

*Иванова Анисия Алексеевна, воспитатель,
МБДОУ «Детский сад № 179 «Дюймовочка»,
г. Чебоксары, Чувашская Республика*

Игра как метод физического воспитания детей дошкольного возраста

Аннотация: Данное занятие ориентировано на детей младшего дошкольного возраста, с целью привлечение их к занятиям физической культуры в детском саду.

Ключевые слова: письмо, осенние листья, дуем, ручеек, упавшее дерево, шишка сосновая, самомассаж.

Образовательные задачи:

1. Формировать умения детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
2. Учить прыгать в длину с места.
3. Упражнять в ползании на четвереньках и в подлезании под шнур.
4. Продолжать формировать умения ходить по ребристой дорожке.
5. Корректировать осанку в процессе выполнения упражнений.

Развивающие задачи:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Развивать интерес к физкультурной деятельности.
3. Развивать правильное дыхание.
4. Развивать мелкую моторику пальцев рук с помощью самомассажа.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение внимательно слушать инструкции воспитателя и выполнять их.
2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Атрибуты: Бубен, игрушка зайца, осенние листья, ребристая доска, шнур, синяя лента, гриб, шишки сосновые, письмо.

Время занятия: 15 минут.

	<p>Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс</p> <p>Ходьба по ребристой дорожке</p>	<p>15 сек</p> <p>15-20 сек</p>	<p>весело шагаем, мы идем, мы идем, ножки поднимаем.</p> <p>Через веточки шагаем, ножки выше поднимаем</p> <p>Мы по мостику пройдем, тихо друг за другом</p>
	<p>Обычная ходьба</p> <p>Легкий бег</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Перестроение в круг для ОРУ</p>	<p>10сек.</p> <p>15-20сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Все ребята молодцы Мостик хорошо прошли Снова мы друзья идем ноги выше поднимаем</p> <p>Побежим, побежим прямо по дорожке вот какие у ребят быстрые ножки</p> <p>Снова мы друзья идем ноги выше поднимаем руки вверх мы поднимаем, а потом их опускаем</p> <p>Ребята, посмотрите, что это? (<i>гриб</i>) Наш грибочек не простой, а волшебный. Посмотрим, что внутри? В круг скорее вы вставайте и листочки покажите</p>

П. Осно вная часть	ОРУ (с осенними листочками)	10-10,5	
	1«Покажем листочки» И.П.: о.с., листочки внизу. 1-руки через стороны с листочками вверх 2-3 машем листочками 4- в и. п.	3-4 раза	Ноги – на узкую дорожку, поднимаем листочки вверх, показываем листочки, опускаем листочки вниз. <i>(Руки поднимаем и опускаем через стороны, тянемся вверх!)</i>
	2 «Спрячемся» И.П.: о.с., листочки вниз 1- присед, листочки около лица 2 в и.п. 3-4 то же самое	3-4 раза	Ноги – на узкую дорожку, Присели, спрятались!
	3 «Ветерок подул» И.П.: ноги на ширине плеч, листочки внизу 1-наклон вперед 2-3- качаем листочками из стороны в сторону 4 - в и.п.	3-4раза	Руки прямые, ноги в коленях не сгибать
4«Листочки	По 2		

	<p>закружились»</p> <p>И.П.: о.с., листочки внизу</p> <p>Прыжки с чередованием ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание:</p> <p>Кладем лист на ладонь и дуем на него, чтобы листочек улетел как можно дальше</p> <p>О. В. Д.(основные виды движений)</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ползание на</p>	<p>раза</p> <p>6-8 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Дуть на листочек как можно дольше Тихо, тихо, мы пойдем и листочки, мы кладем</p> <p>Ну что ж, нам надо дальше отправляться. Чтобы к зайцу нам дойти Надо ручеек пройти</p> <p>Я подойду к ручейку, ноги слегка согну в коленях, руки отведу назад, наклонюсь чуть – чуть вперед, оттолкнусь от пола и прыг! Перепрыгиваю ручеек. Попробуем? Прыгаем как можно дальше, чтобы ручеек не упасть!</p> <p>Впереди последнее препятствие,</p>
--	--	---	---

	<p>четвереньках и подлезание под шнур.</p> <p>Подвижная игра «Зайка серенький»</p>	<p>упавшее дерево, нам надо проползти под ним.</p> <p>Ребята, посмотрите, кто нас встречает!</p> <p>Заяц (<i>кукла бибабо</i>): Здравствуйте ребята. Я очень рад вас видеть. Не хотите поиграть со мной мою любимую подвижную игру?</p> <p>Зайка беленький сидит И ушами шевелит Вот так, вот так Он ушами шевелит Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать, Вот так, вот так Надо зайке поскакать Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал!</p>
--	---	---

<p>III. Закл ючит ельна я часть</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Самомассаж с шишками: перекатывание шишек между ладонями, сжимание и разжимание, прокатывание</p> <p>Ходьба друг за другом, уход в группу</p>	<p>1-2мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Заяц (кукла бибабо):</p> <p>Вы, ребята, молодцы! Наигрался от души И за это от меня подарок необычный! это шишечка сосновая пригодится для массажа</p> <p>А мне пора, до свиданья детвора! <i>По показу воспитателя</i></p> <p>Воспитатель: Ребята пришло время возвращаться в детский сад! Ребята, мы у кого в гостях побывали? Что нам в пути повстречалось?</p>
---	---	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
2. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. — 64 с
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.