчество (совместное придумывание движений, упражнений с предметом).

После предварительной работы педагог формирует комплекс гимнастики, опираясь на общепринятые принципы организации оздоровительной гимнастики с детьми данного возраста.

Вводная часть комплекса подготавливает детский организм к физической нагрузке разного уровня и помогает ребенку освоиться с новым предметом, привыкнуть к его особенностям. Подготовительная часть содержит разного вида ходьбу, бег и построение.

Основная часть комплекса отводится под непосредственное выполнение упражнений общеразвивающего характера. На данном этапе новый предмет помогает стимулировать двигательную активность, вносит новизну в знакомые упражнения.

В **заключительной части** детям предлагаются несложные игры, игровые упражнения и творческие задания с учетом специфики выбранного оборудования. Заканчивается комплекс обычной ходьбой и ритуалом окончания деятельности «Передай рукопожатие (аплодисменты, улыбку, прикосновение к плечу) по кругу» или упражнением релаксационного плана.

В разделе «Подвижные игры» представлены игры, которые помогут педагогу, помимо задач по физическому воспитанию, реализовывать задачи социально-коммуникативной направленности. Оборудование, предлагаемое для данных авторских игр, вызывает у детей интерес, желание повторить игру в другой обстановке, а также придумывать собственные игры и правила (детское нормотворчество).

Предложенные комплексы и подвижные игры могут использоваться в качестве составляющей части физкультурной деятельности, прогулки, развлечения. Эффективным является использование этих материалов в период адаптации после летних и зимних каникул. Вносить изменения и дополнения в комплекс необходимо при активном участии детей.

Гимнастика

«Мы салфетки свернем и зарядку проведем!»

Оборудование: разноцветные салфетки из бамбука для приготовления суши (без основы из клеенки или марли); ведерко (или контейнер) для хранения салфеток.

Предварительная работа: совместно с родителями приобрести салфетки разных цветов и одного размера; обсудить с детьми назначение этих предметов, из какого материала сделаны и как используются в быту.

Описание гимнастики

Салфетки свернуть в плотный цилиндр.

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (салфетка — в правой руке, удерживается хватом сверху посередине); ходьба на носках (прямые руки вверху, салфетка удерживается за края).

Бег в умеренном темпе (салфетки положить по кругу, по окончании бега взять салфетку).

Построение в два звена.

Основная часть

Упражнение 1: «Свернуть — развернуть»

Выполняется по 3—5 раз в каждую сторону с наращиванием темпа.

И. п.: ноги на ширине ступни; руки полусогнуты перед грудью, салфетка в развернутом виде удерживается за края.

Под музыку дети сворачивают салфетку в цилиндр, выполняя вращение кистями рук способом «к себе». Затем разворачивают салфетку и повторяют упражнение, сворачивая салфетку способом «от себя».

Упражнение 2: «Переложил салфетку»

Выполняется в умеренном темпе 6—7 раз, потягиваясь как можно выше.

И. п.: ноги на ширине ступни; руки внизу, салфетка свернута в цилиндр, правой рукой удерживается за конец.

1—2 — поднять руки вверх, подняться на носки, переложив салфетку в левую руку хватом за конец салфетки;

3—4 — вернуться в исходное положение.

Упражнение 3: «Потягушки»

Выполняется в умеренном темпе по 3 раза каждой ногой.

И. п.: ноги на ширине ступни; салфетка (цилиндр) удерживается внизу обеими руками за края хватом сверху.

1—2 — руки вверх, правую ногу отвести назад и поставить на носок;

3—4 — вернуться в и. п.

Упражнение 4: «Повороты»

Выполняется по 3 раза в каждую сторону с наращиванием темпа.

И. п.: ноги на ширине плеч; салфетка (цилиндр) удерживается внизу обеими руками за края хватом сверху.

1 — прямые руки вперед;

2 — поворот туловища в сторону, удерживая салфетку параллельно полу;

3 — прямые руки вперед;

4 — вернуться в и. п.

Упражнение 5: «Удержись!»

Выполняется в умеренном темпе по 3—4 раза каждой ногой.

И. п.: основная стойка, салфетка свернута в цилиндр, правой рукой удерживается за конец.

1—2 — поднять ногу, согнутую в колене (носок вытянуть), обхватить салфеткой под коленом и удерживать несколько секунд;

3—4 — вернуться в и. п.

Упражнение 6: «Веселые прятки»

Упражнение выполняется 6—7 раз в умеренном темпе.

И. п.: стоя парами, лицом друг к другу; ноги на ширине ступни; руки внизу, развернутая салфетка удерживается за края;

1—2 — присесть, вытянуть вперед руки, закрыв лицо друг от друга салфеткой («спрятаться»);

3—4 — вернуться в и. п.

Упражнение 7: «Прыжки»

Выполняется в умеренном темпе.

Упражнение 4

Выполняется в умеренном темпе 6—8 раз.

И. п.: сидя лицом друг к другу, ноги в стороны; упор руками сзади, таз перед одним из детей (дном книзу).

1—2 — один из пары наклоняется и, передвинув таз другому ребенку, возвращается в и. п.;

3—4 — то же выполняет другой ребенок.

Упражнение 5

И. п.: основная стойка, руки на поясе, таз дном вверх.

Прыжки на обеих ногах вокруг таза друг за другом в одну и другую стороны.

Заключительная часть

Игра «Ловкие черепашки»

Две команды детей располагаются у противоположных стен зала. В одной команде — «черепашки» с тазами, в другой — их напарники по гимнастике. Задача «черепашек»: дойти по прямой до своей пары на четвереньках с «панцирем» на спине (таз дном кверху). Если таз падает, его необходимо вернуть на спину и продолжить движение. Игруют по очереди первая и вторая команды.

Ходьба по залу.

Ритуал окончания «Дружеское похлопывание по плечу» (по кругу).

Гимнастика с контейнерами для зубных щеток

Оборудование: контейнеры для зубных щеток — по одному на каждого ребенка (обе половины контейнера одного цвета).

Предварительная работа: собрать контейнеры, рассмотреть, предложить детям конструирование из контейнеров по схемам (как из счетных палочек).

Описание гимнастики

Разложить контейнеры в центре зала «солнышком».

Вводная часть

Ходьба в колонне друг за другом, ходьба, руки вверх, в стороны по сигналу.

Боковой галоп лицом из круга, со сменой направления.

Ходьба, дети берут по контейнеру и строятся в два звена.

Основная часть

Упражнение 1

Выполняется в умеренном темпе 8 раз.

И. п.: основная стойка, руки внизу, контейнер в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх, переложить контейнер в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — вернуться в и. п.

Упражнение 2

Выполняется в умеренном темпе по 4 раза с каждой ноги.

И. п.: см. упр. 1.

1 — поднять согнутую в колене ногу и удерживать колено контейнером (контейнер держать обеими руками);

2 — вернуться в и. п., переложив контейнер из правой руки в левую.

Упражнение 3

Выполняется в умеренном темпе по 3 раза каждой ногой.

И. п.: основная стойка, руки внизу, контейнер удерживается обеими руками хватом сверху.

1 — наклон вперед, руки вытянуть вперед;

2 — вернуться в и. п.

Упражнение 4

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И. п.: см. упр. 3.

1 — присесть, прямые руки вперед;

2 — вернуться в и. п.

Упражнение 5

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И. п.: сидя по-турецки, руки на коленях, половинки контейнера удерживать за концы (контейнер разобран на две половинки).

1—2 — наклон вперед, одновременно постучать контейнерами о пол;

3—4 — вернуться в и. п.

Упражнение 6

Выполняется в умеренном темпе 8—10 раз.

Прыжки на обеих ногах вокруг контейнера, лежащего на полу.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Гимнастика	
«Мы салфетки свернем и зарядку проведем!»	5
«Волшебный урожай» (гимнастика в парах).....	7
«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	9
«Такие разные пирамидки».....	11
«Разноцветные косы»	12
«Поиграем с шарфами»	14
«Вот такие варежки!»	16
«Дружные ребята поделятся лопатой» (гимнастика в парах).....	18
«Снежок, который не растает»	20
«Кружитесь, кружитесь, в снеговиков превратитесь!».....	22
«Санки-ледянки».....	24
Гимнастика с клюшками	25
«Веселые садовники»	27
Гимнастика с мячом-трансформером	29
«Один, два, три — таз подними» (гимнастика в парах).....	31

Гимнастика с контейнерами для зубных щеток.....	32
Гимнастика с бейсболками и шляпами от солнца	34
«Мягкая подушечка»	35
«Звонкая» гимнастика	37
Гимнастика с банданами	39
Гимнастика с ремнями.....	40
«Кукла милая моя» (гимнастика для девочек)	42
«Разноцветные бантики» (гимнастика для девочек)	43
«Надеваю я веночек» (гимнастика для девочек)	45
«На прогулку с сумочкой» (гимнастика для девочек)	46
«Кружево» (гимнастика для девочек)	48
«Что в корзине?»	49
«Кегля-погремушка — веселая игрушка»	51
«Мы — водители».....	52
«Сказочный мяч»	54
Гимнастика с гимнастическим ковриком	56
«Радуга-дуга»	57

«Волшебная птица»	59
«Отправляется в полет мой бумажный самолет»	61
«Разноцветная цепь».....	62
«Бумажные змейки»	64
«Алфавит».....	65

Подвижные игры с использованием нетрадиционного оборудования

Игры-эстафеты	67
«Урожай с чудо-дерева».....	67
«Помоги навести порядок в библиотеке».....	68
«Поменяемся местами»	68
«Ловкие спасатели»	69

Игры

«Карусель для друзей»	71
«Выручай друга».....	71
«Мягкие бусинки»	72
Литература.....	74

Учебно-методическое пособие

Елена Радиславовна Железнова

Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5—7 лет)

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художник С. В. Сергачева
Корректоры: Т. В. Никифорова, Н. И. Григорьева
Дизайнер С. А. Козубченко
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 07.09.2016.

Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,0. Тираж 10 000 (1-й завод 2800) экз. Заказ № .

ООО «Издательско-полиграфический центр «КАРО»
195027, г. Санкт-Петербург, Свердловская наб., д. 60, лит. А, пом. 3Н, а/я 84