

НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)»

АНО ГРД «Лаборатория детства»

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет
имени М.К. Аммосова»

Институт физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) С УЧЁТОМ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ФАКТОРОВ

Проект реализуется при поддержке «ПОЛЮС ФОНД»



Якутск
2026

УДК 373.2.015.3(571.56)

ББК 74.100.5(2Рос.Яку)

Ф50

Утверждено учебно-методическим советом ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» от «__»____2026 г. №__

Утверждено учебно-методическим советом
Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) от «__»____2026 г. №__

Разработано в рамках проекта «Лаборатория детства» НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)» при финансировании АК «АЛРОСА» (ПАО).
Издается при финансировании Благотворительного фонда «Полюс».

Рецензенты:

Правдов М. А., д. пед. н., профессор кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта» Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»;

Румба О. Г., д. пед. н., профессор кафедры «Теория физической культуры и спорта» Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова»

Авторы:

Зайцев А. А., д. пед. н., профессор кафедры «Спортивно-педагогические дисциплины и туризм» Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова», заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»;

Зайцева В. Ф., к. пед. н., доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»;

Никифоров Н. В., к. пед. н., заведующий кафедрой «Теория физической культуры и спорта» Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова»;

Никифорова Т. И., к. пед. н., доцент кафедры «Педагогика и психология» Педагогического института ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова», в. н. с. ГБУ «Академия наук РС(Я),

Семёнов Ю. И., научный сотрудник ГБУ «Академия наук РС(Я), директор АНО ГРД «Лаборатория детства», старший преподаватель ГАОУ ДПО ИРОСО им. заслуженного учителя РФ В.Д. Гуревича;

Физическое воспитание детей дошкольного возраста
Ф50 **в Республике Саха (Якутия) с учётом этнокультурных факторов** / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, Н. В. Никифоров [и др.]. — Якутск : Издатель А. К. Игнатьева, 2026. — 142 с.

Агентство СІР НБР Саха

В учебно-методическом пособии представлены рекомендации учёных и практиков по организации и содержанию занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста с учётом этнокультурных факторов.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

УДК 373.2.015.3(571.56)

ББК 74.100.5(2Рос.Яку)

© АНО ГРД «Лаборатория детства», 2026

© Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Никифоров Н. В., Никифорова Т. И., Семёнов Ю. И., 2026

© ИП «Игнатьева А. К.», оформление, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. Педагогические, психофизиологические и этнокультурные аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста	8
ГЛАВА 2. Рекомендации по контролю и улучшению физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста	17
ГЛАВА 3. Рекомендации по контролю и улучшению физической подготовленности детей среднего и старшего дошкольного возраста	29
ГЛАВА 4. Игры для развития основных функциональных систем	38
ГЛАВА 5. Детские игры и забавы народов Республики Саха (Якутия)	48

Национальные игры без предметов для детей младшего дошкольного возраста

«Тыытыкы»	50
«Сокол и лиса» («Мохсобол уонна саһыл»)	51
«Волк и жеребята» («Бөрө уонна кулуннар»)	52
«Хаар уонна холорук» («Снег и вихрь»)	—
«Аптаах тыл» («Волшебное слово»)	53

Национальные игры без предметов для детей среднего и старшего дошкольного возраста

«Ястреб и утки» («Кырбый уонна кустар»)	53
«Соколиный бой» («Мохсобол охсуһуута»)	55
«Невод» («Мунха»)	—
«Один лишний» («Биир ордук»)	56
«Подражая налим»	57
«Замок»	58
«Кулак и колени»	59
«Водопой» («Ойбонтон уулааһын»)	—
«Петушиный бой» («Бөтүүктэһии»)	60
«Перепрыгни через сухую травинку»	—

Национальные игры с предметами
для детей младшего дошкольного возраста

«Капкан («Сохсо»).....	61
«Таарыттарыма» («Не дай запятнать себя»).....	62
«Тэйэн ис» («Успей отскочить»).....	—
«Ловкий оленевод».....	62
«Белый шаман».....	63
«Полярная сова и евражки»	—
«Отбивка оленей».....	64

Национальные игры с предметами
для детей среднего и старшего дошкольного возраста

«Вестовой» («Илдьит»).....	64
«Прорубь» («Ойбон»).....	65
«Выгрузка хаяха» («Хайах хостооһуна»).....	67
«Игра в городки» («Мае мохсуо»).....	68
Стрельба в цель с кружением (Салгыдый).....	70
Летающий диск (Тэлэрик)	71
Перетягивание палки стоя (Мас тардыһыта)	—
«Крест» («Кириэс тэбии»).....	72
Нарты-сани	73
Плетение косичек.....	74
Плетение бисера (Обуруо тihээһинэ).....	—
Национальные настольные игры с предметами.....	75
«Иэрэгэй-күөрчэх» («Мутовка»)	—
Хабылык	76
Тыксаан (Фишки).....	77
Тырыынка (Палочки)	78
ГЛАВА 6. Упражнения и игры с предметами	79
Упражнения с предметом «Погремушка» для детей младшего дошкольного возраста	—
Упражнения с предметом «Флажок» для детей младшего дошкольного возраста.....	81
Упражнения с предметом «Ленточка» для детей младшего дошкольного возраста.....	83
Упражнения с кубиками для детей младшего дошкольного возраста.....	84
Упражнения с предметом «Шнур» для детей младшего дошкольного возраста.....	87
Упражнения с предметом «Стул» для детей младшего дошкольного возраста.....	88
Упражнения с предметами «Мяч», «Маленький мяч».....	90

Упражнения с предметом «Мяч» для детей младшего дошкольного возраста.....	90
Упражнения с предметом «Мяч» для детей среднего и старшего дошкольного возраста	93
Упражнения с предметом «Маленький мяч» младшего дошкольного возраста.....	98
Упражнения с предметом «Маленький мяч» для детей среднего и старшего дошкольного возраста	99
Упражнения и игры с предметами «Скакалка», «Большая веревка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста	105
Упражнения с предметом «Скакалка»	—
Упражнения с предметом «Большая веревка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста	107
Упражнения и игры с предметом «Гимнастическая палка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста.....	109
Упражнения и игры с предметами «Обруч», «Колечко» для детей среднего и старшего дошкольного возраста.....	113
ГЛАВА 7. Оборудование и инвентарь для занятий физической культурой....	117
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	140

ВВЕДЕНИЕ

В гармоничном развитии детей дошкольного возраста физическое воспитание занимает особое место.

Общеизвестно, что на ранних этапах общего развития ребёнка физический компонент преобладает над умственным. При этом эти два компонента не противопоставляются, а взаимодействуют в направлении от физического развития к интеллектуальному. «Работа мышц есть работа мозга» (И.М. Сеченов). Физиологи утверждают: если двигательный анализатор находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности. Вот почему необходимо уделять особое внимание занятиям физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

На самых начальных этапах развития двигательных функций устанавливается тесная динамическая взаимосвязь между возможностью выполнения произвольных движений и совершенствованием их ощущений. Мозг растёт благодаря его использованию, поскольку функция определяет структуру (а при отсутствии функции отсутствует и структура). По мнению Г. Домана, чем раньше ребёнок начнёт двигаться, получив для этого все возможности, тем быстрее будет расти и развиваться его мозг, позволяя перейти к следующей, более высокой стадии.

Главная задача физического воспитания в детском дошкольном учреждении — обеспечить всестороннюю физическую подготовку, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей жизни.

Важнейшей стороной педагогического процесса для детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях является развитие функциональных систем. Развивая функциональные системы с по-

мощью физических упражнений, мы влияем на развитие всего детского организма.

Эффективность физкультурных занятий во многом определяется этнокультурными факторами, определяющими культурный код коренного населения. В предлагаемом методическом пособии авторы предприняли попытку объединить современные знания о физическом развитии и физической подготовленности детей дошкольного возраста с традициями воспитания в этнокультурной среде народов саха.

ГЛАВА 1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст является наиважнейшим в создании не только фундамента для освоения основных движений, но и их культуры, так как в этот период начинают формироваться индивидуальные стили выполнения тех или иных двигательных действий, базирующихся на следующих механизмах:

1) постуральные механизмы, т.е. реакции выпрямления и равновесия, обеспечивающие правильный контроль головы в пространстве и по отношению к туловищу. При помощи этих реакций происходит выравнивание головы, шеи, туловища и конечностей. Реакции выпрямления и равновесия тормозят неправильные позы и движения и играют основную роль в сохранении мышечного тонуса умеренной интенсивности, который должен быть достаточным, чтобы противостоять силе земного притяжения и обеспечивать необходимую фиксацию для движений, и в то же время не настолько высоким, чтобы затруднять движения;

2) механизмы предметно-манипулятивной деятельности и функции руки;

3) механизмы зрительно-моторной координации.

Базовыми механизмами развития основных движений у детей являются механизмы равновесия. Поддержание устойчивой позы зависит от функционирования и взаимодействия между собой:

— вестибулярной системы, обеспечивающей правильную вертикальную установку головы, а значит, и рациональное распределение влияний на мышечный тонус;

— кинестетической системы, согласовывающей работу стоп, мышц голени, позвоночника и рук (как балансира);

— зрительной системы, функция которой заключается в определении пространственных координат и ориентиров.

Данные системы организма, объединяясь в различных сочетаниях, с аппаратами энергообеспечения и управления образуют функциональные системы двигательных действий. Теоретический анализ техники основных двигательных действий у детей позволил выделить следующие функциональные системы, от которых зависит красота и правильность их выполнения:

1. Функциональная система кисти
2. Функциональная система стопы
3. Вестибулярная функциональная система

Рассмотрим более подробно каждую из систем.

В процессе эволюции из трёх звеньев руки (плечо, локоть и кисть) особую значимость приобретала её конечная (дистальная) часть — кисть. Она становится не только исполнительницей воли, но и созидательницей, воспитательницей мозга. Территория проекции кисти и особенно большого пальца в передней и задней центральных извилинах коры больших полушарий мозга имеет почти такую же протяжённость, как все остальное тело.

Функция кисти складывается из трёх элементов. Вытянутая вперёд рука, открытая, с прямыми пальцами служит лопатой, совком; согнутые пальцы — крючком; щипцами, более сложная функция — захват. При выполнении захвата человек в зависимости от цели движений, от характера объекта (размер, вес, форма, консистенция) образует из кисти каждый раз новый механизм. В основе разнообразных движений кисти лежат шесть видов захвата: кулачковый, межпальцевый, плоскостной, щипковый, цилиндрический, шаровой.

Захватывание и удержание предметов — сложный двигательный акт. Точность, прочность захвата осуществляется всеми отделами кисти — пальцами, пястью, запястьем, а также зависит от функции надплечья, плеча, локтя, предплечья.

Из приведённых данных видно, что кисть играет существенную роль как в интеллектуальном, так и в физическом развитии ребёнка.

Стопа — единый функционирующий орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода. Внутренний — рессорный и наружный — опорный. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата.

Вестибулярный анализатор входит в статокINETическую рецепторную систему и обеспечивает равновесие тела и правильность его перемещения в пространстве и времени. В работах Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, В.Г. Стрельца отведена исключительно важная роль вестибулярному анализатору в ориентации человека в пространстве, анализе окружающей среды, а также в механизмах формирования и координации сложных двигательных актов в условиях жёсткой опоры.

Для развития произвольных движений, навыков и умений нужна согласованная работа групп мышц. Мышцы работают в определённых схемах, а регуляцию работы этих схем осуществляет ЦНС. Примером нормального движения может быть присаживание из положения лежа на спине: наклон головы на грудь происходит одновременно со сгибанием и округлением спины, что позволяет сесть из положения лежа. Если в положении лежа на спине прижать голову к подушке, спина выпрямляется, напрягается, и присаживание становится невозможным.

Процесс развития двигательных функций должен базироваться на следующих закономерностях:

1. Становление двигательных навыков идёт по пути преемственности и поэтапности. Для овладения той или иной функцией в полном объёме развитие ребёнка должно пройти несколько этапов, во время которых происходит закладка фундамента будущих функций. Например, для того, чтобы сидеть, ребёнок должен научиться держать голову и выпрямлять спину.

2. Последовательные стадии в развитии двигательных функций перекрывают друг друга. Ребёнок, совершенствуясь в выполнении одних двигательных навыков, одновременно начинает осваивать другие.

3. В ходе сенсомоторного развития возникает и далее реализуется возможность дифференциации и изоляции некоторых движений. Например, у ребёнка постепенно формируется умение свободно поворачивать голову без участия в этом туловища.

4. Развитие и совершенствование движений начинается от головы к верхним, а затем к нижним конечностям (цефало-каудальный принцип развития моторики). Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног.

5. Развитие двигательных функций совершенствуется от проксимального к дистальному направлению, т.е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движение в более удалённых областях. Например, контроль за движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук.

Задачи физического воспитания детей с позиции психофизиологии:

1. Развитие реакций выпрямления и равновесия, т.е. так называемого постурального механизма, обеспечивающего правильный контроль головы в пространстве и по отношению к туловищу. При помощи этих реакций происходит выравнивание головы, шеи, туловища и конечностей. Реакции выпрямления и равновесия тормозят неправильные позы и движения и играют основную роль в сохранении мышечного тонуса умеренной интенсивности, который должен быть достаточным, чтобы противостоять силе земного притяжения и обеспечивать необходимую фиксацию для движений, и в то же время не настолько высоким, чтобы затруднять движения.

2. Развитие функции руки и предметно-манипулятивной деятельности.

3. Развитие зрительно-моторной координации.

4. Торможение и преодоление неправильных поз и положений. Без специальных упражнений ребёнок ощущает только свои неправильные позы и движения, что тормозит развитие двигательных систем головного мозга.

5. Повышение общей подвижности.

Важнейшим принципом определения содержания физкультурных занятий в дошкольных учреждениях является их культуросообразность.

Национальная культура — одно из базовых понятий для целого ряда наук: культурологии, этнологии, истории, культурной антропологии и других, использующих отдельные его срезы. Так, в этнологическом словаре это понятие раскрывается как совокупность материальных и духовных ценностей, накопленных в процессе жизни нации (этноса), а в культурологическом словаре — как совокупность традиций, обычаев, норм, ценностей для представителей одной нации, государства.

Согласно исследованиям С.Н. Гаврова, национальная культура выступает как форма сохранения, накопления и преобразования длительного социально-исторического опыта и знаний: традиций, ценностей, норм, символов, стандартов, моделей образа жизни.

Важнейшим механизмом поддержания и передачи накопленных веками образцов национальной культуры выступают национальные традиции, социальное и культурное поведение, где структурируется опыт социокультурной идентификации, хранилищем же вековых традиций этноса выступает народная культура в силу того, что тесно связана с архаическими пластами культуры и коллективного сознания.

Все перечисленное представляет собой совокупность взаимосвязанных элементов. В качестве элементов, которые являются серьёзными факторами народного воспитания, Г.Н. Волков выделяет родной язык, фольклор, традиции, искусство, народный этикет, народные игры.

Г.Н. Волков определил предмет этнопедагогики следующим образом: «Этнопедагогика изучает процесс социального взаимодействия и общественно-народного воздействия, в ходе которого воспитывается, развивается личность, усваивающая социальные нормы, ценности, опыт, собирает и систематизирует народные знания о воспитании и обучении детей, народную мудрость, отражённую в религиозных учениях, сказках, сказаниях, былинах, притчах,

песнях, загадках, пословицах, играх, игрушках и прочем, в семейном и общинном укладе жизни, быте, традициях, а также философско-этические, собственно педагогические мысли и воззрения, т.е. весь педагогический потенциал, совокупный опыт историко-культурного формирования личности».

Маленький ребёнок сначала начинает понимать родную речь, через которую он усваивает народные сказания, отражающие мудрость предков, в семье он учится традициям и укладу жизни. Все эти знания ребёнок начинает познавать через игры, обряды и социальное взаимодействие с родными и ровесниками.

Игры, забавы, физические упражнения являются хранилищем человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей.

Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и другие.

Крупнейшие педагоги, учёные, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых в конечном счёте способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному.

Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности.

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельнос-

ти). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды всех народов России содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с их ловлей.

Общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных и других особенностей, в том числе этнических. В качестве примера можно привести игры с имитацией движений животных и птиц, игры с участием оленей, лошадей, в которых обязательными компонентами служат аркан и нарта. Вместе с тем это не исключает топографических игр (можно говорить о них обобщенно), которые характерны для отдельных регионов, а также подвижных игр, обусловленных не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к опасным действиям в условиях ограниченного пространства.

Родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. В сущности, каждый мальчишка гордился своей способностью изготовить биту или лук, такими, каких не было у других. Уже одно это удовлетворение от созданного служило стимулом к игре, поскольку в ней он не хотел показать себя хуже, чем в мастерстве изготовления предметов. Но для успеха необходимо было овладеть и такими навыками труда, которые в игре не встречались. Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь прикладности с трудовым воспитанием.

Любая народная игра, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Следует остановиться ещё на одной черте игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что

и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское — больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей.

Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим её развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. д.

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой.

Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

Для успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников педагог должен:

1. Глубоко знать и свободно владеть обширным игровым материалом и методикой педагогического руководства.
2. В ходе игры привлечь внимание детей к её содержанию, следить за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, регулировать эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучать их ловко и стремительно действовать в создавшейся ситуации, с удовольствием играть, и главное, учить детей самостоятельности.

Прежде чем объяснить сюжетную народную игру, надо предварительно рассказать о жизни народа, показать иллюстрации, предметы быта, заинтересовать национальными обычаями. Затем кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль ведущего или во-

дящего и перейти к распределению ролей, применяя при этом любимые детьми считалки.

Несюжетные игры объясняются кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Сначала даётся представление об её содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов. Затем можно задать 1-2 уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что дети поняли правила. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям. В конце игры следует положительно оценить тех, кто проявил определённые качества: ловкость, смекалку, быстроту, выдержку, выразительность, товарищескую взаимопомощь.

ГЛАВА 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ И УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Исследования в области физиологии и теории физического воспитания детей дошкольного возраста установили определяющую роль целенаправленной двигательной деятельности в физическом и умственном развитии малыша, особенно для формирования способности рационального управления собственными движениями и позами. Без специальных упражнений ребёнок ощущает только свои позы и движения, которые могут быть неправильными, что тормозит развитие двигательных систем головного мозга.

Здоровье, красивое тело, красивые движения — это результат правильного физического развития. Маленький человек не может сам себя развить — это задача взрослых. Для того чтобы процесс физического развития ребёнка шёл в правильном направлении, необходим контроль за его физической подготовленностью, двигательными умениями и навыками.

Существуют два подхода в диагностике физической подготовленности и физического развития ребёнка: по количественным и по качественным показателям. В методической, научной и учебной литературе преобладает первый подход в связи с конкретностью регистрируемых параметров. Однако эти показатели почему-то автоматически переносятся с тестов, применяемых на более взрослых людях, и изменяются лишь по величине.

Второй подход применяется на практике в основном родителями, которые фиксируют такие показатели, как правильная-неправильная походка, бег прыжки, метания и т.п. Педагоги в детских дошкольных учреждениях ориентированы на количественные по-

казатели, что приводит к напрасной трате времени на тренировку быстроты, силы и выносливости.

Не отрицая важности количественного подхода в оценке развития ребёнка, всё же на первое место следует поставить качественную оценку.

Предлагаемый ниже комплекс специальных упражнений, состоящий из 10 двигательных заданий, используется как для оптимизации, так и для контроля моторного развития ребёнка. Оценивая выполнение каждого теста, следует придерживаться трёхбалльной шкалы: «Отлично», «С трудом», «Не выполнено».

ТЕСТ №1. «Волчок»

Повороты вокруг своей оси в круге диаметром 50 см. Для ограничений линий круга применяется детский обруч.

С помощью этого теста осуществляется контроль взаимодействия вестибулярного и двигательного анализаторов (сохранение равновесия в условиях вращательных нагрузок).

Исходная позиция: стоя в центре обруча, руки в стороны, ноги вместе.

Задание: по сигналу преподавателя делать 10 поворотов в удобную сторону с открытыми глазами. Фиксируется время выполнения поворотов, их качество и количество выходов из круга.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** за 30 секунд самостоятельно поворачивается, не заступая за обруч, легко сохраняя равновесие.



— **с трудом:** в течение 1 минуты поворачивается с помощью преподавателя, который контролирует сохранение равновесия, наступая на круг, слегка покачиваясь.



— **не выполнено:** поворачивается с помощью преподавателя более 1 минуты, с частыми потерями равновесия (от 3 и более раз).



ТЕСТ №2. «Удержись на шаре»

С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие на неровной, ограниченной и возвышенной опоре. Проверка системы «Стопа — вестибулярный аппарат».

Исходная позиция: стойка ноги вместе, руки в стороны на фиксированном преподавателем набивном мяче. Выполнять без обуви.

Задание: устоять на мяче 5 секунд. Фиксируются время выполнения задания, колебания туловища, установка головы и рук.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** стоял уверенно 5 секунд



— **с трудом:** раскачиваясь, устоял. Помешали ошибки: не держал голову прямо, боялся, не использовал руки в качестве балансира



— **не выполнено:** старался, а устоять не смог. Механизмы равновесия развиты слабо



ТЕСТ №3. «Поймай рыбку»

Наматывание на палочку верёвки длиной 1 метр, имеющую на конце привязанную игрушку.

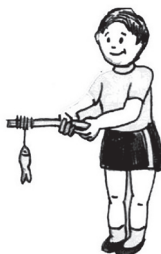
Тест позволяет контролировать развитие моторики кистей и пальцев рук, а также внимание ребёнка.

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях вперёд, удерживая палочку, к которой прикреплена метровая верёвочка.

Задание: по сигналу преподавателя начать наматывать на палочку верёвку с привязанной на конце игрушкой путём вращения кистями (поочерёдно) палочки до тех пор, пока игрушка не коснётся палочки. Фиксируются время выполнения теста, способ и направления вращения палочки.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** время 20 секунд, свободно, не сбиваясь, наматывает верёвку



— **с трудом:** время от 20 секунд до 1 минуты, верёвку намотал, но несколько раз изменял направление вращения палочки



— **не выполнено:** время более 1 минуты или не смог намотать верёвку до конца. Помешали лишние движения рук, туловища и головы



ТЕСТ №4. «Перенеси игрушки»

Челночный бег 5 x 6 с переносом игрушек (3 шт.).

Оценка способности ребёнка ориентироваться в пространстве при выполнении двигательного действия в условиях вестибулярной нагрузки (повороты на 180 градусов).

Задание: стоя в центре дорожки, по сигналу преподавателя начать переносить игрушки с одной тумбы на другую на время. Фиксируются: время выполнения задания, количество потерь пространственной ориентации.

Оценка за выполнение теста:

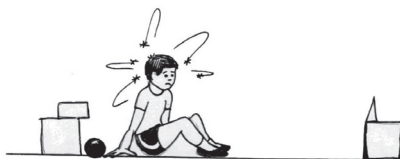
— **отлично:** время не более 30 секунд, уверенно, без потерь пространственной ориентации



— **с трудом:** время от 30 секунд до 1 минуты, игрушки перенёс, но были потери пространственной ориентации



— **не выполнено:** время более 1 минуты, игрушки не перенёс. Потерял пространственные ориентиры



ТЕСТ №5. «Принятие поз»

Сохраняя равновесие на бруске (20х20 см) в основной стойке с различными положениями рук. Глаза открыты.

С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие (чувство центра устойчивости). Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапных падениях, столкновениях, резких поворотах.

Задание: по команде преподавателя принимать позы и удерживать в течение 5 секунд (выполнять без обуви):

а) «Солдат» — исходная позиция: стоя на бруске ноги вместе, руки вдоль туловища,

б) «Самолёт» — исходная позиция: ноги вместе, руки в стороны,

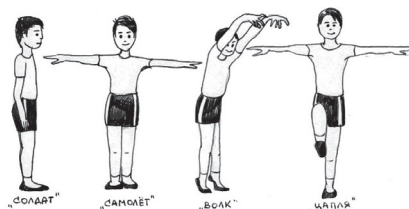
в) «Волк» — исходная позиция: стоя на носках, руки вверх, пальцы «растопырены»,

г) «Цапля» — исходная позиция: стойка на одной ноге, другая согнута под прямым углом в коленном суставе, руки в стороны.

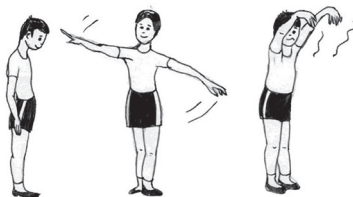
Фиксируется время удержание позы, её правильность и устойчивость равновесия.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** стоял уверенно во всех позах, потерь равновесия не было



— **с трудом:** помешали ошибки, раскачиваясь, устоял, а «Цаплю» не выполнил



— **не выполнено:** старался, а устоять не смог в позах «Волк» и «Цапля». Помешал страх и слабое развитие функции равновесия



ТЕСТ №6. «Прокати мяч»

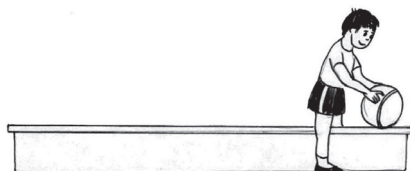
Катание мяча по детской гимнастической скамейке двумя руками, не отрывая их от мяча.

В тесте проверяется межмышечная координация кистей и пальцев.

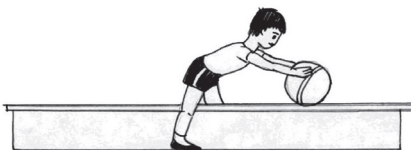
Задание: стоя сбоку от гимнастической скамейки, руки на большом детском резиновом мяче, лежащем на ней, по сигналу преподавателя прокатить мяч до конца скамейки, не отрывая пальцев от мяча. Фиксируются: время выполнения теста, способ перемещения мяча.

Оценка за выполнение теста:

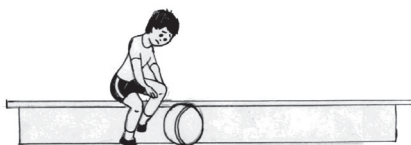
— **отлично:** время менее 10 секунд. Уверенно перебирал пальцами обеих рук, ни разу не уронив мяч на пол



— **с трудом:** время от 10 до 20 секунд. Доминировала только одна рука, уронил мяч 1 раз



— **не выполнено:** время более 20 секунд. Мяч падал со скамейки более 2 раз. Постоянно отрывал руки от мяча



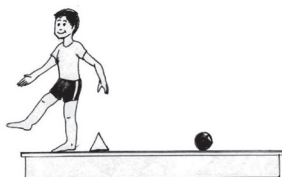
ТЕСТ №7. Ходьба по детской гимнастической скамейке туда и обратно

Тест позволяет контролировать динамическое равновесие на узкой возвышенной опоре.

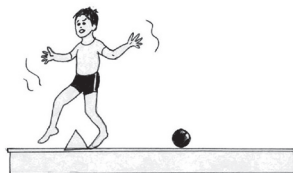
Задание: пройти по гимнастической скамейке вперёд, перешагнуть лежащий за 50 см до конца ограничитель (игрушку), повернуться на 180 градусов и вернуться обратно, спрыгнув со скамейки. Фиксируются потери равновесия (сходы со скамейки и остановки), уверенность поворота и способ передвижения по скамейке (ходьба приставным шагом или правильная, бег).

Оценка за выполнение теста:

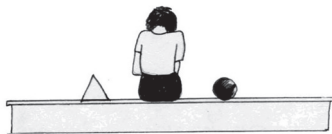
— **отлично:** прошёл или пробежал уверенно вперёд, легко повернулся и уверенно вернулся обратно, потерь равновесия и остановок не было



— **с трудом:** задание выполнил, но были остановки и потеря равновесия при повороте



— **не выполнено:** не смог пройти без поддержки, так как были частые потери равновесия, не смог сам развернуться, шёл приставным шагом



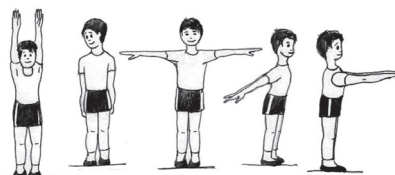
ТЕСТ №8. «Покажи направление руками»

Тест контролирует точность пространственной ориентировки рук и способность различать пространственные координаты.

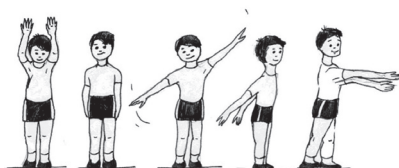
Задание: по команде преподавателя ребёнок должен указать двумя руками следующие направления: верх, низ, стороны, вперёд, назад. Фиксируется направление и уверенность показа.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** чётко и уверенно указал направления обеими руками



— **с трудом:** общее направление сохраняется, но угол показа не выдерживается



— **не выполнено:** путает направления



ТЕСТ №9. «Сбор ягод»

Собрать в детское ведёрко теннисные шарики, лежащие в обруче диаметром 50 см.

Тест позволяет контролировать развитие моторики кистей и пальцев рук и частоту движений.

Задание: в течение 10 секунд по сигналу преподавателя собирать теннисные шарики одной рукой, держа ведёрко в другой. Фиксируется количество собранных шариков и способ их сбора (по одному, по два, захват пальцами, всей кистью).

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** собрал более 9 шариков



— **с трудом:** собрал более 5 шариков, использовал захват всей кистью



— **не выполнено:** собрал менее 5 шариков, часто выпуская их из рук



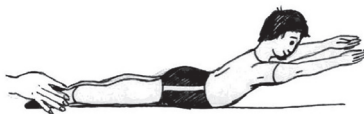
ТЕСТ №10. «Рыбка»

Лежа на полу лицом вниз, руки вперёд, прогнуться. С помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц спины. Развитие мышц спины предупреждает сутулость, распрямляет плечи, способствуя лучшему доступу воздуха в лёгкие, что улучшает лёгочную вентиляцию.

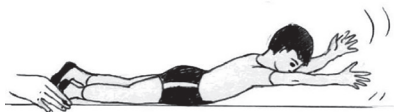
Задание: из положения лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги фиксированы преподавателем. По сигналу прогнуться, оторвав локти от пола, и зафиксировать положение на 3 секунды. Фиксируется время удержания, угол прогиба.

Оценка за выполнение теста:

— **отлично:** прогнулся и удержал позу 3 секунды



— **с трудом:** оторвал локти от пола, но позу не зафиксировал



— **не выполнено:** не смог оторвать локти от пола



Рис. 2.10. Тест «Рыбка»

ГЛАВА 3.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ И УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Предлагаемый ниже комплекс специальных упражнений, состоящий из восьми двигательных заданий, используется как для оптимизации, так и для контроля моторного развития ребёнка. Оценивая выполнение каждого теста, следует придерживаться трёхбалльной шкалы: «Отлично», «С трудом», «Не выполнено».

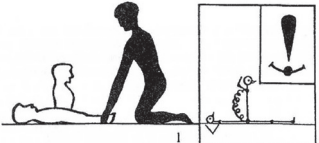
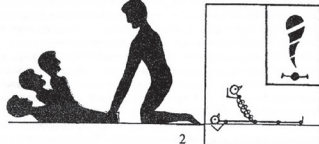
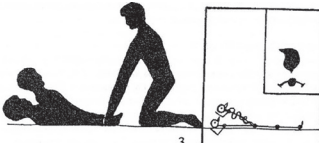
Двигательное задание 1. «Попробуй сесть»

С помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц спины. Хорошее развитие мышц спины предупреждает сутулость, из-за которой в школе у детей возможны нервные перенапряжения. Развитые мышцы спины это и распрямлённые плечи, что способствует лучшему доступу воздуха в лёгкие, что в свою очередь улучшает лёгочную вентиляцию и тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания. А дыхание, как известно, является наиболее важной функцией организма.

Исходное положение. Лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы преподавателем.

Задание. Сесть прямо (туловище должно быть прямое), руки от головы не отрывать. Количество повторений: 3-5 раз.

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично	Выполнять задание с фиксацией туловища в промежуточных позах	
С трудом: не может удержать туловище прямым; отрывает руки от головы	Изменить исходную позу — приподнять туловище, используя жёсткий упор высотой 10 см	
Не выполнено	Изменить исходное положение. Используя жёсткий упор, приподнять туловище. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты. В последующих занятиях высоту упора постепенно снижать	

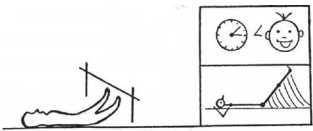
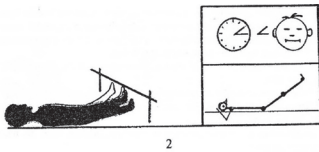
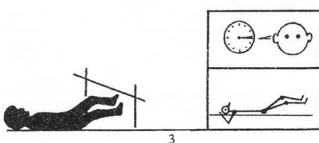
Двигательное задание 2. «Напрягись и удержи»

С помощью данного теста контролируется развитие мышц брюшного пресса. Брюшной пресс обеспечивает натуживание и хороший выдох. Это очень важно для нормального развития организма и развития силы.

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Задание. Поднять ноги до планки, установленной на высоте 30-35 см, и удержать 10 секунд.

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: поднял ноги и удержал 10 секунд	Не опуская ноги, сгибать их и разгибать в колен- ных суставах	
С трудом: по- мешали ошиб- ки. Поднял ноги до планки, а удержать не смог	Укрепить мышцы го- лени. Как? С помощью езды на велосипеде	
Не выполне- но: старался, а дотянуться не смог. Мышцы брюш- ного пресса и ног очень слабы	Изменить исходное положение, используя жёсткий упор, припод- нять ноги. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты. В последующих занятиях высоту упора постепенно снижать	

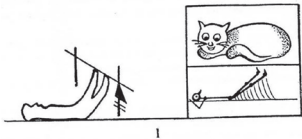
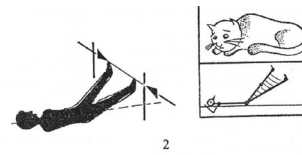
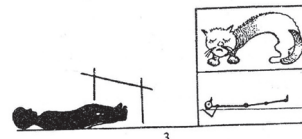
Двигательное задание 3. «Дотянись, разведи и прошагай»

Тест позволяет контролировать развитие мышц брюшного пресса и ног. Выполнение упражнения сформирует и закрепит у детей стройность ног.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Задание. Медленно поднять ноги до планки, установленной на высоте 35 см и развести их в стороны, затем свести. Задание выполнять 3-8 раз. После отдыха медленно и поочерёдно поднимать и опускать ноги (опуская правую, поднимая левую и наоборот)

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: ноги поднял, развёл и «прошагал» в воздухе	Изменить исходное положение. Сесть на пол, руками упор сзади (за спиной), выполнить задание	
С трудом: не смог «прошагать» в воздухе	Изменить исходное положение. Руки за голову. Голову положить на валик. Высоту валика постепенно снижать	
Не выполнено: не смог «прошагать» в воздухе, с трудом развёл ноги	Обратите внимание. Очень слабы мышцы бедра и брюшного пресса. Делать упражнение с предметами (двумя мячами). Предметы расположены около правой и левой ноги (голени). Упражнение: приподнять ноги, «перекидывать» их через предметы	

Двигательное задание 4. «На одной удержись»

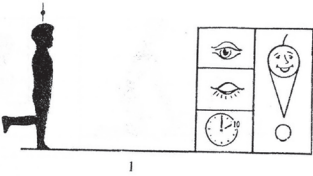
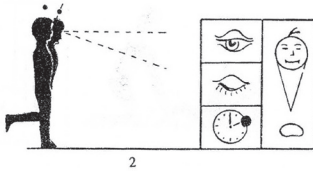
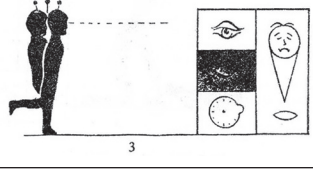
С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие (чувство центра устойчивости). Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапном падении, столкновениях, резких поворотах.

Исходное положение: стойка на одной ноге, другая согнута в коленном суставе под прямым углом, руки вниз.

Задание. Выполнять без обуви. Устоять на одной ноге 10 секунд.

Тест делать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

**Выполнение задания и рекомендации
по совершенствованию:**

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: стоял уверенно	Выполнять задание на мягкой опоре, с поворотами вправо и влево, и наклонами головы вперёд и назад	 1
С трудом: раскачиваясь, устоял	Поднять руки в стороны и выполнять тест. Угол сгибания ноги любой, главное устоять. Повторять задание 5-10 раз	 2
Не выполнено: старался, а устоять не смог	Стойка на двух ногах на носках. Стойка на одной ноге с опорой на высокий барьер. Высоту барьера постепенно снижать	 3

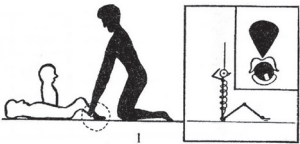
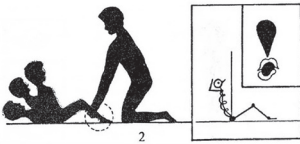
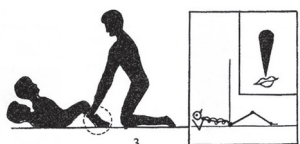
Двигательное задание 5. «Оттолкнись и быстро сядь»

Тест предназначен для проверки реактивности — «мысль+движение». Если удастся достичь выполнения этого упражнения, то ребёнок сможет преодолеть пассивность и развить тягу к движениям.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Опора на стопы.

Задание. Быстро сесть. Туловище прямое. Количество повторений: 3-5 раз.

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: сел прямо, свободно и несколько раз	Изменить исходное положение, лежа на полу, руки вытянуты вверх или изменить угол сгибания в коленях. Быстро сесть	
С трудом: догадался о необходимости толчка. Помешали ошибки. Развернул туловище, оттолкнулся от пола локтем, не удержал руки за головой	Изменить исходное положение — используя мягкий валик, приподнять голову; руки за головой не держать; стопы развести в стороны.	
Не выполнено: приподнялся, а сесть не смог. Не хватило скорости.	Из положения сидя отклониться назад и быстро сесть. Наклон туловища назад постепенно увеличивать до положения лежа.	

Двигательное задание 6. «Найди не глядя»

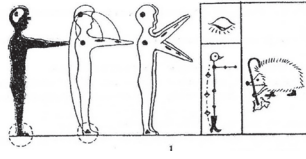
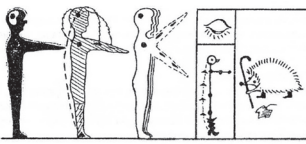
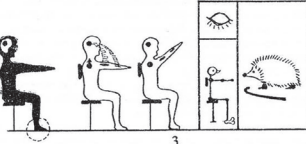
Тест контролирует точность пространственной ориентировки рук.

Это качество важно как мера движения. Развитие его освободит внимание ребенка к восприятию необходимой информации при обучении письму, а также при выработке навыков письма.

Исходное положение: вертикальная стойка, глаза закрыты.

Задание. Поднять правую руку до горизонтального положения и не опускать. Затем поднять левую до положения правой руки. Кисти выпрямлены и напряжены. Упражнение выполнять 5-10 раз.

**Выполнение задания и рекомендации
по совершенствованию:**

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: высота подъема правой и левой рук равны	Изменить исходное положение. Вертикальная стойка, руки подняты вверх. Повторить упражнение с опусканием рук	 1
С трудом: кисти выпрямлены и напряжены, а правую руку поднимает на разную высоту. Или левую руку поднимает выше (ниже) правой.	Установить планку на расстоянии вытянутой руки, на высоте плеча. Поднимать правую руку до касания планки, или в правой руке держать планку, а левой касаться планки	 2
Не выполнено: кисти расслаблены и опущены. Повторяя задание, правую руку поднимает на разную высоту и левой рукой плохо находит правую руку, располагая ее то выше, то ниже	Выполнять задание, удерживая в каждой руке груз разного веса. Задание делать стоя и сидя	 3

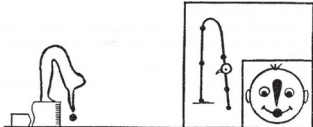
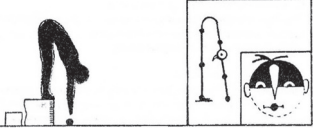
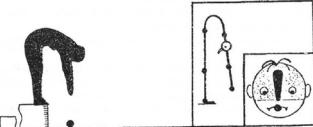
Двигательное задание 7. «Достань и удержи»

С помощью данного теста осуществляется контроль подвижности в суставах и позвоночнике. Эти качества важны как резерв роста и активного дыхания.

Исходное положение: вертикальная стойка на тумбе, стопы сомкнуты.

Задание. Наклониться вперёд, достать предмет и удержать его в течение 3 секунд. Ноги в коленях не сгибать.

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: предмет достал и удержал 3 секунды	Выполнять задание на тумбе различной высоты, смещённой вперёд и назад	 1
С трудом: до предмета дотянулся, а взять и удержать не смог	Изменить исходное положение. Стойка ноги врозь на полу. Предмет лежит сбоку у ноги. Взять предмет и положить его у другой ноги	 2
Не выполнено: старался, а достать не смог. Обратите внимание: грудной отдел позвоночника закрепощён	Помочь развитию. Сидя на низкой табуретке, прокатить мяч рукой вокруг себя. Повторять несколько раз подряд	 3

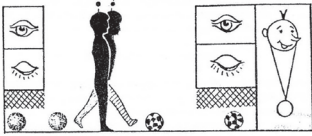
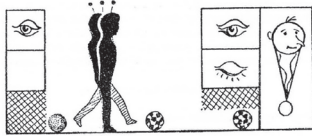
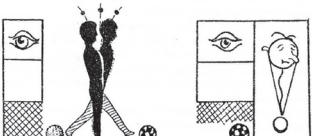
Двигательное задание 8. «Пни и попади»

Применяя это упражнение, вы сможете контролировать развитие двигательной реакции и координационные способности ребёнка, необходимые при движении по улице, в помещении, в процессе спортивных игр и т.д.

Исходное положение: вертикальная стойка.

Задание. Ударить по мячу носком и попасть в ворота. Ударить по мячу пяткой и попасть в ворота. Упражнения выполнять с открытыми и закрытыми глазами, правой и левой ногой.

Выполнение задания и рекомендации по совершенствованию:

Оценка	Дальнейшее развитие	Рисунок
Отлично: смог устоять на месте, забивая гол носком и пяткой с открытыми и закрытыми глазами	Удалять мяч от футболиста и выполнять задание	 1
С трудом: не смог пяткой забить гол с закрытыми глазами	Взять дополнительно большой мяч, выполнять задание, удерживая его перед собой на вытянутых руках	 2
Не выполнено: старался — забил гол только носком и только с открытыми глазами	Ногу поставить на мяч и катать его вперёд и назад. Начинать с малым мячом. Размер мяча увеличивать	 3

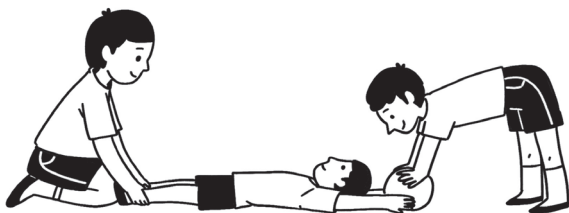
ГЛАВА 4. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ

«ЛОВКИЙ МЯЧ»

ЗАДАЧИ: развитие ловкости, мышц спины и плечевого пояса

ИНВЕНТАРЬ: один мяч на тройку игроков

МЕСТО: у тренировочной стены



Содержание.

В игре принимают участие 3 человека. Участник №1 сидит лицом к стене расстояние до стены 2-2,5 м, участник №2 фиксирует ноги участнику №1. Игрок №3 стоит за спиной участника №1 и держит в руках мяч.

Игра начинается по сигналу игрока №3. №1 ложится на спину и поднимает прямые руки вверх, за голову, чтобы взять мяч. В это время №3 наклоняется вперёд и кладёт мяч на пол, чтобы №1 смог взять мяч. №1 берет мяч, одновременно садится и бросает мяч в стену так, чтобы №3 смог поймать отскочивший мяч.

После 3-4 повторений игроки меняются местами так, чтобы №2 был на месте №1 и так далее.

Выигрывает тот, кто сделает больше удачных бросков.

Правила:

1. Игроки №2 и №3 не сгибают ноги в коленях
2. После 3-4 повторений смена мест
3. За время игры все должны побывать на разных местах

Общие методические указания.

По мере освоения задания можно использовать мячи меньшего диаметра; ловить мяч может сам бросающий; можно увеличить расстояние до стены.

«МЫШЕЛОВКА»

ЗАДАЧИ: развитие мышц брюшного пресса

ИНВЕНТАРЬ: нет

МЕСТО: спортивный зал, игровая комната



Содержание.

Две команды по 5-8 человек.

Команда «Капканчик» и команда «Мышки». Команда «Капканчик» ложится на спину в круг, ноги в центр круга. «Мышки» располагаются за кругом.

По команде воспитателя начинается игра. «Капканчики» поднимают прямые ноги под углом 45-50 градусов, а «мышки» начинают бегать через круг.

По команде «Хлоп» «Капканчики» разводят ноги в стороны, соприкасаясь стопами друг с другом. «Мышки», оказавшиеся в кругу, считаются пойманными и на время выходят из игры.

После 3-4 повторений команды меняются местами.

Выигрывает команда, которая поймала больше «мышек».

Правила:

1. Команда «Капканчик» ноги в коленях не сгибает
2. «Мыши» в круг вбегают и выбегают из круга
3. По команде «Хлоп» пойманные «мышки» остаются в кругу
4. После 3-4 повторений команды меняются местами

Общие методические указания.

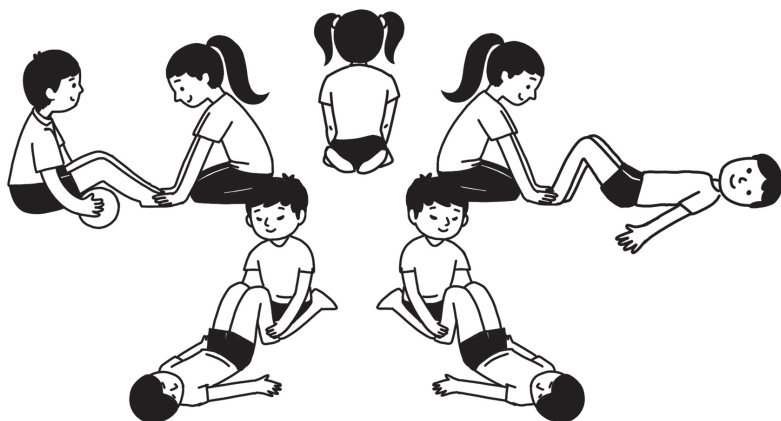
По мере освоения задания и укрепления мышц брюшного пресса можно увеличить время между сигналами «Капканчик» и «Хлоп».

«ОКЕАН»

ЗАДАЧИ: развитие мышц спины и брюшного пресса

ИНВЕНТАРЬ: резиновые мячи

МЕСТО: спортивный зал, игровая комната



Содержание.

Дети разбиваются по парам и садятся в круг так, чтобы первые номера сидели спиной к центру и держали ноги за стопы вторым номерам. Вторые номера ложатся на спину, ноги согнуты в коленных суставах.

По сигналу воспитатель подаёт мяч — «кораблик» одной из пар. Второй номер садится и берет мяч в руку, перекладывает под ногами в другую руку и передаёт следующей паре. Когда мяч возвращается первой паре, он быстро выбрасывает «кораблик» в центр круга — «океан» и берет следующий мяч.

После 3-4 повторений игроки в парах меняются местами.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбросить в круг определённое количество мячей.

Правила:

1. Вставать только тогда, когда мяч коснулся руки
2. После передачи мяча снова лечь на пол

Общие методические указания.

По мере освоения задания можно увеличивать нагрузку, давать мячи, не дожидаясь их возвращения.

«ЧАСИКИ»

ЗАДАЧИ: развитие мышц брюшного пресса и ног

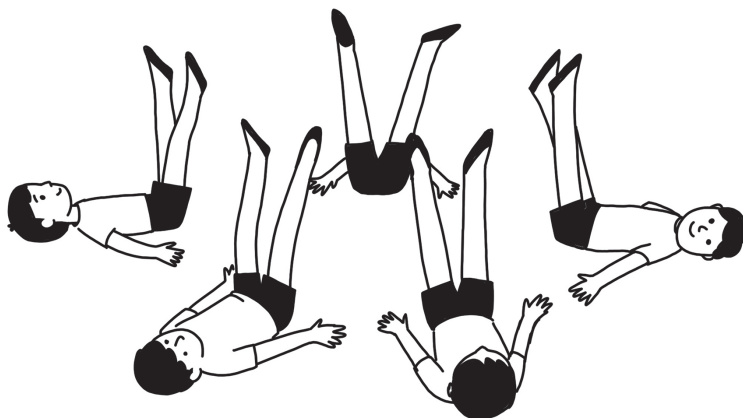
ИНВЕНТАРЬ: коврики по числу игроков

МЕСТО: спортивный зал, игровая комната

Содержание.

Из играющих выбирается один «часовщик», остальные дети — часики. Дети ложатся на спину, образуя круг, ноги в центре круга. По команде «часовщика»: «Часики пошли» дети поочерёдно поднимают правую и левую ногу.

По команде «Обед» дети поднимают прямые ноги на высоту 35-45 см и разводят в стороны.



По команде «часовщика»: «Часики пошли» вновь начинают движение.

После нескольких повторений игры «Часовщик» меняется.

Правила:

1. Ноги в коленях не сгибать
2. «Часовщик» следит за правильностью выполнения задания и отмечает лучших
3. Игра повторяется 3-4 раза

Общие методические указания.

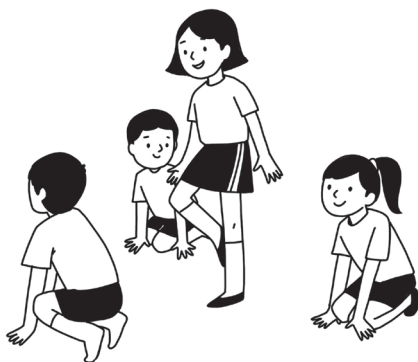
По мере освоения задания и укрепления мышц брюшного пресса можно в игру ввести дополнительные команды: «Часики спешат», «Часики отстают».

«ЖУРАВЛИ И ЛЯГУШКИ»

ЗАДАЧИ: развитие координационных способностей

ИНВЕНТАРЬ: нет

МЕСТО: спортивный зал, игровая комната



Содержание.

Две команды по 3-5 человек. Одна — «журавли», вторая — «лягушки». «Журавли» стоят на одной ноге, «лягушки» прыгают между ними в приседе. На сигнал воспитателя «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих в приседе в «болото» — на черченный на полу круг, в одном из углов площадки. В «болоте» «лягушки» прячутся.

Затем дети меняются ролями. Побеждает команда, которая поймает больше «лягушек».

Правила:

1. «Журавли» стоят на одной ноге
2. «Журавли» начинают ловить «лягушек» только по сигналу
3. За линией «болото» «журавли» «лягушек» не ловят

Общие методические указания.

По мере освоения задания можно ввести команду «Ночь», тогда «журавли» закрывают глаза, «лягушки» замирают.

«ЭСТАФЕТА У СТЕНКИ»

ЗАДАЧИ: развитие меткости, точности и координации движений

ИНВЕНТАРЬ: резиновые или футбольные мячи по числу команд

МЕСТО: у тренировочной стенки



Содержание.

Две или три команды по 5-7 человек. Команды выстраиваются в колонны, направляющий стоит лицом к стене. На расстоянии 3-4 м от стены чертится линия. На линии напротив каждой команды лежит мяч.

По сигналу воспитателя первый игрок выполняет удар по мячу и убегает в конец колонны. Следующий за ним участник команды должен подбежать к черте и в свою очередь ударить по мячу и убежать в конец колонны.

Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок.

Правила:

1. Игрок должен ударить по мячу так, чтобы следующему было удобно сделать очередной удар

2. Удар по мячу должен производиться не ближе начерченной линии

-
3. Мяч можно остановить ногой
 4. Если мяч остановится за чертой, игрок должен взять его и поставить на черту, после чего сделать удар.

Общие методические указания.

По мере освоения задания можно использовать мячи меньшего диаметра; уменьшить расстояние от стенки до черты; на стене отметить место для удара мяча.

«БЫСТРЫЙ МЯЧ»

ЗАДАЧИ: развитие подвижности в суставах

ИНВЕНТАРЬ: 4 гимнастические скамейки, 2 мяча диаметром 20-25 см

МЕСТО: спортивный зал



Содержание.

Две команды по 5-7 человек выстраиваются на две параллельно поставленные скамейки. Дети стоят в колонну на скамейках, ноги врозь, расстояние между ними 70-80 см. У впереди стоящих по мячу. По сигналу воспитателя дети передают мяч друг другу между ног.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

Правила:

1. Ноги в коленях не сгибать
2. Мяч сначала передают назад, затем вперёд
3. Первый участник, получив мяч, поднимает его вверх

Общие методические указания.

По мере освоения задания можно использовать мячи меньшего диаметра.

«ПЕРЕКРЁСТОК» (рис. 4.8)

ЗАДАЧИ: развитие пространственной ориентировки

ИНВЕНТАРЬ: гимнастические палки

МЕСТО: спортивный зал, игровая площадка на улице

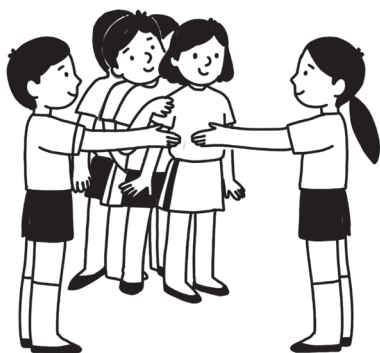


Рис. 4.8. «Перекрёсток»

Содержание.

Выбираются две пары — «шлагбаумы». Остальные дети делятся на две команды по 3-4 человека — «трамваи».

На полу выкладывается или рисуется перекрёсток. На одной из дорог с разных сторон встают «шлагбаумы» лицом друг к другу. «Трамваи» встают на перекрёсток разных дорог.

По сигналу воспитателя начинается движение по «восьмёрке». При подходе «трамвая» к «шлагбауму» направляющий даёт звуко-

вой сигнал. «Шлагбаум» открывается — дети поднимают поочерёдно правую, затем левую руку — и «трамвай» проезжает. После того, как «трамвай» проехал, «шлагбаум» закрывается: дети опускают руки вниз.

После 2-3 минут игры «шлагбаумы» меняются.

Выигрывает команда, которая сумела догнать соперника.

Правила:

1. «Трамвай» по перекрёстку движется только в прямом направлении
2. Направляющий следит, чтобы не было столкновений
3. «Шлагбаум» может находиться в трёх положениях: «открыт», «закрыт», «сломался»

Общие методические указания.

По мере освоения задания «шлагбаумы» могут стоять с закрытыми глазами.

ГЛАВА 5.

ДЕТСКИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ НАРОДОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Нормальное физическое развитие ребёнка немислимо без движения. Биологическое значение движения как фактора развития подтверждается той потребностью в движении, которая характерна для периода детства.

Движение в виде подвижных игр и специально подобранных упражнений даёт широкие возможности для воспитательной работы с детьми, для развития и воспитания всей личности ребёнка в целом.

К основным движениям человека относят ходьбу, бег, прыжки, метания, лазание. Движения эти выработались в процессе эволюции человека, в результате взаимодействия с окружающей природной и социальной средой. В процессе совершения основных движений включается одновременно большое количество крупных мышечных групп. Движения эти легко даются детям, вызывают у них большой интерес — всем известно, как любят дети бегать, прыгать, бросать предметы вдаль или в цель.

С помощью движений, оформленных в виде подвижных и доступных возрасту упражнений, воспитывается умение детей действовать в коллективе.

Игры, связанные с бегом, прыжками, требуют ориентировки в пространстве, быстроты, точности движений, ловкости, умения сочетать свои движения с движениями других детей — все это при правильном педагогическом руководстве, оказывает влияние на воспитание личности ребёнка в целом.

В процессе подвижных игр и упражнений развиваются следующие личностные качества и способности ребенка:

Физические качества

Сила — максимальная, скоростная, силовая выносливость.

Быстрота — двигательные реакции, частота движений, резкость.

Выносливость — общая, специальная.

Гибкость — активная, пассивная.

Ловкость — ручная, локомоторная, смешанная.

Координационные способности

Регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений (точность отмеривания, воспроизведения и дифференцирования параметров движений).

Статическое и динамическое равновесие.

Ритмичность движений.

Ориентировка в пространстве и времени.

Внутримышечная и межмышечная координация (расслабление).

Изменение направления движения и двигательных программ.

Личностные качества

Волевые — целеустремлённость, смелость и решительность, выдержка и самообладание, упорство и настойчивость, инициативность и самостоятельность.

Нравственные — взаимовыручка, честность, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, чувство ответственности, чувство долга, сострадание, любовь к Родине.

Интеллектуальные — способность к сосредоточению и управлению вниманием, гибкость мышления, эмпатия, наблюдательность, предвидение.

Эмоциональные — восприятие эмоций (способность распознавать эмоции других людей по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу, а также идентифицировать свои собственные эмоции), управление эмоциями (способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей), использование эмоций для сти-

муляции мышления (способность активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации).

Источником содержания игровой деятельности ребёнка являются окружающие его условия жизни. Этим объясняется характер детских игр.

Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народов саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни предков. В якутских национальных играх отразились особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы (А.С. Федоров).

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Тыытыкы»

Играют дети дошкольного возраста, имитируя охоту ястреба на птиц. Участвует от 4 до 40 человек.

Описание игры. На игровой площадке или в помещении чертят небольшой круг или прямоугольник — место «ястреба». Вся остальная часть площади объявляется «озером», «полем» или «лесом». Там отдыхают различные «птицы»: утки, гуси и другие. Каждый игрок заранее сообщает, какую птицу он изображает. Обычный разговор запрещается, каждый подражает голосу своей птицы. На крик «ястреба»: «Тыы! тыы! тыы!» каждая «птица» отвечает своим криком и начинает «перелёт» через «ястребиное поле», а «ястреб» стремится осалить её рукой. Осаленная «птица» выходит из игры. Когда «ястреб» осалит последнюю «перелетную птицу», игра заканчивается. Последний осаленный становится новым «ястребом», и игра начинается сначала.

Если в игре участвует более 10 человек, то рекомендуется увеличить количество «ястребов» и не выводить осаленных «птиц» из игры, а начислять им штрафные очки. Тогда играют до определённого количества очков.

Правила игры. 1. Ловить можно только в «ястребином поле» (кругу или прямоугольнике).

2. Пойманные не участвуют в игре до тех пор, пока не будут переловлены все «птицы». Если за каждую пойманную «птицу» начисляют очко, то она продолжает играть.

Направленность игры. Тренировка ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве, способности распознавать птиц по голосу, предвидения, наблюдательности.

«Сокол и лиса» («Мохсобол уонна саһыл»)

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети — соколята.

Описание игры (рис. 5.1). Сокол учит своих соколят летать. Он легко бежит в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперёд) и ещё придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Направленность игры. Тренировка ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений рук, силы мышц ног, смелости и решительности, сосредоточенности внимания.



Рис. 5.1. «Сокол и лиса» («Мохсобол уонна саһыл»)

«Волк и жеребята» («Бөрө уонна кулуннар»)

Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят.

Описание игры. Лошадки огораживают чертою поле-пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростёртыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию. Пойманные волком жеребята выходят из игры и сидят (или стоят) в определённом месте, куда их приведёт волк.

Правила игры. Волк ловит жеребят только за пределами пастбища.

Направленность игры. Тренировка ловкости, быстроты и координации движений, ориентировки в пространстве, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

«Снег и вихрь» («Хаар уонна холорук»)

Описание игры

По команде «хаар» («снег») все игроки медленно кружатся, как только звучит слово «түстэ» («выпал снег») приседают. «Холорук»: дети быстро вращаются вокруг себя и по команде «холорук ааста» («ураган прошел»), играющие должны быстро остановиться и встать на одну ногу. При вращении руки держать свободно, после остановки никто не шевелится. Принятое положение выдержать от 3 и более секунд (допускается счёт).

Правила игры. Кто не выдержал, удаляется из игры.

Направленность игры. Статокинетическая устойчивость, статическое равновесие, устойчивость внимания, честность.

«Аптаах тыл» («Волшебное слово»)

Описание игры. Все играющие свободно бегают по площадке. По команде ведущего, например, «чороон» (можете назвать любые предметы, явления природы, животные и т.д.) дети должны показать своим движением названное слово и замереть. Команда должна быть выполнена за 5 секунд с сохранением устойчивого положения.

Правила игры. Кто не успел или неправильно выполнил движение, выбывает из игры. Движения обговариваются и обучаются заранее.

Направленность игры. Статическое равновесие, сосредоточенность и устойчивость внимания, образное мышление.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Ястреб и утки» («Кырбый уонна кустар»)

На земле в противоположных концах площадки очерчиваются два озера, на которых плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два и более — в зависимости от количества играющих) выбираются или назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, чтобы поле оставалось свободным для перелёта.

Описание игры (рис. 5.2). Играющие разделяются на три группы уток: шилохвосты, чирки и нырки, но так, чтобы в каждой группе было примерно равное количество. На одном озере располагается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом — две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелёт уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находятся две группы, например: сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки, так чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп.

Во время перелета ястребы пятнают уток. Игра сопровождается куплетами стихов (дразнилками) для ястребов и уток, например:

Чирки:

Я чирушка-свистунок,
Голосок мой как звонок,
Нет, бедняжка ястребок, –
Не поймать меня, дружок!

Ястреб:

Нет, поймаю я тебя,
Не надейся на себя.

Шиловхвосты:

Я — известный шиловхвост,
Сила есть и большой рост.
А бедняжки ястребка
Не страшусь я никогда.

Ястреб:

Поймаю, проглочу,
Проглочу, поймаю!



Рис. 5.2. «Ястреб и утки»
(«Кырбый уонна кустар»)

Нырки:

Быстро летающую
Нырку-утку
Тебе не поймать,
Тебе не поймать.

Ястреб:

Поймаю, поймаю,
Проглочу, проглочу!

Правила игры. Определившиеся в одну из групп утки не могут менять своё название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.

Направленность игры. Тренировка ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве, изменение направления движения, гибкости мышления, наблюдательности.

«Соколиный бой» («Мохсобол охсуһуута»)

Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью.

Описание игры (рис. 5.3). Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть одного так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют её на левую, и тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадёт, толкнувший выходит из игры.

Правила игры. Победившим считает тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнёра можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.

Направленность игры. Тренировка динамического и статического равновесия, межмышечной координации движений.



Рис. 5.3. «Соколиный бой»
(«Мохсобол охсуһуута»)

«Невод» («Мунха»)

В «Невод» играют дети старшего дошкольного возраста. Игра проводится на воздухе или в просторном помещении. Количество участников — от 5 до 40 человек.

Очерчивают площадку примерно следующего размера: длина 20-30 м, ширина 10-15 м. На левой и правой сторонах площадки выделяются места для спасения «рыб» («кэнэни»), ограниченные линиями по ширине площадки. Остальная площадь — «вода», по которой плывут «рыбы» («туона»).

Описание игры. В начале игры все участники делятся на «рыб» (2/3 играющих) и на «невод» (1/3). «Рыбы» находятся в «кэнэни» на одной стороне; играющие, изображающие невод, берутся за руки, образуя цепь. По сигналу «рыбы» начинают заходить в «туона»,

перебегать на другую сторону или бегать по «туона». Изображающие невод бегут к ним, сохраняя цепь, стараются окружить лую «рыбу» или несколько «рыб». Когда руки двух крайних игроков в цепи «невода» сомкнутся, образуя кольцо, все «рыбы», оказавшиеся в нем, считаются пойманными и выходят из игры. Так играют до тех пор, пока не останется 2-3 «рыбы». Они становятся «неводом», и игра начинается сначала.

Правила игры

1. Игроки, изображающие невод, не имеют права выходить за линию «туона» и ловить там «рыб».

2. Ловля «рыб» «неводом» разрешается и в том случае, если какая-либо «рыба» упадет. Но все действия «невода», вызывающие падение «рыбы», запрещаются.

3. «Рыбы» не имеют права находиться (больше 10 секунд) долго в «кэнэни».

4. Разрывать цепь игрокам, изображающим невод, при ловле «рыб» не разрешается. В противном случае пойманные «рыбы» отпускаются на волю.

Направленность игры. Тренировка ловкости, ориентировки в пространстве, согласованности действий в группе, быстроты движений, взаимовыручки, наблюдательности.

«Один лишний» («Биир ордук»)

Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга.

Описание игры (рис. 5.4). Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей.

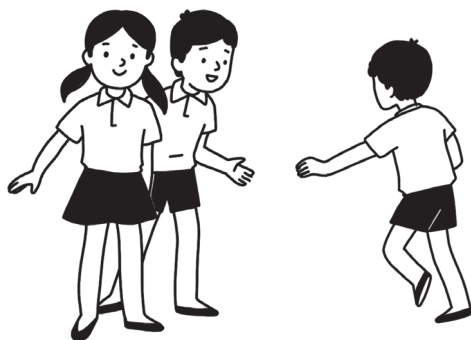


Рис. 5.4. «Один лишний» («Биир ордук»)

Правила игры. Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.

Направленность игры. Тренировка быстроты движений, ориентировки в пространстве, переключения внимания, предвидения.

«Подражая налиму»

Название игры с якутского языка буквально переводится, как «подражая налиму». Предки часто сравнивали медлительные движения с движениями, характерными для этой рыбы. Описываемая игра представляет собой единоборство, борьбу ногами.

Описание игры (рис. 5.5). Основное положение участников лежа на спине. Два игрока ложатся рядом (в ногах друг у друга), крепко берут друг друга под правую руку. В течение всей игры они



Рис. 5.5. «Подражая налиму»

не должны разжимать правых рук. Борются поднятыми вверх правыми ногами, упёршись пятками. Не отрывая левой ноги и головы от земли, каждый из игроков стремится столкнуть, повалить правую ногу соперника, чтобы заставить его перевернуться.

Правила игры. Задача каждого из игроков — заставить соперника перевернуться через правый бок из положения лежа на спине. Это переворачивание медленное, «ленивое» и напоминает движения налива.

Направленность игры. Тренировка ловкости движения ногами, силы ног и туловища, выдержки и самообладания.

«Замок»

Ведущий чертит на земле линию.

Описание игры (рис. 5.6). Игроки с двух сторон встают друг напротив друга и делают захват пальцами кисти (возможно только средними пальцами) и по команде начинают тянуть друг друга.

Правила игры. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за линию так, чтобы соперник переступил её. Если во время перетягивания один из игроков поправит или отпустит палец, то он считается проигравшим.

Направленность игры. Тренировка статического равновесия, силовой выносливости рук, межмышечной координации рук, туловища и ног, упорства и настойчивости.

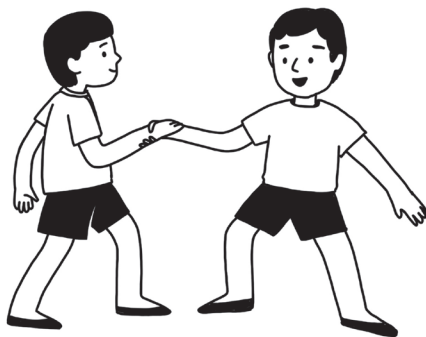


Рис. 5.6. «Замок»

«Кулак и колени»

Ведущий ставит посередине комнаты два стула друг против друга.

Описание игры (рис. 5.7). Двое соревнующихся садятся на стулья. Первый играющий сжимает колени второго. Руки оба держат за спиной. Второй игрок из всех сил пытается разжать колени. Если между его коленями проходит кулак, то он считается победителем. Затем они меняются ролями. Теперь второй игрок пытается удерживать колени первого.



Рис. 5.7. «Кулак и колени»

Правила игры

1. Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не сможет ни сжать, ни разжать колени.

2. В эту игру предпочтительнее играть детям одинакового роста.

Направленность игры. Тренировка силовой выносливости приводящих и отводящих мышц бедра, упорства и настойчивости.

«Водопой» («Ойбонтон уулааһын»)

Зимой якуты водят крупный рогатый скот на водопой к проруби. Предки придумали эту игру, наблюдая за движениями животных, которые вытягивали шею или опускались на передние колени, чтобы напиться из проруби.

Описание игры (рис. 5.8). На землю ставят ёмкость (например, пластиковый стаканчик) или фишку. Игрок хватается правой рукой за



Рис. 5.8. «Водопой»

левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении наклоняется и касается губами ёмкости, показывая, что он пьёт из неё или берет зубами фишку.

Правила игры

1. Нельзя отпускать руки от уха и стопы.
2. Победителем считается тот, кто «попьёт воду», не отпуская рук.

Направленность игры. Тренировка координации движений, статического равновесия, активной гибкости, целеустремлённости.

«Петушиный бой» («Бэтүүктэһии»)

«Петушиный бой» (бэтүүктэһии) — якутская игра, в которой участвовали мальчики на торжествах после победы над врагом.

Описание игры. Играющие встают в круг. На середину круга выходят два соперника и встают в исходное положение, беря правой рукой правую стопу. Прыгая на левой ноге, они толкают друг друга плечами.

Правила игры. Игроки не должны отпускать рук. Если один из игроков в ходе поединка отпустит руки и сядет на землю, то у него есть право продолжить бой. При этом он не должен отпускать руки, когда будет вставать.

Направленность игры. Тренировка динамического равновесия, ориентировки в пространстве, силы и силовой выносливости мышц ног, гибкости, упорства и настойчивости.

«Перепрыгни через сухую травинку»

Перед двумя участниками игры кладут на землю по 3-4 сухие травинки (или тонкие прутья) длиной около 40 см каждая. Расстояние между травинками должно быть примерно 60 см.

Описание игры (рис. 5.9). Игроки, держась руками за кончики пальцев своих ног, должны перепрыгнуть через эти травинки.

Правила игры. Проигравшим признается тот, кто первым отпустит руки или заденет травинку.



Рис. 5.9. «Перепрыгни через сухую травинку»

Направленность игры. Тренировка статического и динамического равновесия, согласованности движений, гибкости, скоростной силы.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Капкан» («Сохсо»)

Описание игры. На полу, по всей игровой площадке размером 6х10, разбросаны обручи разного цвета, это «капканы» (расстояние между ними 80–100см). Дети — «зверята», выходя на прогулку, должны бегать осторожно, не наступая на «капканы».

Правила игры. Те, кто наступят на «капканы», считаются пойманными.

Направленность игры. Тренировка пространственной ориентировки, ловкости, концентрации внимания, образного мышления.

«Таарыттарыма» («Не дай запятнать себя»)

Описание игры. Играющие дети стоят по кругу. Водящий проводит дэйбиир над головами детей, при приближении которого должны быстро присесть.

Правила игры. Кто не успел, тот выходит из игры. Заранее никто не садится.

Направленность игры. Тренировка силовой выносливости мышц ног, быстроты реакции на движущийся объект, устойчивости внимания, оперативного мышления.

«Тэйэн ис» («Успей отскочить»)

Описание игры. Дети стоят по кругу. Ведущий с дэйбииром бежит по кругу, стараясь задеть дэйбииром ноги играющих.

Правила игры. Кто не успел отскочить назад, выходит из игры.

Направленность игры. Тренировка ловкости, пространственной ориентировки, быстроты реакции на движущийся объект, согласованности движений, распределения внимания, смелости и решительности.

«Ловкий оленивод»



Описание игры (рис. 5.10). В стороне на площадке ставится фигура оленя. Олениводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3-4 м от него. Поочерёдно они бросают в оленя мячом из конского волоса, стараясь попасть в него.

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния. За каждый удачный выстрел оленивод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадёт в оленя.

Рис. 5.10. «Ловкий оленивод»

Направленность игры. Развитие ручной ловкости, точности движений, согласованности движений, выдержки и самообладания, дисциплинированности.

«Белый шаман»

Описание игры (рис. 5.11). Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга водящий. Это белый шаман — добрый человек. Он становится на колени и бьёт в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдаёт ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.



Рис. 5.11.
«Белый шаман»

Правила игры. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

Направленность игры. Развитие чувства ритма, оперативной памяти, концентрации внимания, образного мышления, дисциплинированности.

«Полярная сова и евражки»

Описание игры. Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов. В заключение игры (после трёх-четырёх повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Направленность игры. Развитие выдержки и самообладания, чувства ритма, образного мышления, координации движений, пространственной ориентировки.

«Отбивка оленей»

Описание игры (рис. 5.12). Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом — это олени. По сигналу «Раз, два, три — отбивку начини!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада.



Рис. 5.12. «Отбивка оленей»

Правила игры. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

Направленность игры. Тренировка ловкости, пространственной ориентировки, образного мышления, устойчивости внимания, смелости и решительности.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Вестовой» («Илдьит»)

Якуты, как и многие другие народы, пользовались в прошлом вестовыми знаками, которыми служили узлы на связках тесёмок из кожи и тряпок. О значении узлов договаривались заранее. Такие связки с узлами доставлялись верховыми или пешими вестовыми адресату. Игра «Вестовой» имитирует эту древнюю почту якутов.

В настоящее время она проводится с детьми на ровной площадке на воздухе или в просторном зале. В ней участвует от 6 до 40 человек. Для игры требуются две небольшие связки бечёвок (только не конопляных).

Описание игры. Участники разделяются на две группы, которые делятся на пары: «лошадей» и «вестовых». Обе группы выстраиваются на расстоянии 2 м друг от друга. Каждая становится в две колонны в затылок. Одна колонна — «лошади», другая — «вестовые». В обеих группах «вестовые» держат в руках связку бечёвок своей группы. По сигналу «вестовой» из первой пары в каждой группе слегка шлёпает связкой бечёвок свою «лошадь» (т.е. напарника). «Лошадь» выскакивает вперёд и в сопровождении «вестового» обегает 2 раза свою колонну. После двух кругов «вестовой» передаёт свою связку очередному «вестовому» своей группы. Тот со своей «лошадью» также обегает 2 раза свою колонну, и так до тех пор, пока все не примут участие в беге. Последний «вестовой» спешит вручить связку бечёвок руководителю игры. Выигрывает группа, которая закончит игру раньше.

Правила игры

1. Во время бега «вестовой» не имеет права обгонять свою «лошадь».
2. Передавать связку следующему «вестовому» разрешается только после двух кругов, при этом он не имеет права выбегать навстречу.
3. Каждый раз после того, как пара, стоящая впереди, убежит, все передвигаются вперёд на один шаг.

Направленность игры. Тренировка быстроты и скоростной выносливости, ориентировки в пространстве, согласованности действий в группе, взаимовыручки, наблюдательности.

«Прорубь» («Ойбон»)

Игра имитирует один из видов подлёдного лова рыбы. В прошлом в «Прорубь» играли на праздниках взрослые и дети, в настоящее время играют дети среднего школьного возраста (на воздухе круглый год, в местах, где можно вырыть «проруби» — небольшие

ямки). Для игры нужны палки по количеству участников и мяч диаметром 5-6 см. Палка должна быть толщиной в обхват рукой, длиной, соответствующей росту участника, а также прямой, чтобы было удобнее засовывать её в ямку («прорубь»). На игровой площадке выкапывают ямки («проруби»). Число их равно количеству участников без водящего. Диаметр ямки — 5 см, глубина — 5-6 см. Дно ямки должно быть равно толщине палки (рис. 5.13, а). В такую «прорубь» должна влезать только одна палка-клюшка. «Проруби» размещают концентрическими кругами на расстоянии 1,5-2 м друг от друга (рис. 5.13, б).

Описание игры (рис. 5.13). Выбирается один водящий, который становится в стороне. Остальные игроки занимают места у «прорубей», опуская один конец палки в свою «прорубь». Водящий получает мяч. По сигналу водящий начинает наступление: концом палки осторожно ведёт мяч к одному из ближайших игроков, стараясь затем «отнять» у него «прорубь» (рис. 5.13, в), для чего должен попасть мячом в игрока (в ноги, но не выше щиколотки) или вогнать свой мяч в «прорубь» игрока рядом с его палкой (см. рис. 5.13, в).

Утопив мяч в чужой «проруби», водящий начинает считать: «Раз, два...» (до десяти). Во время счета он стремится засунуть свою палку

в «прорубь», а её владелец пытается выбросить своей палкой мяч из ямки. Каждый игрок имеет право, уловив момент, отбить палкой подгоняемый к его «проруби» мяч. Чтобы мяч не попал ему в ноги, он подпрыгивает вверх, опираясь о палку. Соседи по «проруби» помогают: они отбрасывают мяч водящего палками при приближении к ямкам.

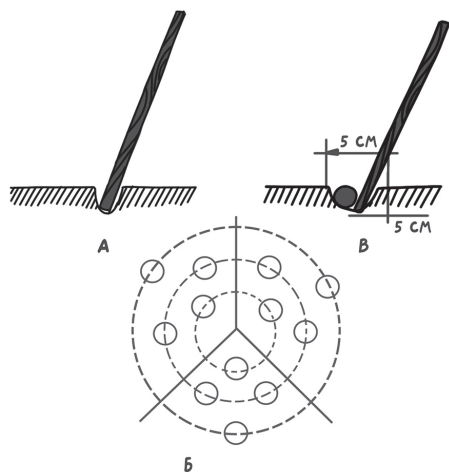


Рис. 5.13. «Прорубь» («Ойбон»)

Водящий, не сумевший отвоевать себе «прорубь» в течение условленного времени, считается проигравшим. Тогда выбирается новый водящий.

Правила игры.

1. Нельзя бить по мячу руками, ногами, туловищем.
2. Запрещается любое применение силы в ходе игры (иначе игрок становится водящим или выходит из игры).
3. Если водящий занял ямку, то становится её обладателем, а бывший владелец — водящим.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, ориентировки в пространстве, точности движений и целевой точности, выдержки и самообладания, саморегуляции эмоций.

«Выгрузка хаяха» («Хайах хостооһуна»)

Условия вечной мерзлоты позволяли якутам делать большие запасы замороженного молочного продукта, носившего название «хаях» («хайах»). Отколоть и вытащить его из глубокого погреба доставляло немало хлопот. Ребята этот процесс имитируют в игре «Выгрузка хаяха», в которой участвуют дети. Это силовая игра. Для неё требуется прочный столб или что-либо заменяющее его. Размер площади игры около столба зависит от количества участников.

При проведении игры в повседневной одежде желательна чистая подстилка, на которую можно сесть, не опасаясь загрязнить одежду (участники игры разуваяются и остаются в носках).

Описание игры (рис. 5.14). Выбирается самый сильный игрок — «терюль» или «кореш». Он садится у столба, охватив его руками. Другие игроки тоже распределены по силе: второй, третий и т.д. Второй отходит в сторону — ему предстоит единоборство с остальными, которые садятся соответственно своим номерам позади первого в цепочку, причём каждый держится за талию сидящего впереди, сцепив пальцы рук (как в русской игре «Репка»). Второй по силе игрок подходит к последнему звену цепи (последнему игроку), берет его за талию обеими руками и тянет на себя (без рывков, плавно, спокойно). Если кто-либо из игроков не выдержит и разомкнёт свои руки, то он и все сидящие за ним выбывают из игры.

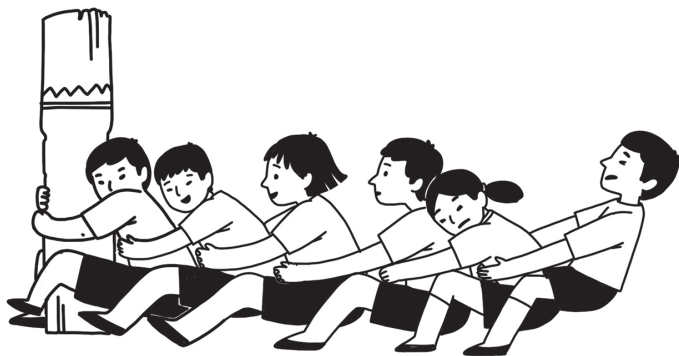


Рис 5.14. «Выгрузка хаяха» («Хайах хостооһуна»)

Теперь тянет за талию крайнего в оставшейся части цепи. Так часть за частью он рвёт цепочку и добирается до «кореша». Начинается единоборство, которое продолжается, пока один из них не сдастся: «кореш» разъединит руки и выпустит столб или его соперник откажется продолжать игру. Можно лимитировать единоборство временем. Игра может вестись и в положении стоя.

Правила игры.

1. Каждый раз начинать тянуть цепочку игроков за талию можно только по сигналу.

2. Вышедшим из игры не разрешается каким-либо образом влиять на ход игры.

3. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Количество участников определяется заранее. Игру надо начинать по сигналу.

Направленность игры. Тренировка силовой выносливости, максимальной силы рук и туловища, согласованности действий в группе, взаимовыручки, гибкости мышления.

«Игра в городки» («Мае мохсу»)

В этой игре, которая является якутской разновидностью городошной игры, участвуют дети старшего дошкольного и школьного

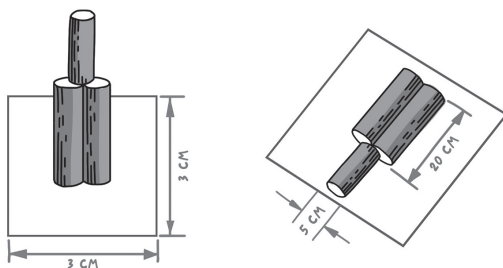


Рис. 5.15. Фигуры для игры в городки («Мае мохсуо»)

возраста, до 20 человек. Играют на ровной площадке размером не менее 5 x 20 м. Требуются три городошных чурочки (лэкээ) диаметром 5 см: одна высотой 15 см и две другие высотой 20 см (их отпиливают от сука сухой лиственницы). Кроме того, нужны лиственничные палки-биты (мохсуо) диаметром 3-3,5 см и длиной 60 см — по 10 для каждого участника.

Описание игры (рис. 5.15). Чертится круг диаметром 3 м или квадрат («кюре») со стороной 3 м. Расстановка чурочек имеет два вида (две фигуры — рис. 1). В первой фигуре две длинные лэкээ ставятся на переднем крае «кюре» рядом стоямя, а короткая лэкээ кладётся на верхние торцы. Во второй фигуре все лэкээ укладываются торцами вперёд к игроку (см. рис. 1).

Дистанция для выбивания определяется самими игроками. Вначале бьют издалека. Затем после выбивания первого лэкээ переходят на ближнюю линию, которая обычно находится на середине дистанции. Каждый игрок бьёт до тех пор, пока не выбьет все лэкээ из «кюре». Подсчёт очков ведётся после выбивания двух фигур. Сколько у каждого осталось неиспользованных палок из десяти, столько очков записывается в личный счёт победителя. Истратившие же все свои 10 палок, но не выбившие обе фигуры получают ноль очков. После того как все примут участие в игре, её начинают снова. Выигрывает тот, кто наберёт больше очков.

Правила игры

1. Лэкээ надо выбивать из «кюре» независимо от того, лежат они или стоят (как в «Городках»).

2. Каждый раз игрок начинает выбивать лэкээ с начальной линии и передвигаться на среднюю только после того, как выбьет одну из них.

3. Выигрывает игрок или команда (если играют командами), у которых осталось больше палок (очков) в конце игры.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, ориентировки в пространстве, точности движений, наблюдательности, гибкости мышления.

Стрельба в цель с кружением (Салгыдый)

Берётся картонный диск диаметром 20-25 см, разрисованный якутским орнаментом (в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое). Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3-5 м от него ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель).

Описание игры (рис. 5.16). Победителем считается тот, кто попадёт в цель, предварительно обежав вокруг шеста или тумбочки большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча.

Правила игры. Следует заранее договариваться, сколько раз надо обойти круг. Бросать в цель точно с определённого расстояния.

Направленность игры. Тренировка статокинетической устойчивости, ориенти-

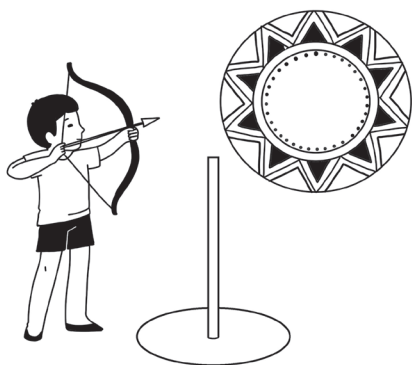


Рис. 5.16. Стрельба в цель с кружением (Салгыдый)

ровки в пространстве, точности движений, целевой точности, быстроты мышления, сосредоточенности внимания.

Летящий диск (Тэлэрик)

Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20-25 см, разрезанный с двух сторон якутским орнаментом.

Описание игры (рис. 5.17). Диск бросают вверх, а играющий старается попасть в него мячом. Вариант: игру можно организовать под руководством взрослого со старшими детьми, которые стреляют в подброшенный диск из лука.

Правила игры. Время броска мяча и стрельбы из лука определяет сам играющий.

Направленность игры. Тренировка реакции на движущийся объект, ориентировки в пространстве, точности движений, целевой точности, сосредоточенности и устойчивости внимания, самостоятельности.



Рис. 5.17. Летящий диск (Тэлэрик)

Перетягивание палки стоя (Мас тардыһыта)

Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой.

Описание игры (рис. 5.18). Передние игроки берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

Правила игры. Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего.

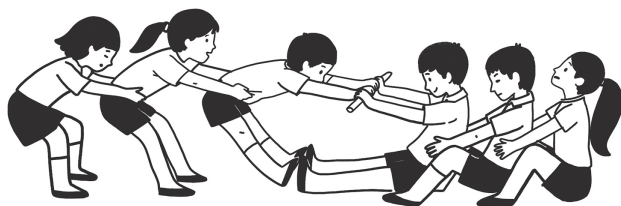


Рис. 5.18. Перетягивание на палках (Мас тардыһыта)

Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

Направленность игры. Тренировка максимальной силы, силовой выносливости, ручной ловкости, согласованности действий в группе, взаимовыручки, упорства и настойчивости.

«Крест» («Кириэс тэбии»)

Берут две палки (шириной 3 см, длиной 70 см и толщиной 0,5 см) и кладут крест-накрест на землю.

Описание игры (рис. 5.19). Игрок, держа руки за спиной, должен прыгать на одной ноге, не касаясь креста. Во время прыжка он поёт песню.



Рис. 5.19. «Крест» («Кириэс тэбии»)

Правила игры

1. Если играющий заденет крест, то он считается проигравшим.
2. Побеждает тот, кто «протанцевал» над крестом 1 минуту, не касаясь его.

Направленность игры. Тренировка силовой выносливости ног, ориентировки в пространстве, координации движений, динамического равновесия, устойчивости внимания, ритмичности движений.

Нарты-сани

Описание игры (рис. 5.20). Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30-40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить ещё двое.

Направленность игры. Тренировка прыгучести (скоростно-силовых качеств ног).

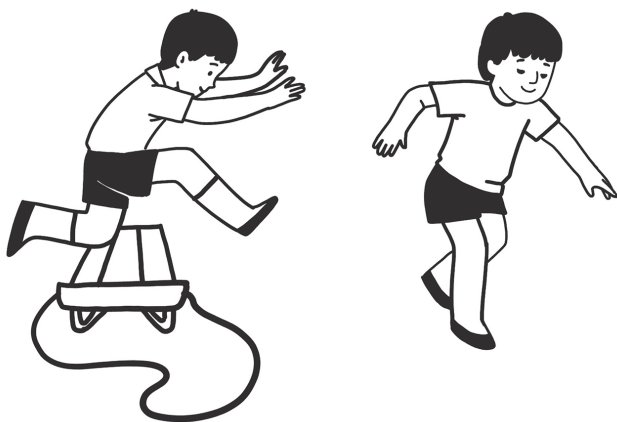


Рис. 5.20. Прыжки через нарты

Плетение косичек

Описание игры. Играют две команды по девять человек каждая. Команде дается по одному ободку, которые подвешиваются на уровне вытянутой руки. Расстояние от команды до ободка 10 метров. По команде ведущего один человек из команды подбегает к ободку и начинает плести одну косичку, закончив плести, он бежит к своей команде и передаёт эстафету другому игроку. После того, как все косички будут сплетены, ведущий оценивает качество и скорость выполнения задания.

Правила игры

1. Побеждает команда, которая быстрее и качественнее сплела косички.
2. Если у тех, кто раньше закончил, качество хуже, то они считаются проигравшими.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, ориентировки в пространстве, мелкой моторики пальцев кисти, согласованности действий в группе, быстроты движений, взаимовыручки, наблюдательности.

Плетение бисера (Обуруо тигээһинэ)

Материалы: 2 сосуда с чёрным и красным бисером: по одному для каждой команды, стол, стул. На расстоянии 10-15 м от участников кладётся нитка длиной 20 см.

Описание игры. Игроки делятся на две команды по 8-9 человек. Ведущий приносит два сосуда с равным количеством бисера. Возле сосудов ведущий кладёт нитки. Из каждой команды к сосуду должен подбежать один участник и нанизать на нитку по очереди сначала чёрный, а затем красный бисер. Затем второй игрок должен подбежать к сосуду и проделать тоже самое.

Правила игры. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок нанижет на нить весь бисер из сосуда.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, мелкой моторики пальцев кисти, ориентировки в пространстве, согласо-

ванности действий в группе, быстроты движений, взаимовыручки, наблюдательности.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ

Живя в тундре, жители Якутии стремились научиться проводить время с пользой и развить в себе навыки и старания, которые помогут улучшить координацию движений, мелкую моторику, глазомер, усидчивость, аккуратность.

«Иэрэгэй-күөрчэх» («Мутовка»)

Күөрчэх в переводе с якутского означает «взбитые сливки». Из плотных пород дерева выстругивается кружок по типу мутовки (предмет домашней утвари для взбивания, вспенивания сливок в виде палочки на конец которой насажен кружок с зазубринами). В центре его просверливается отверстие для палочки. Высота её верхней части зависит от ширины ладоней, вращательные движения которых приводят игрушку в верчение по своей оси. Для этого нижняя часть палочки, продетая в кружок, слегка заостряется ножом. Круг же играет роль балансира.

Описание игры (рис. 5.21). Участник игры, прижимая плотно ладони друг к другу, по команде крутит күөрчэх. Фиксируется время вращения игрушки.

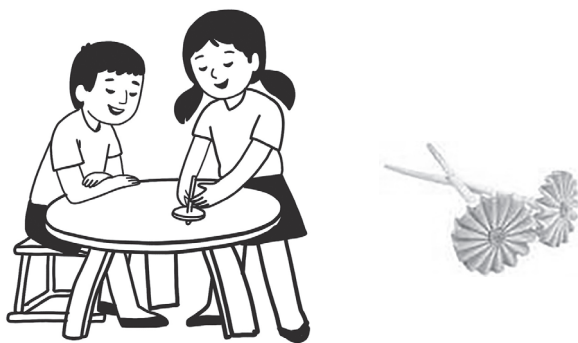


Рис. 5.21. «Иэрэгэй-күөрчэх» («Мутовка»)

Правила игры. Выигрывает тот, у кого дольше крутится игрушка-мутовка.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, мелкой моторики пальцев кисти, наблюдательности, саморегуляции эмоций, выдержки и самообладания.

Хабылык

Игра имеет многовековую историю. Она, хоть и «условно настольная», призвана развивать ловкость рук, быстроту реакции и выносливость. Хабылык не требует сложного игрового оборудования: в него играли тем, что всегда было под рукой – лучинками, использовавшимися для растопки очага.

Для игры изготавливаются лучинки из дерева: берёзы или ливственницы.

Размеры лучинки: длина — 16 см, ширина — 9 мм, толщина — 4 мм. Количество лучинок — 30 штук. Масса одной лучинки — 2-3 г, а 30 штук — 60-90 г.

Описание игры (рис. 5.22). Каждый этап игры состоит из трёх повторяющихся шагов.

1. Игрок кладёт все участвующие в игре лучинки на раскрытую ладонь и слегка подкидывает их.

2. Когда лучинки взлетели, нужно успеть развернуть руку и поймать лучинки тыльной стороной ладони. Все ловить не нужно.

3. Пойманные лучинки нужно подбросить уже тыльной стороной ладони и, развернув руку так, как удобно, поймать одну (только одну!) из лучинок. После этого она выбывает из игры.

Когда на столе останутся лежать только пять лучинок, игрок подбрасывает вверх их все и ловит. Он должен поймать как минимум три



Рис. 5.22. Хабылык

лучинки, при этом последнюю подхватить при помощи только мизинца и безымянного пальца.

Правила игры. Игра длится две минуты, её суть — показать ловкость рук и поймать за отведённое время как можно больше лучинок.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, мелкой моторики пальцев кисти, наблюдательности, устойчивости внимания, саморегуляции эмоций, инициативности и самостоятельности.

Тыксаан (Фишки)

Из тальника (ивы) изготавливают «тыксааны» — фишки диаметром 1-1,5 см и длиной 1-2 см. Одна из продольных сторон фишек должна быть полукруглой, другая — прямой (то есть фишки должны представлять собой как бы половинки чурочек). Для игры требуется до 30 фишек (в самом начале допускается игра наименьшим количеством фишек, их может быть 12-15).

Описание игры. Игрок собирает фишки в ладонь и рассыпает их на стол. Если две фишки легли одна на другую тыльной или внутренней стороной друг к другу, или фишка встала вертикально, их забирает игрок, начавший игру первым. После этого он ударом среднего пальца начинает «отстреливать» лежащие навзничь фишки. При попадании в цель (не задев другие фишки) игрок забирает «поражённую» фишку к себе в копилку и продолжает игру. В противном случае игру заново начитает следующий игрок.

Правила игры. По команде «Бэлэмнэн!» («Внимание!») первый игрок ставит руку перед той фишкой, которой он должен «отстреливать» лежащую в таком же положении любую другую фишку.

По сигналу «Чэ!» («Марш!») игрок начинает «отстрел». Если при «отстреле» задета другая фишка, то происходит переход хода к другому игроку. По окончании сбора всех «тыксаанов»-фишек определяется победитель (по наибольшему числу набранных «тыксаанов»).

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, мелкой моторики пальцев кисти, наблюдательности, саморегуляции эмо-

ций, точности движений, сосредоточенности внимания, гибкости мышления.

Тырыинка (Палочки)

Основным инвентарём в игре являются деревянные палочки (длина — 12 см, ширина — 3-4 мм, толщина — 2 мм). Количество тырыинка — 30 штук.

Описание игры. Участник, держа тырыинка вертикально в одной руке, упирает их нижними концами в стол и резко ослабляет их захват. Затем он собирает свободно лежащие палочки, после чего при помощи специальной палочки, оформленной в виде ложечки, очень осторожно вытаскивает остальные. В случае даже малейшего движения других палочек-тырыинка игра участника прекращается, и палочки передаются следующему игроку.

Правила игры. После сбора участниками всех тырыинка состязание прекращается. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных тырыинка.

Варианты правил:

- Один игрок не может тянуть больше трёх (или пяти) палочек подряд.
- Если при вытаскивании палочки куча шелохнулась, то эту палочку возвращают в кучу сверху.
- Игра продолжается, пока кто-то не наберёт некоторое оговорённое число палочек.

Направленность игры. Тренировка ручной ловкости, мелкой моторики пальцев кисти, координации движений, наблюдательности, саморегуляции эмоций, выдержки и самообладания, гибкости мышления.

ГЛАВА 6.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ

В далёкие времена предки народа саха в своих играх и упражнениях использовали самые разнообразные предметы, которые использовались в быту и в процессе трудовой деятельности. Это лучинки, чурки, камешки, мутовки, палки и т.д. В настоящее время важно не только сохранение обычаев и традиций народа, но и требуется постижение современных способов физического и умственного развития детей. Такой подход будет способствовать лучшей социализации детей якутских народов и усвоение им культуры других народов нашей страны.

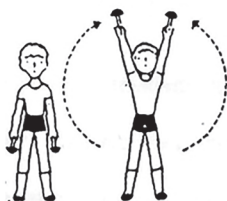
Подвижные игры с предметами (например, с погремушкой, с флажками, кубиками, с мячом, обручами, скакалками) играют важную роль в развитии детей. Они способствуют физическому, умственному, нравственному, эстетическому воспитанию. Освоение движений и манипуляций с предметами расширяет двигательный потенциал ребёнка. Приобретённые умения и навыки позволяют ему участвовать в активной двигательной деятельности и в играх со сверстниками. Поэтому в физкультурных занятиях с дошкольниками должны использоваться самые разнообразные предметы.

Упражнения с предметом «Погремушка» для детей младшего дошкольного возраста

Это первый предмет, который можно дать детям, выполняя упражнения. Погремушка вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный. Погремушка долж-

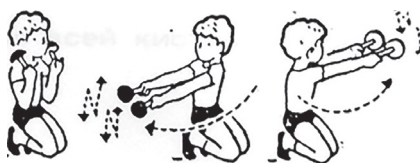
1. «Погремушки».

Поднять руки через стороны вверх, потрясти погремушку и опустить через стороны вниз.



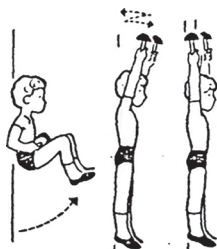
2. «Покажи и поиграй».

Сидя на пятках, погремушки у плеч. Поворот — показать погремушки, сказать: «Вот». Принять и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук, ноги не сдвигать.



3. «Поиграем и спрячем».

Лежа на спине, руки с погремушками вверх. Потрясти погремушками, перевести руки к животу, согнуть ноги — «спрятали», вернуться в и.п.



4. «Погремушкам весело».

Погремушки за головой. Несколько подпрыгиваний, встряхивая погремушками перед собой.



5. «Погремушки отдыхают».

Тихо-тихо поднимают погремушки в стороны и опускают.



на быть красочной, приятной на ощупь, лёгкой (лучше из пластмассы), удобной для захватывания всей кистью.

Упражнения с предметом «Флажок» для детей младшего дошкольного возраста

Самыми простыми из общеразвивающих упражнений с предметами являются упражнения с флажками. Флажки бывают в руках ребёнка на каждом празднике. Действия с флажками требуют хорошей координации рук. Детей нужно научить палочки держать так, чтобы они не были опасны.

Наличие флажка не изменяет характера движения, не увеличивает нагрузку, а лишь разнообразит упражнения, делает движения более конкретными, придает им эмоциональную окраску. Применяются флажки преимущественно в младших и средних группах.

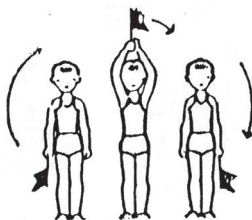
1. «Помашем солнышку».

Поднять флажки вверх, помахать и опустить.



2. «Поменяй флажок».

Поднять флажок, поменять с одной руки на другую и опустить. То же другой рукой.



3. «Регулировщики».

Делать круговые движения руками попеременно и одновременно.



4. «Подмети».

Наклон вперёд, взмахи вправо и влево.



5. «Поставь флажки».

Присесть, поставить палочки флажков на пол. Встать, помахать флажками над головой.



6. «Положи флажок».

Наклониться, положить флажок и выпрямиться.



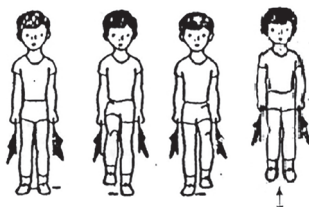
7. «Отдыхаем».

Опустить флажки вниз, потопать (правой, левой ногой) и сделать подпрыгивания.



7. «Отдыхаем».

Опустить флажки вниз, потопать (правой, левой ногой) и сделать подпрыгивания.



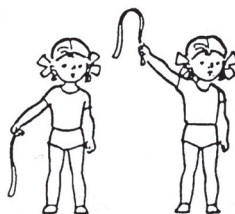
8. «Найди свой цвет».
Взять флажки разного цвета,
по сигналу прибежать
к своему флажку.



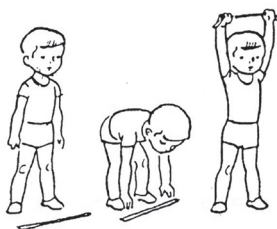
Упражнения с предметом «Ленточка» для детей младшего дошкольного возраста

Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнения красиво. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и помогают более отчётливо выделить в движении плавность, мягкость, стремительность, пластичность. Держать ленту можно хватом сверху, снизу и т.д.

1. «Мельница».
Выполнить хват ленточкой,
круговые движения левой, правой
рукой вперёд-назад по очереди.



2. «Держи крепко высоко».
Наклониться, взять ленточку,
подняться вверх.



3. «Подтяни ножки».

Лежа на спине руки с ленточкой впереди, подтянуть ноги к ленточке и опустить.



4. «Дотянись до ленты».

Лежа на спине поднять правую ногу, коснуться ленточкой носка ноги.

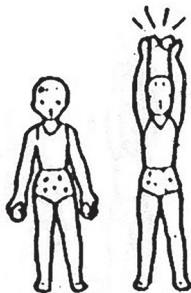


Упражнения с кубиками для детей младшего дошкольного возраста

Движения с кубиками сходны движениями с погремушками и флажками. В упражнениях, где нужно положить кубики в определённом месте на пол, друг на друга, рядом и т.п., особенно активно развиваются пространственные ориентировки. Ребёнку нужно в динамике и довольно быстром темпе сопоставить положение кубиков по отношению к указанным ориентирам или друг к другу (например, наклониться, поставить кубики между ног, ровно, рядом). Кубики мало влияют на напряжение крупных мышц туловища, ног, поэтому используются преимущественно в младших группах.

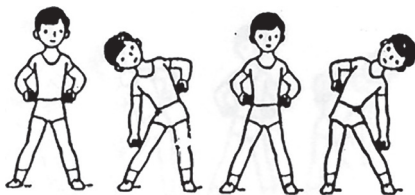
1. «Тук-тук».

Поднять кубики вверх и постучать.



2. «Поехали».

Наклон вправо, скользя кубиками вниз, то же в другую сторону.



3. «К коленям».

Поднять ногу, кубики к колену, то же к другому колену.



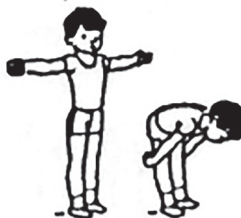
4. «Стук-стук».

Присесть, постучать кубиками о пол («стук-стук-стук»).



5. «Ноги вместе».

Коснуться кубиками за коленями.



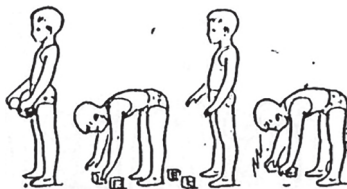
6. «Ноги врозь».

Коснуться кубиками то одной, то другой ноги.



7. «Положи кубики на пол».

Положить кубики на пол у носков ног, выпрямиться, снова наклониться, взять кубики, выпрямиться.



8. «Между кубиками».

Руки — упор сбоку, кубики на полу у колен, согнуть ноги ближе к себе.



9. «Спрячь кубик».

Повернуться вправо, положить кубик сзади, выпрямиться, повернуться вправо, взять кубик.



10. «Подскоки».

Прыгать, меняя положение ног: врозь-вместе, на пятку, постукивая кубиками.

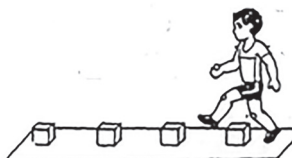


11. «Берем предмет» («Не отдам свой кубик»).

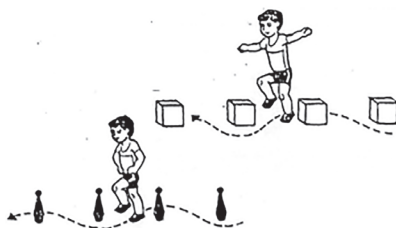
Присесть, закрывать кубик руками и не дать до него дотронуться, закрывать как можно быстрее.



12. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики



13. Ходьба и бег с огибанием кубиков (змейкой)



14. Преодоление полосы препятствий.



Упражнения с предметом «Шнур» для детей младшего дошкольного возраста

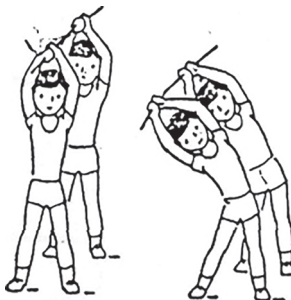
1. «На носочки».

Поднять руки со шнуром вверх,
подняться на носки.



2. «Влево-вправо».

Держа шнур в руках наклоны
влево, вправо.



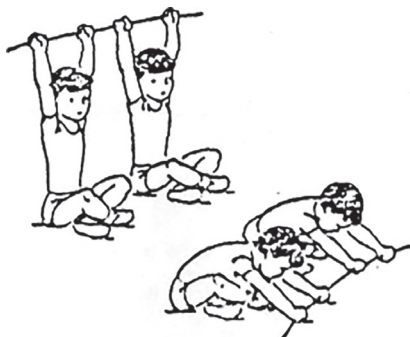
3. «Перескачи».

Шнур на полу, упор присев правым боком к шнуру. Не отрывая рук от пола, толчком ног перейти в упор, присев левым боком к шнуру.



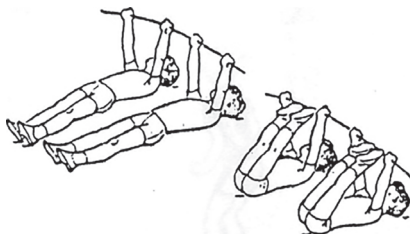
4. «Положи далеко».

Сидя, ноги скрестно, руки вверх. Положить шнур на пол как можно дальше. Выпрямиться. Взять шнур. Выпрямиться.



5. «Выше ноги».

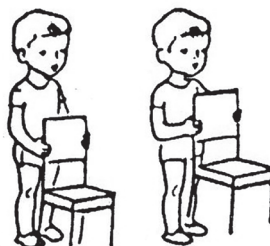
Лежа на спине, руки вверх, поднять ноги вверх и коснуться шнура, перенести ноги за шнур. То же обратно.



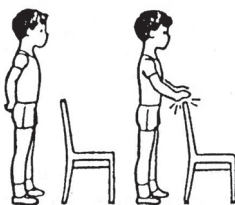
**Упражнения с предметом «Стул»
для детей младшего дошкольного возраста**

1. «Подними стул».

Взять стул за края спинки. Приподнять вверх и опустить.



2. «Похлопаем по стулу».
Похлопать 2-3 раза.



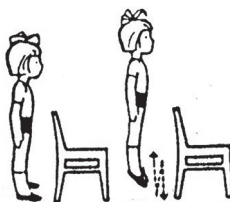
3. «Достань носочки ног».
Наклониться вперёд, коснуться ладонями носков ног, вернуться в и. п.



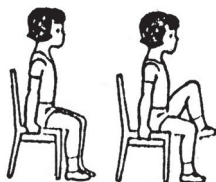
4. «Не задень».
Ноги под стул, руки упор сбоку, согнуть ноги, колени ближе к животу, вернуться в и. п.



5. «На месте».
Ноги слегка расставить, подпрыгивать на месте.



6. «Шагаем сидя».
Держаться за сиденье, высоко поднимать и опускать колени.



7. «Сядь быстрее».
Идут шагом (бегом, на левой, правой, двумя ногами прыгая), быстро сесть на стул по свистку или любой команде.



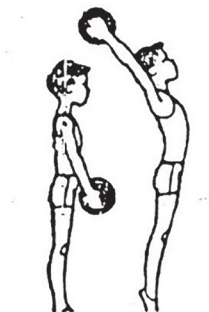
Упражнения с предметами «Мяч», «Маленький мяч»

Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с большими и малыми мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации движений, ловкости, быстроте двигательных реакций, развитию глазомера, ориентировки в пространстве. Ведущие специалисты в области дошкольного физического воспитания утверждают, что упражнения с мячом развивают точность движений, а также способствуют формированию пластичности и мягкости движений.

Упражнения с большими и средними мячами следует начинать применять уже в младших группах. Дети знакомятся со свойствами мяча, осваивают основные приёмы его ловли. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, рук, кистей, так как ребёнок активно выполняет разнообразные быстро меняющиеся движения. С мячом можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например, наклоны, повороты, приседания и другие. Упражнения с мячом могут выполняться в комплексах, в которых проявляются свойственные мячу качества: например, катание, прокатывание мяча вокруг одной, другой ноги, подбрасывание и ловля, перебрасывание, метание в цель и вдаль.

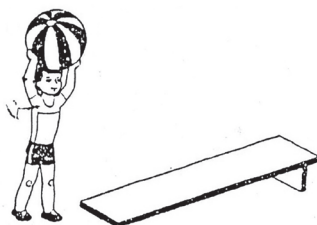
Упражнения с предметом «Мяч» для детей младшего дошкольного возраста

1. «Дотянись до солнца».
Поднять мяч вверх как можно выше



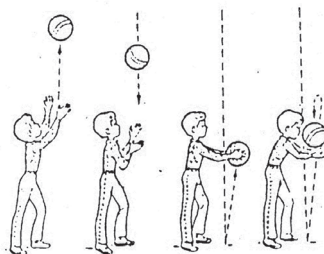
2. «Высокий дом».

Держать мяч на голове и пройти по доске



3. «Брось и поймай».

Бросание и ловля мяча двумя руками вверх. То же вниз.



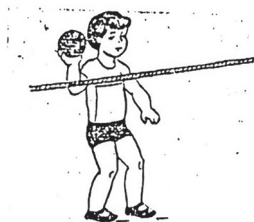
4. «Часики».

Спрятать мяч за голову, наклонять туловище влево и вправо.



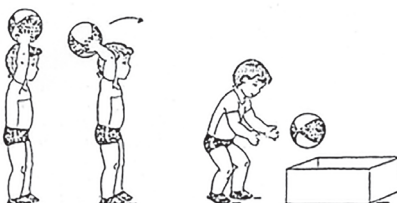
5. «Перебрось одной рукой».

Перебросить мяч сначала правой рукой, затем левой рукой через верёвку, натянутую на уровне груди.



6. «Поиграй с шарами».

Подъём шара (мяча) вверх за голову и бросок его вперёд. Бросок шара (мяча) снизу вперёд.



7. «Катание мяча».

В приседе прокатить мяч двумя руками на расстояние 1,5–2 м.



8. «Попрыгай как мяч».

Бросок мяча двумя руками сверху вперёд и вниз и подскоки на двух ногах в такт ударам мяча



9. «Перекаати мяч».

Сидя на полу лицом друг к другу ноги врозь. Перекаत्यание мяча.



10. «Не задень стул».

Катание мяча пальцами правой руки вокруг стула. То же левой.



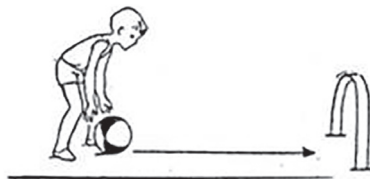
11. «Мяч вокруг ноги».

Прокатить мяч вокруг себя вправо, влево.



12. «Прокати мяч в ворота».

Двумя руками прокатить мяч в маленькие ворота по прямой линии.



13. «Прокати мяч головой».
Проползая на четвереньках,
толкая мяч головой, закатить его
в ворота.

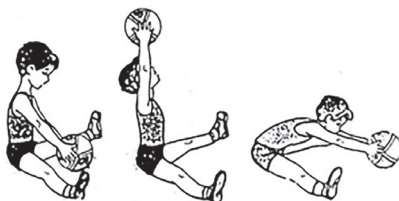


14. «По дорожке в домик».
Закатить мячик в домик, отодвигая
постепенно линию (шнур)
подальше.



Упражнения с предметом «Мяч» для детей среднего и старшего дошкольного возраста

1. «Положи мяч далеко».
Сидя на полу, ноги врозь, поднять
мяч вверх и наклоняясь вперёд,
положить мяч как можно дальше.



2. «Прокати мяч вокруг себя».
Сидя на полу (ноги скрестно),
прокатить двумя руками
(пальцами, ладонями) мяч вокруг
себя вправо и влево.



3. «Держи мяч ногами крепче».
Положить мяч между стопами,
захватить его, подтянуть к себе
согнув ноги. Взять мяч руками
и выпрямить ноги.



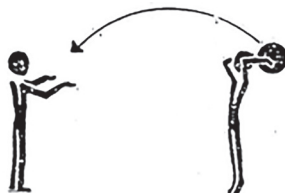
4. «Мяч над головой».

Передать мяч над головой
сидящему сзади.



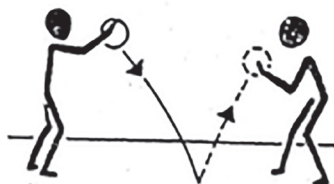
5. «Не урони мяч».

Подняться на носки как можно
выше и бросить мяч из-за головы
вперед-вверх



6. «Поймай мяч».

Перебрасывание мяча с отбивом
об пол в парах.



7. «Повороты».

Повернуться, ударить мяч об
пол у пятки, поймать мяч. То же
выполнить в другую сторону.



8. «Пройди на носках и брось

мяч».

Бросать мяч на землю (пол) двумя
руками и ловить его после отскока
идя на носках.



9. «Мячик».

Одновременно подпрыгнуть и ударить мячом об пол и поймать его.



10. «Прыгни повыше».

Двое детей перекидывают мяч друг другу, а третий прыгает как можно выше, пытаясь коснуться мяча кончиками пальцев.



11. «Мяч водящему».

Бросить мяч «водящему», а он любому другому. Кто уронит мяч, встаёт в круг и т.д.



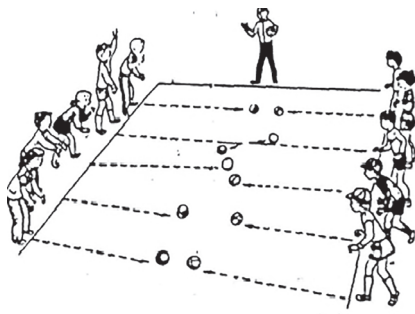
12. «Мяч в домике».

Бросать мяч разными способами в корзину.



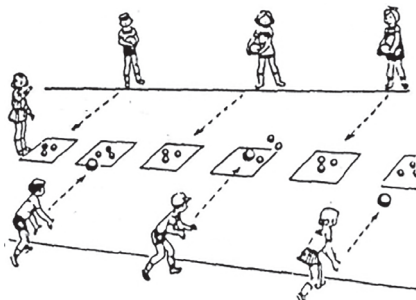
13. «Встреча».

По сигналу прокатывать мяч друг другу, чтобы они встретились.



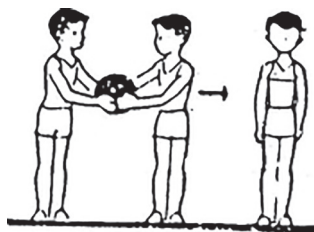
14. «Выбей шары».

Выбить наибольшее количество шаров из квадрата.



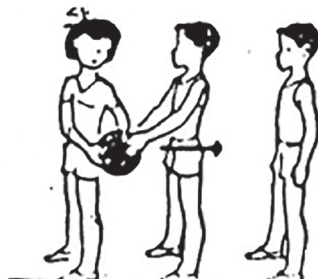
15. «Передай сбоку».

Передать мяч с левой, затем с правой стороны.



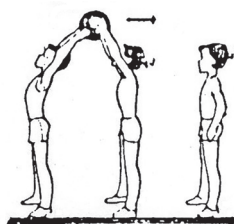
16. «Передай назад сбоку».

Передать мяч с правой, затем с левой стороны.



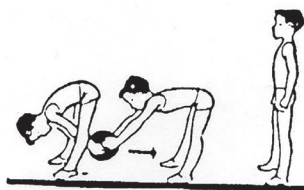
17. «Передай дальше».

Передать мяч сверху назад
прямыми руками.



18. «Передай мяч назад снизу».

Передать мяч назад между ногами.



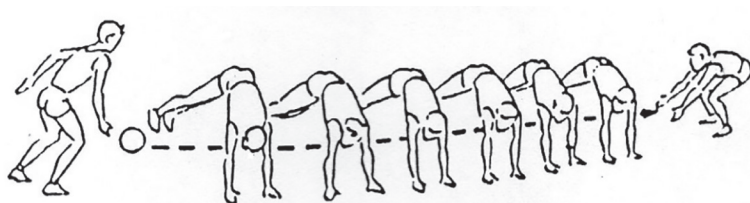
19. «Прокати мяч в домик».

Прокатить мяч рукой под ногами
соседа. Последний поднимает мяч
вверх над головой.



20. «Мяч в туннеле».

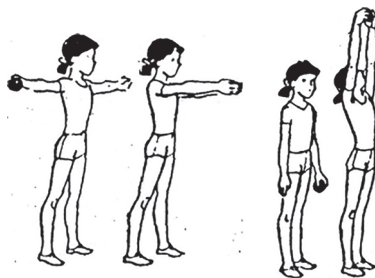
Прокатить мяч снизу в туннеле,
образованном участниками
игры положением упор лежа
согнувшись.



Упражнения с предметом «Маленький мяч» младшего дошкольного возраста

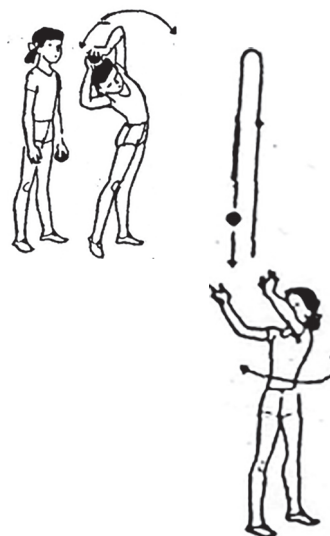
1. «Переложи мяч».

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку. То же переложить мяч, руки впереди.



2. «Тик-так».

Отставить ногу в сторону на носок, наклониться, мяч положить на голову, выпрямиться. То же в другую сторону.



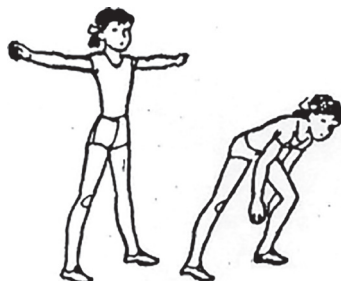
3. «Поймай мяч».

Повернуться, подбросить мяч вверх и поймать. Вернуться в исходное положение.



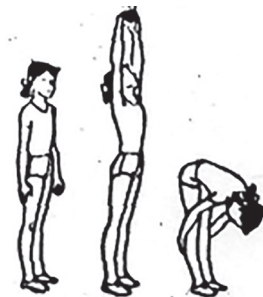
4. «Согни ногу».

Согнуть правую ногу, переложить мяч в правую руку. То же в другую сторону.



5. «Наклонись ниже».

Наклониться вперёд, за голени переложить мяч из руки в руку, выпрямиться.



**Упражнения с предметом «Маленький мяч»
для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

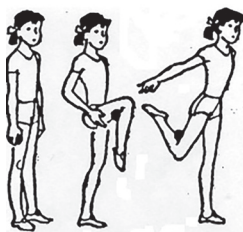
1. «Ударь мячом сбоку».

Поворачивая туловище вправо, ударить мяч о пол за правой пяткой, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону.



2. «Цапля».

Согнуть вперёд правую ногу, мяч под колено, зажать мяч, отвести согнутую ногу назад и прогнуться. Правую ногу вперёд, левой рукой взять мяч. То же с другой ноги.



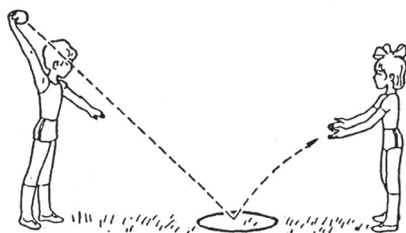
3. «Сесть-встать».

Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой об пол, встать и поймать мяч.



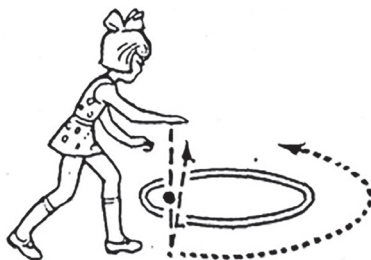
4. «Брось мяч друг другу».

Бросить мяч в обруч правой рукой. Партнёр ловит мяч после отскока.



5. «Мяч по кругу».

Ведение мяча в заданном направлении в ограниченном пространстве.



6. «Прокати и поймай мяч».
Катить мяч правой (левой) рукой друг к другу.



7. «Попади в цель».
Попасть мячом в неподвижную горизонтальную цель.



8. «Захвати мяч ступнями».
Захватить мяч между ступнями ног, удерживая поднять его как можно выше, опустить.



9. «Наклонись как можно дальше вбок».

Сидя, скрестив ноги, мяч в правой руке. Наклониться вправо, коснуться мячом пола подальше от себя вернуться в и. п. То же в левую сторону.



10. «Кошечка».

Упор стоя на коленях. Мяч на полу между ладонями. Взять мяч правой рукой, сделать круговое движение, положить мяч на место. То же другой рукой.



11. «Посмотри на стопы и положи мяч».

Стоя на коленях, поворот туловища вправо. Положить мяч между ступнями, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.



12. «Подними ногу».

Сделать мах правой ногой, переложить мяч в левую руку под коленом, опустить ногу, руки за голову переложить мяч в правую руку. То же в другую сторону.

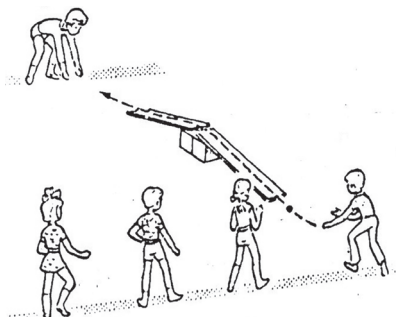


13. «Перекат».

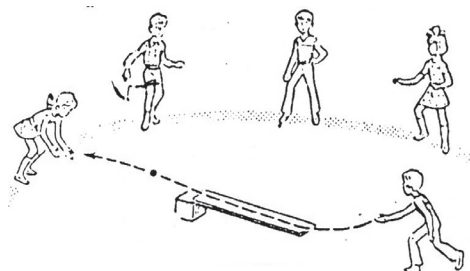
Согнуть ноги вперёд и положить мяч на голеностоп, выпрямить ноги и положить на пол, согнуть ноги вперёд и взять мяч левой рукой. То же другой рукой.



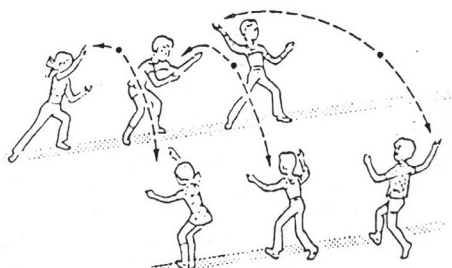
14. «Перекажи мяч через гору».
Прокатывать мяч по наклонным
доскам.



15. «Держи мяч».
Прокатывать мяч на наклонной
горке и ловить его двумя руками.

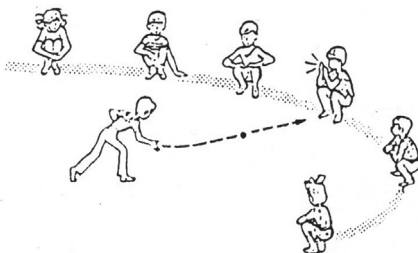


16. «Перебрось мяч другу».
Перебрасывать и ловить мяч
в парах.



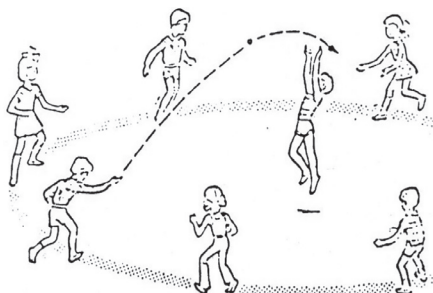
17. «Перекасти мяч в кругу».

Прокатывать мяч в разных направлениях сидящим по кругу детям.



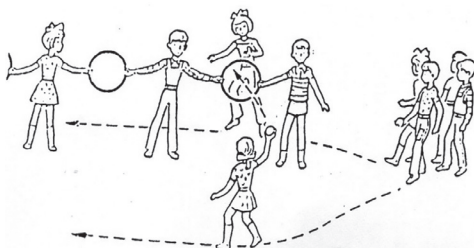
18. «Успей поймать».

Перебрасывать мяч в определённом направлении. Водящий пытается поймать летящий мяч.



19. «Мяч сквозь обруч».

Попасть мячом в обруч, другой ловит. То же в другую сторону.



Упражнения и игры с предметами «Скакалка», «Большая верёвка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Прыжки через скакалку — одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Используют скакалку для укрепления мышц ног, улучшения координации движений и подвижности стоп.

Ряд учёных указывают на особое влияние упражнений со скакалкой на укрепление кистей и формирование стопы (в упражнениях босиком, наступая на скакалку, захватывая пальцами ног скакалку и т.п.). Если скакалка натягивается в прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, боковых наклонах), то такие упражнения хорошо развивают силу.

Длина скакалки для каждого устанавливается самостоятельно. Ребёнок, встав двумя ногами на середину скакалки и слегка расставив ноги, тянет её за концы вдоль туловища. Если ручки будут немного выше пояса ребёнка, значит, скакалка подобрана правильно.

С. Розенцвейг советует, что в начале надо научиться прыгать на месте, затем правильно и равномерно крутить скакалку и только после этого совмещать движения в единое целое. Следует обратить внимание, чтобы ребёнок мягко приземлялся на подушечки пальцев и старался отталкиваться начиная с больших пальцев ног.

Упражнения с предметом «Скакалка»

1. «Продень скакалку под ступнями».

Приподнимать по очереди носки и пятки, затем наоборот. Движения выполнять равномерно делая это мягким перекатом и сохраняя равновесие.



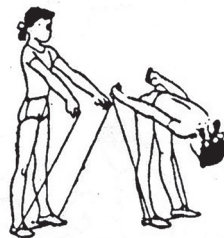
2. «Цирковая лошадка».

Приподнимать бедро левой ноги, скакалка на середине стопы, опустить. То же с другой ноги.



3. «Дровосек».

Натянуть скакалку, отводя руки через стороны назад. Энергичный наклон вперёд.



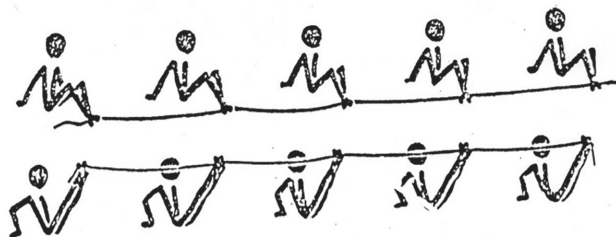
4. «Продень ноги через скакалку».

Из положения лежа на полу, сложенная скакалка в руках внизу. Группируясь, пронести ноги через скакалку.



5. «Подними скакалку».

Придерживать скакалку одной стопой, другой прижать сверху. Упираясь сзади руками об пол, приподнять скакалку вверх. Вернуться в и.п.



6. «Нас очень много».
Через скакалку прыгают как
можно больше детей.

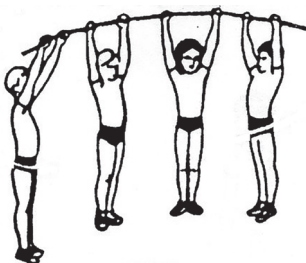


7. «Бег со скакалкой».
Прыгать на скакалке до кегли,
обежать её, возвратиться
и передать скакалку.

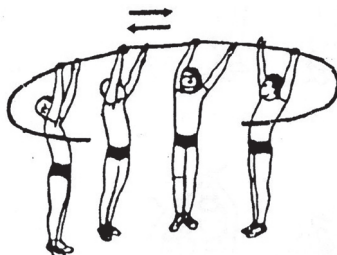


Упражнения с предметом «Большая верёвка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста

1. «Высоко к солнышку».
Поднять руки с верёвкой вверх,
отставить левую (правую) ногу
назад.

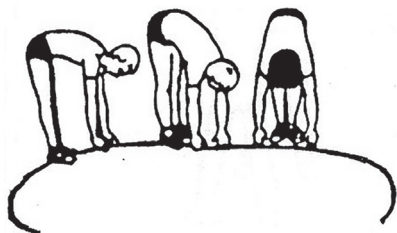


2. «Попробуй поверни».
Перебирая руками верёвку,
передавать её вправо-влево по
кругу.



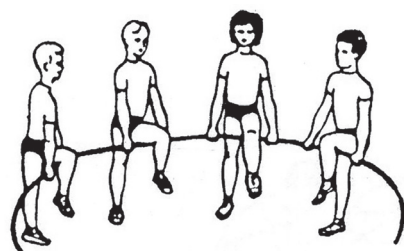
3. «Все вместе».

Положить верёвку на пол.



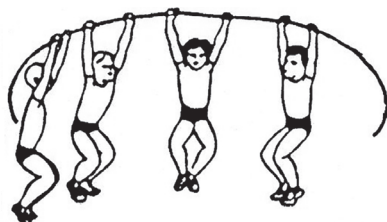
4. «Лошадки».

Опустить верёвку вниз до уровня бедер, поочередно перешагнуть верёвку правой и левой ногой. То же выполнить обратно.



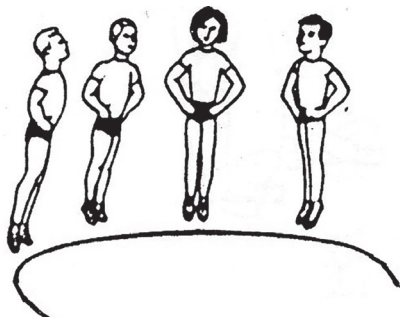
5. «Присядем вместе».

Руки с верёвкой вверху, присесть, держа руки с верёвкой впереди.



6. «Прыгай выше».

Прыжки через верёвку на двух ногах (на левой, на правой ноге).



Упражнения и игры с предметом «Гимнастическая палка» для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Гимнастическая палка — снаряд, издавна используемый в детских дошкольных учреждениях, деревянная палка длиной 60-65 см, 80-85 см, диаметром 2,5-3 см.

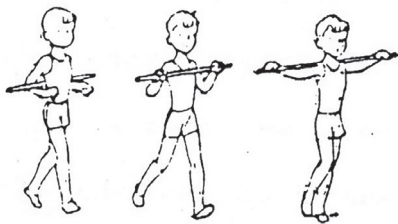
В упражнениях с гимнастической палкой увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног. Кроме того, дети лучше контролируют свои движения. Постоянная нагрузка на руки, разнообразные способы хвата (двумя или одной рукой, за концы и ближе к середине, снизу и сверху) развивают силу и координацию движений.

Упражнения с палками — самые сложные из упражнений с предметами. Это связано с тем, что в упражнениях с палками необходимо принимать определённые и точные положения рук и ног, поддерживать равновесие, сохранять правильное, указанное воспитателем, направление и положение палки. Для этого требуется проявление значительных мышечных усилий детей, концентрирует их внимание.

Помимо индивидуальных упражнений с короткими палками проводятся упражнения в парах. С длинными палками (3 м) организуют групповые упражнения. Они приучают детей к дружным, совместным действиям в коллективе.

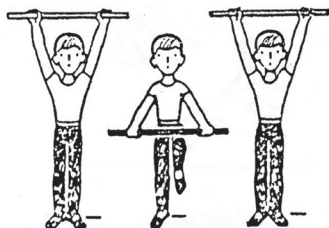
1. «Пройди правильно».

Ходьба с палкой за спиной, перед грудью, на плечах в быстром темпе (на пятках, носках, перекатом с пятки на носок).



2. «Лошадки».

Поднять согнутую ногу,
одновременно палку опустить
на колено. Делать правой, левой
ногами.



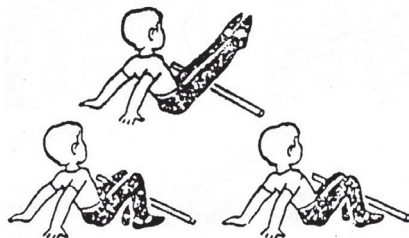
3. «Прогнись».

Коснуться палкой пятки,
прогибаясь в спине.



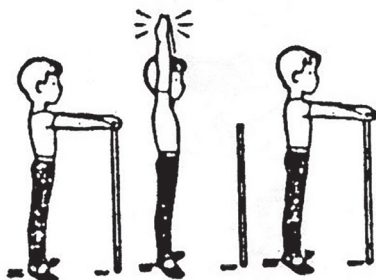
4. «Подними выше ноги».

Поднять высоко ноги над палкой.



5. «Хлопки».

Быстро поднять руки вверх
с хлопком над головой, не давая
палке упасть.



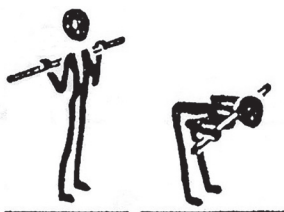
6. «Качели».

Мах правой ногой в сторону, приставить. То же другой ногой.



7. «Посмотри вперед».

Наклонись и посмотри вперед.



8. «Нарисуй кружок».

Нарисовать круг вокруг ног держа палку левой, правой рукой.



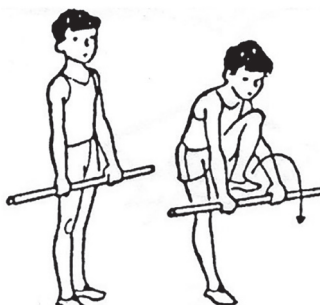
9. «Выкруты».

Поднять палку вверх, опустить назад. То же обратно.



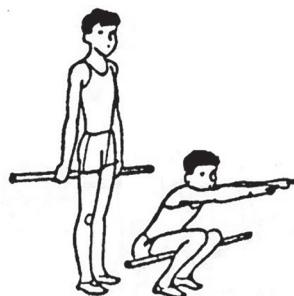
10. «Перешагни через палку».

Поднять левую ногу, перенести её через палку, поднять правую ногу, перенести её через палку. То же обратно.



11. «Спрячь палку».

Приседая, подвести палку под колени.



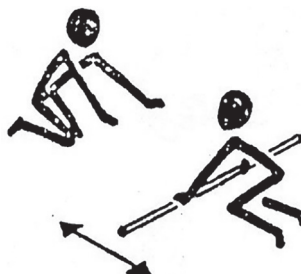
12. «Качалка».

И.п. — сидя, согнув ноги в колене, палка под коленями. Держать двумя руками лезь на спину. Вернуться в и.п.



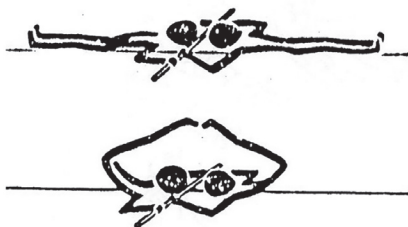
13. «Кати палку».

Прокатывание палки друг другу.



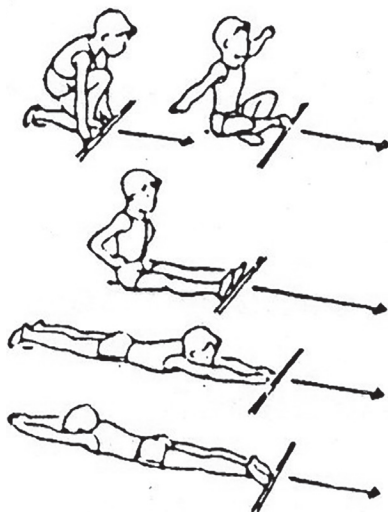
14. «Сделай домик».

Поднять прямые ноги вверх, пытаясь достать носки ног товарища.



15. «Толкни палку».

Толкать палку из разных исходных положений пальцами рук, пальцами ног.



**Упражнения и игры с предметами «Обруч», «Колечко»
для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

Обруч пластмассовый диаметром 80-90 см. С обручем возможны разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные. С ним можно производить самые разнообразные действия, затевать увлекательные игры, используя хваты: одной или двумя руками сверху, снизу, смешанный, скрестный, а также снаружи и изнутри. Различные хваты обруча, движения его в руках развивают мышцы кистей и предплечий. Упражнения с обручами дают

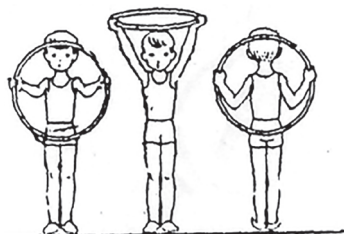
интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Многие упражнения оказывают большое влияние на развитие координации движений, пространственной ориентации.

Считается, что сначала необходимо разучивание простейших положений и движений обруча (вперёд, вверх, к груди и прочие), затем эти элементарные движения связываются в несложные комбинации с разнообразными движениями.

Упражнения с большими обручами (диаметр 1-1,15 м) проводятся коллективно сразу с четырьмя или пятью детьми. Упражнения с большими обручами развивают согласованность действий, координацию движений. Кроме того, в эти упражнения можно включать простейшие элементы художественной гимнастики.

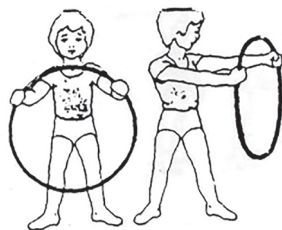
1. «Спрячь обруч».

Поднять обруч вверх и опустить назад за спину.



2. «Руль».

Держать обруч перед собой. Выполнять повороты вправо и влево.

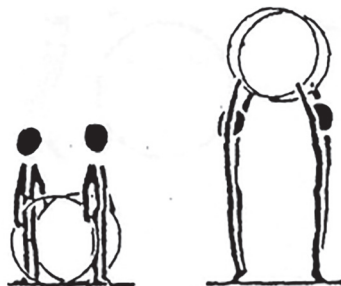


3. «Сядь и подними обруч».

Сесть в обруч, скрестив ноги, взять обруч двумя руками и поднять его, сделать вдох, опустить — сделать выдох.



4. «Подними как можно выше». Свой обруч держать правой рукой, товарища — левой. Поднять обручи как можно выше и встать на носки. Опуститься.



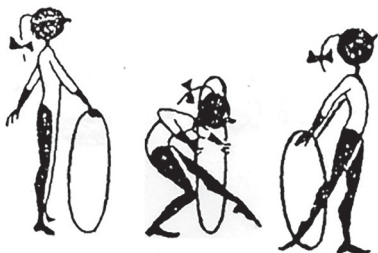
5. «Ласточка с обручем». Отвести левую ногу назад на носок, держа обруч перед собой.



6. «Часики». Наклон вправо, вращать обруч по часовой стрелке, чтобы правая рука была внизу, левая вверху. То же в другую сторону.

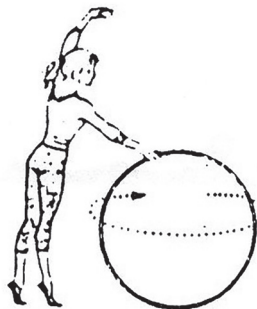


7. «Шагнуть в обруч». Пролезть через обруч.



8. «Покрути обруч».

Вращать обруч кистью правой,
затем левой руки.



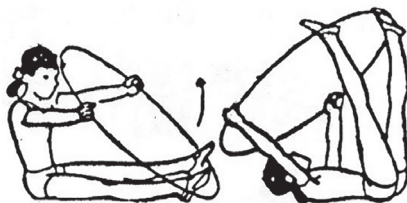
9. «Пильщики».

Повороты туловища вправо и влево.



10. «Колобок».

Перекат назад на спину до касания
лопатками пола, перекал вперёд.



ГЛАВА 7. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ТРЕНАЖЁРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Гимнастическая стенка

Гимнастическая стенка (рис. 1) является одним из основных снарядов и может использоваться как отдельно, так и в комбинации с другими снарядами и приспособлениями.

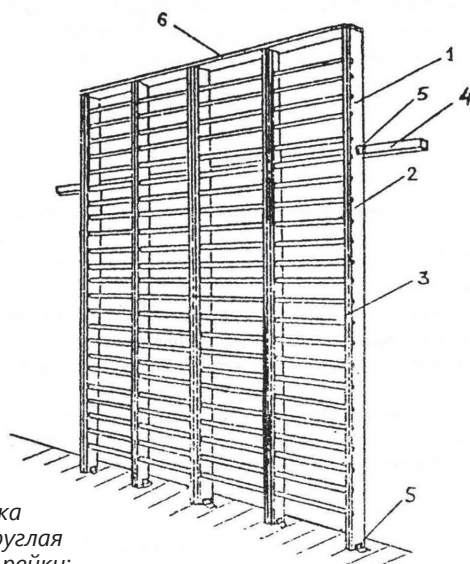


Рис. 1. Гимнастическая стенка
1— вертикальные стойки; 2 — круглая
рейка; 3 — планка, закрывающая рейки;
4 — брус; 5 — металлические уголки;
6 — доска

Собирается из легко транспортируемых пролётов высотой 300 см, шириной 66 см. Количество пролётов зависит от размера участка стены, отведённого для её установки и числа занимающихся. Каждый пролёт состоит из двух вертикальных стоек сечением 120х30 мм и круглых реек диаметром 30 мм, длиной 66 см, расположенных на расстоянии 15 см одна от другой. Для сборки пролётов в переднем крае стоек делаются вырезы 22х22 мм, в которые вставляются обработанные столярным клеем торцевые (по размеру выреза) части реек. Затем стойки с рейками закрывают планками сечением 15х30 мм. Такой способ сборки пролётов позволит быстро заменить вышедшие из строя рейки. Все детали пролётов рекомендуется покрыть лаком.

Для монтажа стенки на высоте 200-250 см от пола прочно закрепляют брус сечением 40х60 мм, к которому с помощью металлических уголков и шурупов крепятся пролёты. Такими же уголками каждый пролёт прикрепляется к полу. Сверху стенка закрывается доской по ширине вертикальных стоек.

Содержание упражнений

1. Лазание в горизонтальном направлении, приставными шагами вправо (влево).
2. Лазание в вертикальном направлении одноимёнными и разноимёнными способами.
3. Лазание с перехватом руками и переступанием ногами одновременно и поочерёдно в различных вариантах и сочетаниях.
4. Лазание в горизонтальном направлении вправо (влево) с поворотами кругом.
5. Тоже, что и в упражнении 1, но спиной к стенке.
6. Лазание произвольным способом «Как умею», «Как хочу», «Как могу», с достижением поставленной задачи.

Гимнастическая стенка «Змейка»

Сборка узлов и основные размеры этой стенки принципиально не отличаются от описанной выше, однако конструктивно стенка «Змейка» имеет свои особенности (рис. 2).

«Змейка» состоит из трёх пролётов: центрального и двух спаренных, боковых. Расстояние между рейками во всех пролётах этой стенки составляет 20 см. Причём все рейки в пролётах расположены уступом одна относительно другой. Каждый спаренный пролёт имеет три вертикальные стойки. Вынесенная вперед средняя стойка спаренного пролета соединяется с наружными стойками круглыми рейками под углом 45 градусов, поэтому ширина секций спаренного пролета будет составлять 68-70 см. Внизу каждой секции из реек оборудуется окно размером 40х30 см.

Ступенчатое расположение пролётов стенки, наличие в них окон позволяет значительно расширить возможности её использования в комбинации с другими снарядами.

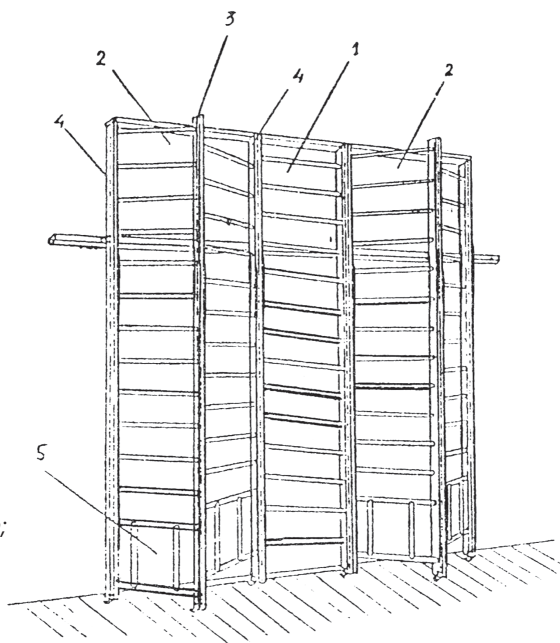


Рис. 2. Гимнастическая стенка «Змейка»
1 — центральный пролет;
2 — спаренные боковые пролеты; 3 — средняя стойка; 4 — наружная стойка; 5 — окно

Содержание упражнений

Те же упражнения, что и на гимнастической стенке.

Лазание различными способами по ребру спаренного пролёта (руки, ноги справа и слева средней стойки пролёта)

3. Лазание различными способами по наружной и внутренней сторонам спаренных пролетов в сочетании с пролезанием в окно.

Комбинированная гимнастическая стенка

Это трансформирующий снаряд, позволяющий создавать удобные для упражнений комбинации. Может также успешно использоваться в сочетании с другими устройствами.

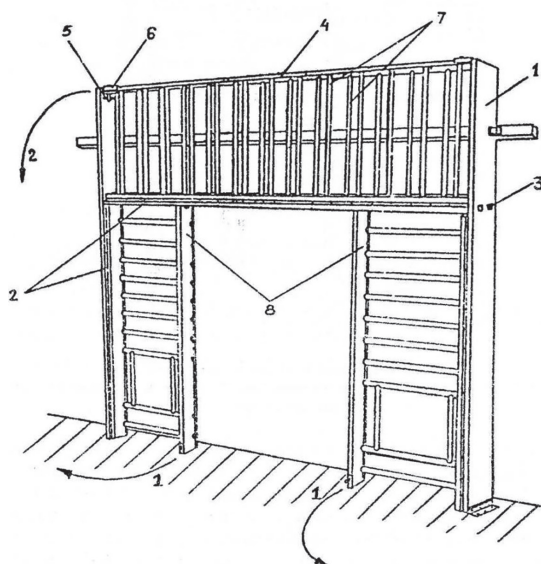
Представляет собой H-образную опору (рис. 3), к которой с помощью рояльных петель прикрепляются три пролета гимнастической стенки шириной по 66 см. Опора состоит из двух вертикальных досок длиной 220 см, сечением 150х40 мм и одной горизонтальной доски такого же сочетания длиной 283 см, скреплённых между собой на высоте 150 см от пола.

Посредством металлических уголков опора крепится к настенному брусу и полу.

Верхний пролёт комбинированной стенки, выполняющий функцию горизонтальной лестницы длиной 275 см, с помощью шпингалетов удерживается в убранном положении. Для выполнения упражнений горизонтальная лестница устанавливается на вертикальных стойках боковых пролетов.

С целью устранения перекоса на концах наружной стойки горизонтальной лестницы предусмотрены деревянные упоры размером 135х30х25 мм. Рейки горизонтальной лестницы закрепляются так же, как и в пролётах гимнастической стенки, но располагаются по краям её стоек через каждые 20 см, со смещением верхнего и нижнего рядов реек на 10 см.

Боковые пролёты в стенке высотой 150 см, выполняющие функцию вертикальных лестниц, должны свободно входить в проем между горизонтальной доской опоры и полом. Внизу каждой из



*Рис. 3. Комбинированная стенка в сборе
 1 — H-образная опора; 2 — рояльные петли; 3 — соединение горизонтальной и вертикальной досок опоры; 4 — верхний пролет; 5 — шпингалет; 6 — деревянный упор; 7 — рейки верхнего и нижнего рядов горизонтальной лестницы; 8 — боковые пролеты (вертикальные лестницы).
 Стрелки с цифрами показывают последовательность установки снаряда*

вертикальных лестниц имеется окно (лаз) размером 30х30 см. Укрепляются лестницы с помощью шпингалетов и гнёзд в полу.

Вертикальные лестницы могут использоваться как отдельный снаряд, или в сочетании с горизонтальной лестницей.

Следует обратить внимание на то, что расстояние (величина «шага») между рейками и их взаимное расположение во всех трёх вариантах гимнастических стенок разное. Такое конструктивное решение позволяет разнообразить упражнения в лазании и более эффективно воздействовать этой группой прикладных упражнений на физическое развитие дошкольников.

Гимнастическая скамейка

Скамейка изготавливается комплектами, состоящими из двух скамеек — низкой и высокой, с таким расчётом чтобы низкая скамейка могла свободно входить в зазор высокой скамейки. Зазор высокой скамейки составляет 250 мм, а низкой 186 мм. Такое конструктивное решение позволяет обеспечить хорошую устойчивость скамеек в различных положениях, создавать всевозможные комбинации их взаимного расположения для упражнений (рис. 4).

Каждая скамейка состоит из двух досок длиной 200 см, сечением 250х30 мм. На расстоянии 250 мм от краёв доски соединяются между собой с помощью столярного клея и двух стоек, имеющих по четыре шипа размером 50х30х30 мм (расстояние между шипами — 50 мм). В местах соединения досок и стоек, с наружных сторон скамеек так же с помощью столярного клея и шурупов прикрепляются планки размером 230х30х10 мм, несущие опорную функцию.

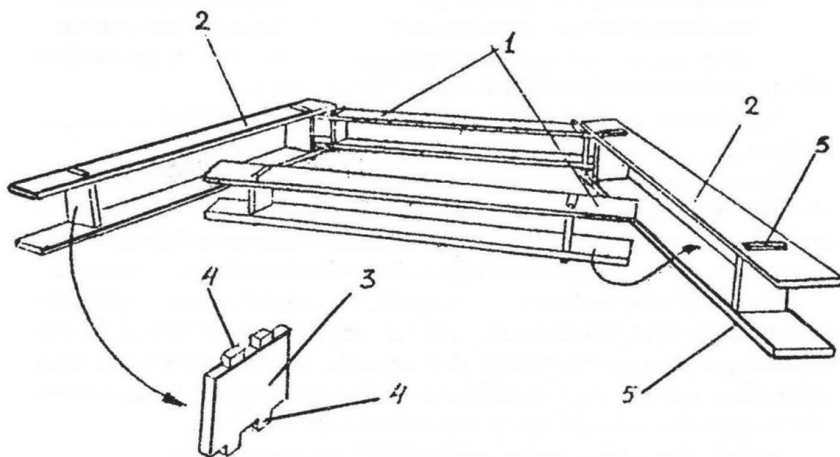


Рис. 4. Гимнастическая скамейка

1 — низкая скамейка; 2 — высокая скамейка; 3 — стойка; 4 — шипы;
5 — планка опорная

Содержание упражнений

1. Ходьба различными способами лицом и спиной вперёд.
2. Ходьба приставными шагами вправо (влево).
3. Ходьба с поворотами.
4. То же что и в упражнении 1, 2, но с различными движениями рук, с удержанием в руках различных предметов (мешочков с песком, мячей и др.).
5. То же, что и в упражнении 1, 2, но с переступанием через предметы (набивные мячи, палки и др.).
6. Расхождение вдвоём.
7. Ходьба с наступанием сводами стоп на ребра установленной боком скамейки.
8. Соскоки со скамейки, вскоки на скамейку.
9. Передвижение в упоре присев и в упоре на коленях.
10. Скольжение по скамейке лежа на животе, подтягиваясь на руках хватом за её края.
11. Лазание различными способами по наклонной (до 30 градусов) скамейке.
12. Спускание «с горки», в упоре сидя, согнув ноги, скольжением лежа на животе (спине).
13. Пролезание через зазоры скамейки головой (ногами) вперёд.
14. Преодоление скамейки произвольным способом «Как умею», «Как хочу», «Как могу».

Ребристая доска

Используется отдельно и в сочетании с другими снарядами (стенками, пирамидами и другими) (рис.5).

Представляет собой доску длиной 300 см, сечением 250х30 мм. На верхней плоскости доски через каждые 25 см с помощью столярного клея и шурупов укреплены 12 планок (рёбер), размером 230х25 мм. На её концах имеются площадки из рифлёной резины. Под ними на расстоянии 60 мм от краёв укреплены трапецевид-

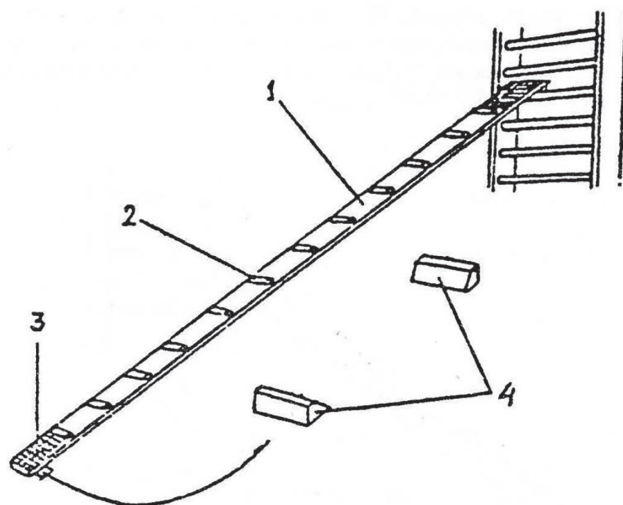


Рис. 5. Ребристая доска

1 — доска; 2 — планки (ребра); 3 — рифлёная резинка; 4 — трапециевидные рейки-зацепы

ные рейки-зацепы высотой 50 мм, обращённые друг к другу острыми углами своих оснований.

Содержание упражнений

1. Выполнение некоторых упражнений, предусмотренных для занятий с использованием гимнастической скамейки, но с обязательным требованием (где это уместно) наступать сводами стоп на ребра доски.

2. Преодоление горизонтально установленной качающейся доски (края доски опираются на гимнастические скамейки).

3. Покачивание, стоя продольно на середине горизонтально установленной доски и соскок вперёд (высота доски не более 40 см).

4. Раскачивание парами: сидя, ноги врозь поперёк на концах доски, установленной в виде качелей на кубе.

5. То же, что и в упражнении 4, но в упоре стоя на коленях и в упоре присев.

Лестница «Ёлочка»

Лестница «Ёлочка» представляет собой брус длиной 250 см, сечением 100х30 мм (рис. 6). Справа и слева в брус (через каждые 10 см) уступами вставляются по 12 штырьков длиной 120 и диаметром 30 мм. На верхнем закруглённом торце бруса укрепляется зацеп в виде планки с двумя крюками. Расстояние между крюками 250 мм. К нижней части бруса крепится опорная планка размером 350х50х40 мм.

Эта лестница может использоваться в горизонтальном и наклонном положении с опорой на оба конца в сочетании с гимнастическими стенками и другими снарядами, а также применяться в подвешенном состоянии в комбинации с навесной перекладиной.

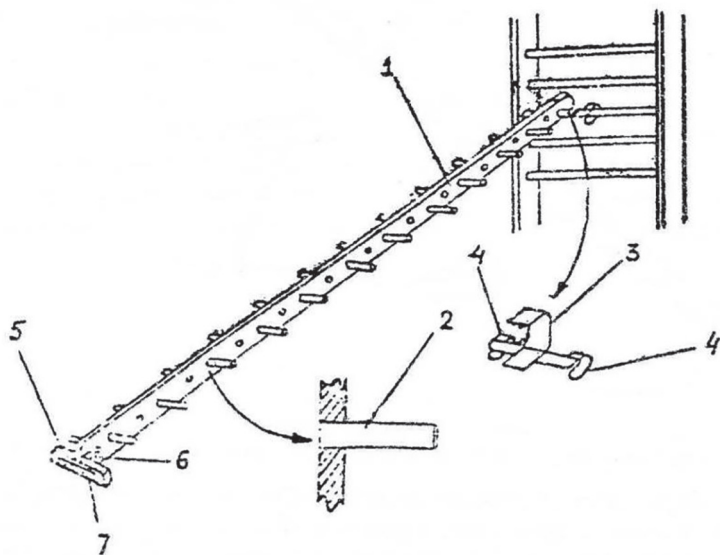


Рис. 6. Лестница «Ёлочка»

1 — брус; 2 — штырьки; 3 — зацеп в сборе; 4 — крючья зацепа; 5 — опорная планка; 6 — металлическая полоса

Содержание упражнений

Наклонная лестница

1. Влезание способом в 4 приёма сверху. И.п. — упор присев. 1-2 — поочередный перехват штырьков руками, 3-4 — поочередная постановка ног на штырьки. При слезании действовать в обратном порядке.

2. Влезание (слезание) в упоре присев сверху с попеременной работой рук и ног.

3. Влезание (слезание) в висе, присев с попеременной работой рук и ног.

4. То же, что и в упражнении 2, но в упоре согнувшись.

5. То же, что и в упражнении 3, но в висе согнувшись.

6. Влезание (слезание) из упора присев сверху с попеременной работой рук и ног, с захватом штырьков подколенками.

7. То же, что и в упражнении 6, но из виса присев снизу.

Горизонтальная стенка

8. Лазание вперёд и назад в упоре присев с попеременной работой рук и ног (высота лестницы над матами 20-30 см).

9. То же, что и в упражнении 8, но в упоре стоя согнувшись.

10. Лазание вперёд и назад в висе завесом на подколенках с попеременной работой рук и ног (высота лестницы над матами 60-80 см).

Вертикально висящая стенка

Влезание (слезание) ранее изученными способами.

Качание из виса стоя на правой (левой), левая (правая) на штырьке, толчком правой (левой) принять положение упора стоя на штырьках, раскачиваясь вперёд-назад 4-6 раз.

13. Лазание произвольными способами «Как умею», «Как могу», «Как хочу».

Канат с шайбами

На канат длиной 290 см, диаметром 40 мм через каждые 20 см нанизываются 14 выточенных из резины шайб диаметром 80 мм, толщиной 35 мм каждая. Шайба фиксируется с помощью ут-

пленной в неё теле муфты, которая стягивается болтом. Для муфты в шайбе протачивается паз. Таким образом, закреплённая на канате муфта с имеющимися на ней плечиками прочно удерживает шайбу в горизонтальном положении. Верхний конец каната снабжён крюком с предохранительной пружиной. На нижний конец накладывается марка (рис. 7).

Содержание упражнений

1. Лазание в 3 приема. И.п. — вис стоя, 1 — сгибая ноги, поставить стопы параллельно на шайбу, сжимая ими канат, 2 — сгибая руки (подтянуться), выпрямить ноги, 3 — попеременно перехватить канат руками.

2. Влезание (слезание) из вися сидя на шайбе, согнув ноги в 2 приёма. 1 — сгибая руки, подтянуться и слегка разведя ноги сесть

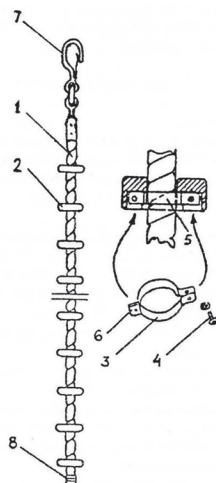


Рис. 7. Канат с шайбами
1 — канат; 2 — шайба; 3 — муфта; 4 — болт; 5 — положение муфты в закреплённом виде; 6 — плечико муфты; 7 — крюк с предохранительной пружиной; 8 — марка из капроновых нитей

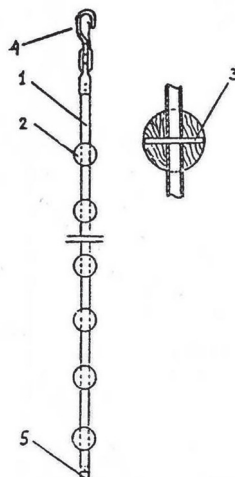


Рис. 8. Шест с шайбами
1 — труба стальная; 2 — шар; 3 — шпилька дубовая; 4 — крюк с предохранительной пружиной; 5 — бобышка;

на следующую шайбу, сжимая канат бёдрами, 2 — попеременно перехватить канат руками.

3. Раскачивание в висе на шайбе с согнутыми руками. Отвести канат в сторону, удерживая его полусогнутыми руками. Слегка подпрыгнуть и встать на шайбу, сжимая ступнями канат.

4. То же, что и в упражнении 3, но наскочить в вис сидя на шайбе с согнутыми ногами после небольшого разбега вперёд (назад).

5. Влезание (слезание) произвольным способом «Как умею», «Как могу», «Как хочу».

Шест с шайбами

На тонкостенную трубу длиной 290 см, диаметром 25 мм через каждые 20 см нанизываются выточенные из древесины шары диаметром 80 мм. В трубе и шарах высверливаются отверстия под шпильку диаметром 10 мм. С помощью посаженной на клей шпильки шары хорошо фиксируются к трубе. Вверху шеста имеется крюк с предохранительной пружиной. Внизу шест заканчивается деревянной пробкой (рис. 8).

Содержание упражнений

На шесте с шарами выполняются те же упражнения, что и на канате с шайбами.

Кольца

Кольца состоят из капронового шнура диаметром 10 мм, двух треугольных дужек из металлического прутка диаметром 5 мм, в концы которых вмонтированы круглые рукоятки из древесины длиной 100 и диаметром 25 мм. На расстоянии 130 см от рукояток расположена деревянная распорка размером 250x20x20. В торцах распорки имеются вырезы для шнура. Шнуры колец фиксируются в вырезах распорки. На расстоянии 40 см от распорки к шнуру прикреплён крюк с предохранительной пружиной (рис. 9).

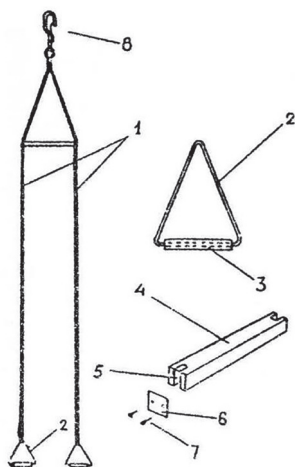


Рис. 9. Кольца

1 — шнур капроновый;
2 — треугольная дужка;
3 — рукоятка; 4 — распорка;
5 — вырез; 6 — металлическая
пластинка; 7 — шурупы; 8 — крюк
с предохранительной пружиной

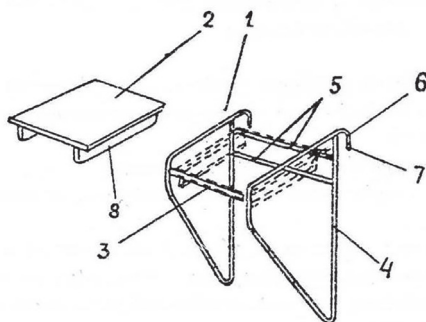


Рис. 10. Шест с шайбами

1 — трубчатая конструкция;
2 — площадка; 3 — собственно
перекладина; 4 — откос; 5 — трубки
жесткости; 6 — зацеп; 7 — бобышка;
8 — упорные планки

Содержание упражнений

1. Вис, размахивание в висе вперёд и назад, вправо и влево.
2. Вис, вращение туловища вправо (влево).
3. Вис, раскачивание в висе с пролеганием.
4. Вращение в висе стоя с опорой на пятки.
5. Из виса стоя, толчком одной, махом другой, вис согнувшись (страховка обязательна). Переход в вис стоя силой с помощью.

Навесная перекладина с площадкой

Используется в комбинации с гимнастической стенкой и как отдельный снаряд-перекладина (рис. 10), а также как отдельный кронштейн для подвешивания различных снарядов (канатов, шестов, колец, лестницы «Ёлочка» и других). Включает в себя труб-

чатую конструкцию и деревянную площадку. Конструкция сваривается из тонкостенной стальной трубы диаметром 20 мм. Она состоит из собственно перекладины шириной 40 см, приваренной к трапециевидным откосам, имеющим размеры по вертикали 55 см и выносы вперёд 45 см. Откосы для жёсткости конструкции соединяются между собой двумя трубками. Установка снаряда осуществляется за счёт выступающих от вертикальных трубок откоса на 40 мм, зацепов длиной 50 мм. На концах зацепов имеются деревянные пробки. Примерный расход труб на одну конструкцию 480-500 см. Деревянная площадка представляет собой лист 10-миллиметровой фанеры размером 45х35 см. Снизу площадки на расстоянии 10 мм от неё краёв закрепляются упорные планки размером 405х30х15 мм.

Содержание упражнений

Перекладина

Вис, повороты туловища вправо-влево.

Вис, размахивание в висе вправо-влево.

Вис, вращение туловищем вправо-влево.

Вис, подтягивание в висе с попеременным переступанием ногами по рейкам стенки.

Влезть по стенке сбоку конструкции, пролезть между откосами, принять положение виса и соскочить вперёд.

Площадка

1. Влезть по стене на площадку, установленную на высоте 60 см. Из упора сидя на краю площадки (для упора руками использовать откосы) соскочить вперёд на маты.

2. То же, что и в упражнении 1, но из упора присев.

3. То же, что и в упражнении 1 и 2, но с площадки, установленной на высоте 50-80 см.

4. Переход с одной площадки на другую (установленные в линию на одном или разных уровнях), держась за рейки стенки, и прыжок в глубину.

5. Влезание на площадку с помощью ребристой доски, скамейки и т.д. с последующим прыжком в глубину.

«Лиана»

Используется как отдельный снаряд и в сочетании с другими (стенкой, пирамидами и т.д.) (рис. 11).

Представляет собой металлическую раму размером 150x120 см, сваренную из двойного ряда тонкостенных труб диаметром 25 мм. По углам рамы из труб приварены фигурные опоры высотой 25 см, на которые надеваются 50-миллиметровые отрезки трубчатой резины. Две из четырёх опор имеют продолжение в виде крюка-зацепа, вынесенного за раму на 80 мм.

Вдоль и поперёк рамы через каждые 15 см натягивается капроновый шнур диаметром 10 мм. В местах пересечения и креплений к раме шнур прошивается капроновой ниткой. Примерный расход труб на снаряд 750-800 см, капронового шнура — 25 метров.

Содержание упражнений

«Лиана», установленная в горизонтальном положении

Ходьба по периметру сетки, наступая на пересечения шнуров.

Переползание по сетке на четвереньках.

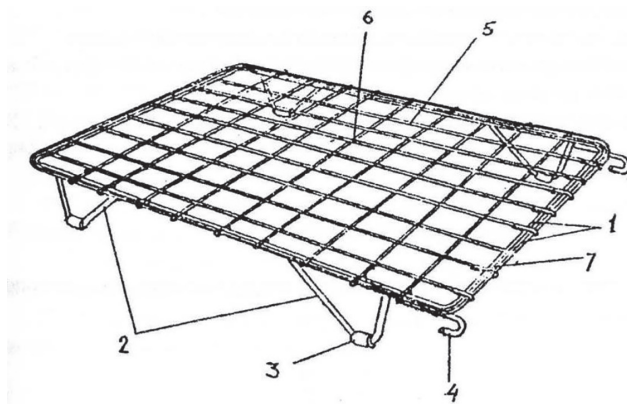


Рис. 11. «Лиана»

- 1 — рама из сдвоенных труб; 2 — фигурные опоры; 3 — трубчатая резина;
4 — зацепы с деревянной бобышкой; 5 — капроновый шнур; 6,7 — места
прошивки капроновой нитью

- Переползание в упоре сидя сзади вперёд и назад.
4. То же, что и в упражнении 3, но вправо и влево.
5. Произвольное преодоление «Лианы» «Как умею», «Как могу», «Как хочу».
- «Лиана», установленная наклонно под углом 30-45 градусов
1. Лазание теми же способами, что и по гимнастической стенке.
2. Лазание в различных направлениях в положении упора присев сзади сверху сетки и в висе присев снизу сетки.
3. Лазание произвольными способами «Как умею», «Как могу», «Как хочу».

Пирамида

Используется отдельно и в комбинации с другими снарядами как опора (рис. 12).

Сварена из тонкостенных труб диаметром 25 мм. Состоит из двух рам в виде усечённого треугольника с основанием длиной 140 см, сторонами 114 см и вершиной 30 см, соединённых между собой восемью ступеньками длиной 80 см. Нижняя ступенька укреплена на высоте 14 см от основания, последующие — через 30 см. В верхней части пирамиды крепится деревянная площадка, покрытая поролоном и обтянутая кожзаменителем.

Содержание упражнений

Влезть на площадку пирамиды, повернуться кругом и слезть с другой стороны.

Влезть на площадку пирамиды спиной к лестнице, повернуться кругом и слезть спиной к пирамиде.

3. Пролезть головой между ступеньками с одной стороны пирамиды и ногами вперёд с другой.

4. Влезть на пирамиду змейкой, между рейками ступенек, головой вперёд и слезть с неё змейкой ногами вперёд.

5. Влезть одним из способов на площадку и соскочить на мат.

6. Пролезание змейкой через окна между ступеньками, поставленной на бок пирамиды, боком пригнувшись, на четвереньках.

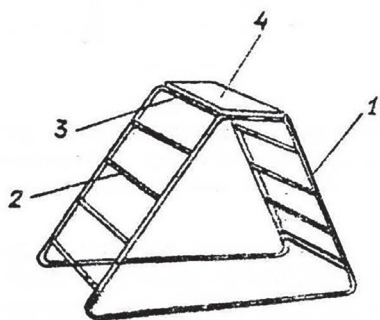


Рис. 12. Пирамида
1 — рама; 2 — ступени; 3 — трубка
для крепления площадки; 4 —
площадка

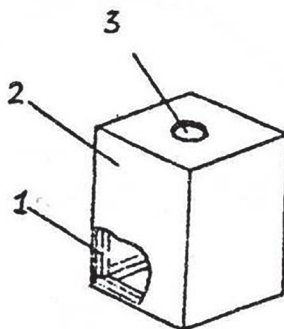


Рис. 13. Куб
1 — каркас; 2 — облицовка; 3 —
отверстие

7. Пролезание через окна лежащей на боку пирамиды с одной стороны и перелезаний через «забор» с другой.

8. Произвольное преодоление пирамиды, стоящей в различных положениях «Как умею», «Как могу», «Как хочу».

Куб

Служит в качестве опоры для построения комбинаций снарядов, а также используется как отдельный снаряд (рис. 13).

Деревянный каркас из реек 25х25 обшивается фанерой толщиной 10 мм. Размер куба в сборе 40х40 см. В центре одной из сторон куба прорезано отверстие диаметром 100 мм, облегчающее его переноску и служащее мишенью при метании малого мяча в цель. Грани куба следует слегка закруглить, а все его стороны покрасить в разные цвета.

Содержание упражнений

1. Влезть на куб, соскочить на мат.
2. Наскочить на куб в упор присев, соскочить на мат.

3. Перешагнуть с одного куба на другой с последующим прыжком вверх-вперёд с поворотом на 90 градусов.

5. Стоя у куба, держа матерчатый мяч в вытянутой руке над его отверстием, отпустить мяч, стараясь попасть в отверстие.

6. Метнуть матерчатый мяч в отверстие куба, сверху (из различных исходных положений)

Барьер

Используется для обозначения зон, рубежей, коридоров и т.п. при проведении игр, эстафет, а также как препятствие (рис. 14). Торцы разрезанного на две части обруча для художественной гимнастики с помощью деревянных пробок запрессовываются в отверстиях оснований в виде кружков из фанеры диаметром 200 мм.

Содержание упражнений

Пролезть под дугой барьера на получетвереньках, в упоре присев головой вперёд.

Пролезть под дугой барьера ногами вперёд.

Пролезть змейкой через проёмы, образованные двумя крест-на-крест стоящими барьерами.

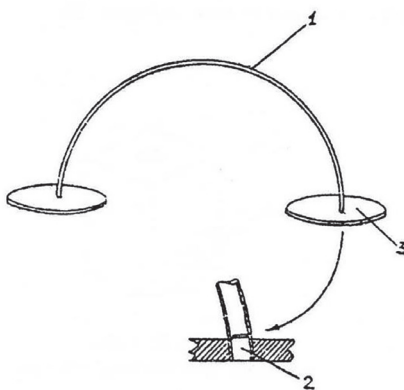


Рис. 14. Барьер
1 — полудуга; 2 — деревянная пробка; 3 — основание

Пролезть под дугой барьера в упоре сидя сзади.

5. Перешагивание через дугу барьера справа (слева) сбоку.

Туго натянутые канаты

(горизонтальный и наклонный)

Два каната диаметром 40 мм натягиваются между стенками зала с помощью крюков и талрепа (рис. 15). Горизонтальный — на расстоянии 40 см от пола, наклонный — под углом 30 градусов.

Содержание упражнений

Горизонтальный канат

Ходьба с постановкой ноги на свод стопы, разворачивая носок наружу (опираясь на руки преподавателя).

2. То же, что и в упражнении 1, но разворачивая носок внутрь.

3. То же, что и в упражнении 1, но двигаясь спиной вперёд.

4. Ходьба приставными шагами правым (левым) боком вперёд (опираясь на руку преподавателя)

5. Лазание в висе поперек завесом.

6. Лазание вперекидку в висе поперек завесом подколенками.

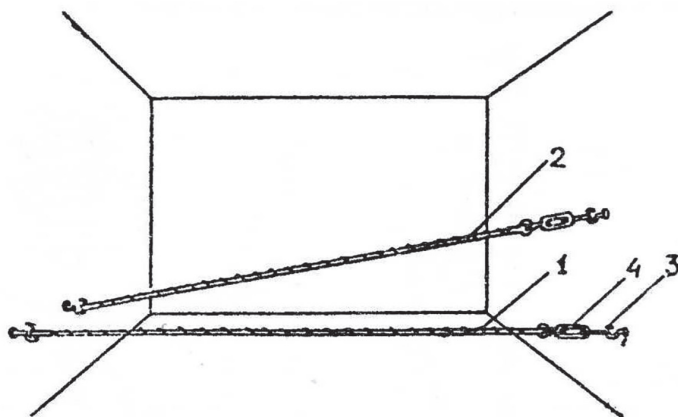


Рис. 15. Туго натянутые канаты (горизонтальный и наклонный)
1 — горизонтальный; 2 — наклонный; 3 — крюк; 4 — талреп

7. Перебирая руками, скользить спиной по установленной под канатом скамейке.

Наклонный канат

8. Лазание по канату и сплезание с него в виле завесом пятками и на подколелках.

9. Влезание по канату и спускание с него в виле поперек завесом скрёстно (в два приема), 1 — сгиба ноги подтянуть их к рукам, 2 — разгибая ноги перехватить канат руками.

Мишень-ловушка

Используется как мишень для метания малых матерчатых мячей в цель. Навешивается на рейки гимнастической стенки.

Состоит из фанерного щита-мишени толщиной 10 мм, размером 50х50 см, с отверстием диаметром 120 мм, коробка-ловушки со скошенной книзу задней стенкой и жёлобом для свободного выката попавшего в корол мяча, а также двух крючков зацепов. Размеры корол по верху — 30х18 см .

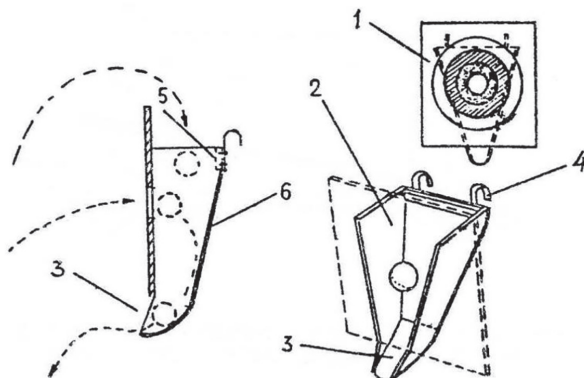


Рис. 16. Мишень-ловушка

1 — щит мишени; 2 — корол-ловушка; 3 — желоб для выката мяча;
4 — крючья-зацепы; 5 — планка; 6 — задняя стенка корол

Содержание упражнений

1. Метание малых матерчатых мячей в цель из разных положений (стоя, с колена, лежа).
2. Метание малых матерчатых мячей в цель мишеней, установленных на разной высоте.
3. Метание мячей с забрасыванием их через щит мишени в короб.
4. Варианты метания мячей в цель (в отверстие, в короб) из различных исходных положений, по мишеням, установленным на разной высоте и с разных дистанций, различными способами.

Помимо специальных тренажёров и приспособлений для организации занятий по физическому воспитанию детей целесообразно использовать инвентарь и оборудование, которое имеется в каждом дошкольном учреждении.

ПОСОБИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Мостик. Размеры: длина 1,5 м, ширина 40 см, высота перил 45 см. Используется для занятий по развитию ходьбы в младшей группе.

Палка круглая. Размеры: а) длина 1,5 м, диаметр 2 см; б) длина 2,5-3,5 м, диаметр 3 см.

Доска. Размеры: длина 2-2,5 м, ширина 25,20 и 15 см (для разных возрастных групп), толщина 5 см.

Ящик деревянный. Размеры: длина 50 см, ширина 50 см, высота 10-15 см.

Брусok деревянный. Размеры: длина 25 см, ширина 15 см, высота 6 см.

Табурет. Размеры: длина 40 см, ширина 40 см, высота 20-25 см.

Гимнастическая скамейка. Основные размеры: длина 2,5-3 м, ширина верхней доски 18-20 см, ширина нижней доски 8-12 см, верхняя доска для детей дошкольного возраста 25-30 см от пола, для детей раннего возраста 20-25 см от пола. Ширина ножек скамейки соответственна ширине верхней доски, 18-20 см.

Бревно. Размеры: длина 2 м, диаметр 20-25 см. Бревно стёсано по верху до ширины площадки 12 см и снизу (для устойчивости).

Лесенка приставная. Прикрепляется крючками к перилам горки, к гимнастической стенке и т.п. Размеры: высота 1 м, ширина 60 см, расстояние между перекладинами 12 см, диаметр перекладины 2 см.

Лесенка стремянка. Состоит из двух пролётов по одному с каждой стороны. Размеры те же, что и у приставной лесенки. Внизу имеется распорка для обеспечения устойчивости стенки.

Вертящаяся мишень. К раме, укреплённой на двух стойках, прикреплён фанерный круг, окрашенный в два цвета с одной стороны и в два других цвета с другой стороны. Круг прикрепляется к раме с двух сторон по центральной линии и может свободно вращаться. Рама может перемещаться по жёлобу в стойках вниз и вверх и может закрепляться на разной высоте при помощи деревянного клина. При попадании в цель фанерный круг вращается.

Столик для подползания. Размеры: длина 80 см, ширина 50 см, высота до доски 40 см. На высоте 5 см от доски имеется барьер диаметром 2,5 см. На ножках столика имеются перекладины по ширине столика на высоте 15-30 см и по длине на высоте 30 см. Диаметр перекладин 2,5 см.

Обручи деревянные. Диаметр 45-50 см, ширина 3,5-5 см.

Корзина (цель для бросания). Диаметр 60 и 40 см.

Мячи резиновые. Диаметр от 6 до 25 см.

Мешочки, набитые песком (80-200 г). Размер мешочка 5x8 или 6x10 см.

Сетка (типа волейбольной).

Кегли детские.

Серсо (или палочки).

Флажки различного цвета. Длина палочки 32 см.

Скакалки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Лесенка вертикальная. Применяется на площадке и укрепляется в грунте вертикально на глубину не менее 50 см. Размеры: высота 2 м, ширина 130 см, расстояние между перилами 18-20 см.

Шестигранник. Применяется только на летней площадке. Стороны шестигранника имеют различную высоту и расстояние между перекладинами. Столбы шестигранника вбиваются в землю на глубину не менее 50 см.

Размеры:

1 пролёт — высота 70 см, расстояние между перекладинами 15 см.

2 пролёт — высота 90 см, расстояние между перекладинами 15 и 20 см.

3 пролёт — высота 110 см, расстояние между перекладинами 25 и 30 см.

4 пролёт — высота 160 см, расстояние между перекладинами 20,25 и 30 см.

5 пролёт — высота 110 см, расстояние между перекладинами 10 см.

6 пролёт — высота 90 см, расстояние между перекладинами 40 и 15 см.

Ширина всех пролетов 1 м.

Горка для скольжения. Размеры: высота 1,5 м, длина 1,6 м, ширина 0,5 м.

Качели. Размеры: доска длиной 1,6 м и шириной 20 см; высота подставки 25 см, высота стойки 45 см, длина ручки 22 см, диаметр ручки 2 см.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин ; предисл. К. В. Судакова [и др.] ; Акад. мед. наук СССР. — М. : Медицина, 1975. — 447 с.
2. Анохина, А. В. Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия) / А. В. Анохина, К. Алаас, Ю. П. Баишев ; М-во образования Рос. Федерации, Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова. — Якутск : Сахаполиграфиздат, 2002. — 72 с.
3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн ; Акад. мед. наук СССР. — М. : Медицина, 1966. — 349 с.
4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн ; публ. подгот. И. М. Фейгенбергом. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 287 с.
5. Былеева, Л. В. Сборник подвижных игр / Л. В. Былеева. — М. : Физкультура и спорт, 1960. — 209 с.
6. Волков, Г. Н. Этнопедагогическая пансофия / Г. Н. Волков. — Элиста : Джангар, 2009. — 575 с.
7. Гавров, С. Н. Национальная культура и межкультурное взаимодействие: теоретические аспекты : дис. канд. филос. наук : 13.00.00 / С. Н. Гавров. — М., 2001. — 130 с.
8. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя детского сада / сост. А. В. Кенеман ; под ред. Т. И. Осокиной. — М. : Просвещение, 1989. — 239 с.
9. Доман, Г. Гармоничное развитие ребенка / Г. Доман. — М. : Аквариум, 1996. — 448 с.
10. Зайцева, В. Ф. Физическое воспитание детей раннего возраста на основе активации функциональных систем / В. Ф. Зайцева. // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. — 2007. — № 4. — С. 89–93.
11. Игры народов СССР / сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 269 с.

-
12. Николаев, С. Н. Якутия / С. Н. Николаев // Игры народов СССР / сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — С. 98–102.
 13. Полещук, Н. К. Давай выполним / Н. К. Полещук, Т. А. Местилайнен, А. А. Зайцев. — Калининград : Янтарный сказ, 1993. — 71 с.
 14. Прокопенко, И. В. Якутские народные подвижные игры [Электронный ресурс] / И. В. Прокопенко. — URL: <https://primdou74.ru/public/users/994/PDF/29102024111524.pdf> (дата обращения: 16.04.2026).
 15. Учёт региональных и этнокультурных особенностей в основных образовательных программах дошкольных образовательных организаций Республики Саха (Якутия) : методическое пособие / М-во образования Респ. Саха (Якутия), ФГБНУ Науч.-исслед. ин-т нац. РС(Я) ; сост.: С. С. Семёнова, Д. Г. Ефимова, Ю. В. Андросова. — Якутск, 2015. — 72 с.
 16. Уханева, Е. В. Организация физического воспитания детей раннего возраста на основе развития функции равновесия : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Уханева. — СПб., 2002. — 172 с.
 17. Фёдоров, А. С. Саха төрүт оонньуулар. Народные игры и забавы саха = The ancient games of sakha / А. С. Федоров ; пер. на англ. яз. А. А. Находкиной. — 2-с таһаары. — Дьокуускай : Бичик, 2018. — 95 с

Научное издание

Зайцев Анатолий Александрович, **Зайцева** Виктория Федоровна,
Никифоров Никита Васильевич, **Никифорова** Татьяна Ивановна,
Семёнов Юрий Иванович

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) С УЧЁТОМ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ФАКТОРОВ**

Якутск, ИП «Игнатьева А. К.», 2026

Главный редактор *Н. Э. Игнатьева*
Редактор *Т. М. Нохсорова*
Дизайнер *О. А. Камшилина*
Комп. верстка *А. В. Федорова*

Подписано в печать 28.04.2026
Формат 60×84/16. Гарнитура Sakha Segoe UI
Уч-печ. л. 8,17. Уч.-изд. л. 4,93.

Оригинал-макет издания подготовлен в ИП «Игнатьева А. К.»
677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. имени генерала Измерова, д. 15
Конт. тел.: 8(984)103-91-19
E-mail: edissonovna_izdatel@mail.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в РИЦ «ОФСЕТ»
677000, г. Якутск, ул. Билибина, 10а