

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 8  
хутора Красное Кущевского района

**Методическое пособие по физической культуре «Здоровячок» для детей  
старшего дошкольного возраста**



Автор: Шимко Елена Юрьевна

2022 г.

## Пояснительная записка

### Актуальность:

В современном мире возросло количество физически ослабленных дошкольников. Это происходит по ряду причин, к числу которых можно отнести: проблемы экологии, малоподвижный образ жизни, дефицит двигательной активности. Одной из основных задач ДОО сегодня является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать двигательный опыт в более сложных условиях и в изменяющейся ситуации. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. Интерес и удовольствие заниматься физкультурой, постепенно переходят в привычку, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы. Основой хорошей работоспособности является высокий уровень скоростных и координационных способностей. Педагоги постоянно ищут новые пути для развития двигательных качеств, применяемые на занятиях по физической культуре. Ребёнку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям.

Практическая значимость данного пособия заключается в возможности организовать работу со старшими дошкольниками в подгрупповой форме, в парах, индивидуально. Его можно использовать в разных формах спортивной деятельности – развлечениях, эстафетах, соревнованиях.

Цель пособия - стимулирование и совершенствование двигательных способностей и физических качеств у дошкольников, а также развитие познавательных интересов.

В процессе применения пособия «Здоровячок» решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

-Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку в процессе выполнения заданий.

-Формировать физические способности (координационные, скоростные), физические качества (ловкость, сноровку, быстроту).

Образовательные:

- Упражнять в умении выполнять челночный бег, ходьбу в ограниченном пространстве.

- Учить совершать движения (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Воспитательные:

-Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.

-Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Коррекционные:

- Коррекция здоровья и физического развития, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие зрительно-двигательной ориентировки, координации движений.
- Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

### **Основная часть**

Методическое пособие «Здоровячок» представляет собой развивающую доску в виде квадрата с нанесёнными по всем сторонам и середине заданиями в области физического воспитания. К пособию прилагаются наборы разнообразных предметных картинок: «Физкультурные атрибуты», «Стретчинг», «Физические упражнения», «Подвижные игры», «Игровые упражнения», «Схемы-упражнения». Картинки находятся в ярких индивидуальных конвертах и соответствуют спортивным упражнениям, которые необходимо выполнить, а каждый конверт в свою очередь соответствует обозначениям на доске.

В играх могут принимать участие неограниченное количество игроков, а также можно использовать пособие для индивидуальной работы.

Пособие имеет эстетичный вид, соответствует нормам безопасности и в полной мере отвечает современным требованиям, предъявляемым к организации работы по физическому воспитанию дошкольников.

Сопутствующий дидактический материал разнообразен по содержанию. Его можно рекомендовать к использованию не только инструкторам по физической культуре, но и родителям для самостоятельной физической деятельности с детьми в домашних условиях.

### **Рекомендации по использованию пособия «Здоровячок»**

Основная область применения - физическое развитие, но дополнительно данное пособие можно использовать и при речевом и познавательном развитии. «Здоровячок» даёт возможность дошколятам не только закреплять и совершенствовать физические качества, но и организовывать взаимодействие между собой, со взрослыми (в данном случае с педагогом). Таким образом, формируются навыки сотрудничества, группового взаимодействия и позитивная социализация. Задания зависят от того, что уже знают и умеют дети. Работа может проводиться как индивидуально, так и с подгруппой.

Вот задания из данного пособия:

#### **1. «Калейдоскоп с ленточками»**

Цель: развитие умения выполнять бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками с предметом (ленточкой) в руке и раскладывание цветовой гаммы по заданному образцу. Развитие памяти, внимания, логики, цветовоспроизведения.

Ход игры: Ребёнок в течении минуты запоминает в каком порядке и цветовой гамме расположены цветные магниты. Затем магниты накрываются. На расстоянии 3-4 м от развивающей доски лежат ленточки такого же цвета, как и магниты. Ребенок, выполняя челночный бег переносит ленточки, держа за колечки и раскладывает их по цвету, в том порядке в котором расположены магниты. Когда все ленточки будут перенесены и разложены, магниты раскрываются и ребёнок проверяет в каком порядке выложил он ленточки и соответствует ли это образцу. Если ребёнок затрудняется в выполнении данного задания, то начать выполнять это задание нужно с количества трёх магнитов, со временем увеличивая количество до 6.



## 2. «Игровой стретчинг» (с кубиком)

Цель: развитие мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; формирование правильной осанки.

Ход игры: На доске сверху и снизу расположены цифры от 1 до 6 (количество раз выполнения упражнений). Возле каждой цифры располагается картинка в произвольном порядке. Ребенок выполняет бросок кубиком. Цифра на кубике соответствует цифре на доске. Картинка под выпавшей цифрой означает, какое игровое упражнение из детского стретчинга нужно выполнить и какое количество раз.



### 3. «Поиграй-ка»

Цель: Развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции; Создание положительного эмоционального настроения.

Ход игры: На левой стороне развивающей доски в два ряда располагаются цветные наклейки- кружочки большого и маленького размера. Ребёнок начинает проговаривать любую известную ему считалку, на каждое слово пальчиком ставит на кружочек (в любом порядке). Цвет круга, на котором закончилась считалка, означает в какую подвижную игру ребёнок будет играть. Ребёнок называет цвет, затем смотрит на карточки и ищет тот цвет и размер круга, который у него выпал в конце считалки. Найдя карточку, называет подвижную игру, которой соответствует картинка.



### 4. «Моталочка»

Цель: развитие ловкости, быстроты, согласованности движений кистей рук и пальцев, мелкой моторики, сосредоточенности, внимания.

Ход игры: Выполнять могут от 1 до 4 человек. Дети берутся двумя руками за края карандаша, и наматывают нитку на карандаш. Намотав нитку, начинают выполнять разматывание нитки, держа руки в том же положении. (Повтор задания от 1 до 3 раз на выбор)



### 5. «Волшебный мешочек»

Цель: совершенствование физических качеств детей посредством атрибутов по физической культуре. Развитие гибкости.

Ход игры: На доске с правой стороны расположены цветные магниты. Напротив каждого магнита раскладываются картинки, на которых изображены спортивные атрибуты. Ребёнок из мешочка достаёт магнитик-называет цвет, смотрит на доску и определяет, какая картинка лежит возле этого цвета. Называет атрибут, который изображён на картинке и с которым будет проводится физическая разминка.



### 6. «Озорная стрелка» (кубик)

Цель: развитие гибкости, выносливости, равновесия, чёткости выполнения упражнений. Создание позитивного настроения на выполнение заданий.

Ход игры: 1 вариант- стрелка и кубик. По кругу в центре доски около стрелки располагаются картинки физкультурных упражнений или игровых заданий. Ребёнок закрывает глаза и крутит стрелку. На какой картинке стрелка остановилась, то задание и выполняется. Количество раз выполнения определяется с помощью кубика.

2 вариант- кубик. По кругу в центре доски около стрелки располагаются картинки физкультурных упражнений или игровых заданий. Ребёнок выполняет бросок кубиком. Выпавшее число ребенок отсчитывает по часовой стрелке каждую картинку. Таким образом определяется, какое задание нужно выполнить и какое количество раз.



## **Заключение**

Методическое пособие «Здоровячок» доступно в использовании всем педагогам ДОО, оно содержательно-насыщенное, универсальное, технологично простое в изготовлении. Оно вызывает интерес у детей к занятиям спортом, они с большим удовольствием и интересом относятся к выполнению всех заданий по данному пособию.

Таким образом, «Здоровячок» полезно с точки зрения использования на практике. Проблемы физического развития дошкольников всегда актуальны. А методический материал, направленный на повышение уровня физического развития детей, приобщения их к здоровому образу жизни всегда будет востребован педагогами.

### **Список используемых источников:**

1. О.Ф. Горбатенко «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» (Волгоград 2008г)
2. Н.В. Микляева «Физическое развитие дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2015г
3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» (Мозаика-Синтез. Москва, 2020г).