

**Игровой досуг по физической культуре
для детей младшего дошкольного возраста
«Путешествие в зимний лес»**

Хованская Анна Сергеевна, педагог-психолог
МДОУ «Детский сад №4», г. Михайлов,
Михайловского района, Рязанской области.

Аннотация

Вопросы сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского сада – одна из первоочередных задач педагогов. ФГОС[1] и ФОП ДО[2] уделяют особое внимание созданию условий в дошкольных образовательных организациях для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

По моему опыту, чем раньше начата работа по приобщению ребёнка к здоровому образу жизни, воспитанию у него полезных привычек, тем выше шанс, что он пронесёт стремление к сохранению своего здоровья через всю жизнь, вырастет устойчивым к стрессовым ситуациям, будет закалён и физиологически и психически. Взаимосвязь психического и физического развития доказана педагогической наукой прошлого века.

Т.В. Волкова [3] говорит о том, что игровая подача материала с элементами театрализации помогает ребёнку выйти из шаблона, прочувствовать, изучить свои эмоции и научиться ими управлять для достижения определённых целей. В интерпретации для младшего дошкольного возраста, педагог, создавая игровые ситуации должен помочь ребёнку приобрести умение контролировать своё поведение, внимательно и сосредоточено выполнять задания педагога, активно общаться со сверстниками, слышать и понимать их речь, стараться сохранять хорошее, бодрое настроение. И здесь важно учесть индивидуальные особенности каждого, не перенапрячь с точки зрения физиологии, но и не сделать задания слишком лёгкими и доступными для выполнения. Ребёнок должен почувствовать удовлетворение и радость, от того, что он смог преодолеть какие-либо свои страхи, научился чему-то полезному, выполнил сложное для него движение правильно.

Применение кинезиологических упражнений, доступных детям младшего дошкольного возраста, способствует активизации мозговой деятельности через выполнение определённых движений. Нейрогимнастика улучшает и ускоряет межполушарные связи, способствует совершенствованию речи. Поэтому в досуг было включено одно из упражнений из книги «Нейрогимнастика для детей» С. Боковой [3], адаптированное мной к мероприятию (нарисована схема-тренажёр).

Цель: создание условий для укрепления физического и психологического здоровья воспитанников, привитие позитивного отношения к оздоравливающим процедурам и физическим упражнениям.

Задачи:

Обучающие:

- Создавать условия для обогащения двигательного опыта детей при выполнении общеразвивающих, дыхательных, кинезиологических и музыкально-ритмических упражнений.
- Обучать основным видам движений (ходьба по дорожке, ходьба стайкой за педагогом), чтобы дети умели не наталкиваться друг на друга, придерживаться определенного направления движения.

Развивающие:

- Развивать у воспитанников желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений.
- Создавать условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.
- Развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику, ловкость, координацию, внимание, умение применять эмоции для достижения определённых целей, способность замотивировать себя для их достижения.

Воспитательные:

Воспитывать положительное отношение к закаливающим процедурам, выполнению физических упражнений.

Материалы и оборудование:

- аудиозаписи: "Звуки леса", "Звук поезда", "Релаксация, музыка леса";
- бутафорские деревья;
- раздаточный материал: шишки сосны,
- игрушки для сюрпризных моментов: зайчик, ежик, медведь, белочка на дереве;
- прозрачная пластиковая коробка для дыхания (с пенопластом, серпантинном),
- нейроигра "Кулачки-ладошки",
- корзина с яблоками;
- массажная дорожка.

Ход мероприятия

Педагог:

- Здравствуйте, ребята!

Дети:

-Здравствуйте!

Педагог:

-Скажите, а вы знаете что значит быть здоровым?

Дети:

- Быть красивым! Быть сильным! Никогда не болеть!

Педагог:

-Верно, а вы хотите быть здоровыми?

Дети:

-Да!

Педагог:

-Предлагаю вам отправиться в волшебный зимний лес, который научит нас некоторым полезным упражнениям. Согласны?

Дети:

-Да!

Педагог:

- А доведёт нас паровозик. Только он будет необычным, я буду главным паровозом, а вы – вагончиками. Поедем на таком паровозике?

Дети:

-Да! Поедем!

Педагог:

-Ребята, вставайте друг за другом – поехали!

Звучит музыка (звук поезда).

Дети выстраиваются паровозиком друг за другом.

Включается аудиозапись «Звуки леса», педагог выстраивает ребят друг за другом, дети идут по кругу, приговаривая: «Чух-чух -чух».

Педагог:

- Вот мы с вами и очутились в лесу! Какой здесь чудесный воздух! Давайте подышим.

Дыхательная гимнастика. «Шарики»

Дети вдыхают носом – поднимают руки вверх, выдыхают ртом – опускают руки.

Педагог:

- Ребята, смотрите, здесь дорожка! По дорожке мы пойдем, в гости к зверю попадем. А к какому – отгадайте!

Загадка:

Растут на макушке

Длинненькие ушки.

Он хоть и мальчишка,

А такой трусишка!

Ну-ка угадай-ка,

Как зовется? (Заяц)

Дети отгадывают и идут по массажной дорожке.

Педагог:

- Зайчик приготовил нам сюрприз. Давайте посмотрим, что это.

На столе прозрачная пластиковая ёмкость с мелкими лёгкими деталями (пенопластом, кусочками разноцветной бумаги). Дети после показа воспитателем и под его руководством выполняют упражнение для развития дыхания, подходят и дуют с разной силой в трубочки для коктейлей (у каждого индивидуальная).

Педагог:

- Если дальше мы пойдем, в гости к другому зверю попадем! Давайте отгадаем кто это!

Загадка:

Хозяин лесной

Просыпается весной,

А зимой под вьюжный вой

Спит в избушке снеговой. (Медведь)

Дети отгадывают и подходят к следующему дереву.

Педагог:

- Ребята, для нас Мишка приготовил шишки!

Дети, под руководством воспитателя выполняют игровой самомассаж на столе. (см. Приложение)

Далее педагог кладёт на стол специальный тренажёр и предлагает детям выполнить определённую последовательность движений, ориентируясь на обозначения (ладошка, кулачок). Упражнение направлено на развитие координации, внимательности, стимулирует образование нейронных связей между полушариями мозга – нейроигра «Ладошки-кулачки».

Педагог:

- По дорожке шли-шли, на полянку мы пришли. А на полянке, посмотрите кто?

Загадка:

Рыжий маленький зверек

По деревьям прыг да скок.

Он живет не на земле,

А на дереве в дупле.

Вот мелькнула рыжей стрелкой

С шишкой сорванной(Белка).

Дети отгадывают загадку.

(Указывает на картинку белочки, прикреплённую к дереву).

Гимнастика для глаз «Белочка»:

Белка дятла поджидала *(взгляд отрывисто перемещается вправо-влево)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри *(смотрят вверх-вниз),*

Вот орехи – раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой *(моргают глазами)*

И пошел играть в горелки *(глядят веки указательным пальцем).*

Педагог:

- По дорожке смело шли, и к кому же мы пришли?

Загадка:

Сам он круглый, а не мяч,
Рта не видно, а кусач,
Голой ручкой не возьмешь,
А зовется это(Ёжик).

(Дети отгадывают загадку, затем под руководством воспитателя выполняют самомассаж (массаж ушей, поглаживание рук и ног).

Педагог:

- Как долго мы гуляли по лесу! А теперь нам нужно возвращаться. Но, прежде чем идти в группу, давайте отдохнем! Прилягте на коврик, на спинку, глазки закройте и прислушайтесь.

(Звучит музыка леса, релаксация).

- Почувствуйте, как солнышко пригревает,

Во время релаксационной паузы появляется корзина с яблоками.

Педагог:

- Дети, смотрите, это ежик нам угощение передал! Яблоки не только вкусные, но и полезные. Как вы считаете, почему нужно есть фрукты? *(Ответы детей.)*

Педагог:

- Правильно, потому что в них много витаминов, которые помогают нам быть здоровыми. Молодцы! Ну, а нам пора возвращаться в детский сад.

Звучат звуки поезда. Дети выстраиваются паровозиком и под руководством воспитателя идут по кругу, выполняя попеременные махи согнутыми в локтях руками, приговаривая: «Чух-чух -чух».

Педагог:

- Вот мы и вернулись в свой родной детский сад. Понравилось вам путешествие в зимний лес? *(Ответы детей.)*

Педагог:

- Чем же мы в лесу занимались? *(Ответы детей.)*

Педагог:

- А для чего нам нужен самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз? *(Ответы детей.)*

Педагог:

- Правильно, чтобы стать умнее, здоровее, внимательнее! Молодцы!

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования. Одобрен решением от 17 октября 2013 г. № 1155. С изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г, 8 ноября 2022 г.

URL: <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>: 06.12.2023).

2. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г. № 71847)//Номер документа: 1028//Принят: 25 ноября 2022//Опубликован: 27 января 2023// URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/0e6ad380fc69dd72b6065672830540ac/> Текст: электронный. (дата обращения: 24.11.2023).

3. Волкова Т.В., Котович Т.Т. Практическая психология в воспитании и образовании: навигатор для родителей и педагогов. — М.:ТЦ Сфера, 2022 — 112с.

4. Бокова С. «Нейрогимнастика для детей». Серия «Самый умный». — Изд: ООО «АртесПринт», г. Екатеринбург, 2023 — 48 с.

Интернет-источники:

1. Алла Колмыкова. Сибирские сладости для пользы и радости. Игровой самомассаж шишками сосны с элементами пальчиковой гимнастики.

<https://варенье-из-шишек.рф/deti> (Дата обращения: 23.01.2023)

2. Южанинова Татьяна. Наши помощники – органы чувств.

<https://www.maam.ru/detskijasad/zanjatie-nashi-pomoschniki-organy-chuvstv.html> (Дата обращения: 24.01.2023)

3. Ганинова Л.Р. Карточка загадок. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/06/13/kartoteka-zagadok-podgotovitel'naya-gruppa> (Дата обращения: 26.01.2023)

4. Ароматы счастья. Загадки про белку для детей. <https://aromatyschastya.ru/zagadki-pro-belku> (Дата обращения: 03.02.2023)

Приложение

Самомассаж шишками сосны

Мишка по лесу ходил (*пальчики шагают по столу*)

Много шишек находил (*по столу ладошки, кулачок*)

Много шишек находил
В детский сад нам приносил
Раз, два, три, четыре, пять (*загибают пальчики на обеих руках*)
Будем с шишкой мы играть, (*берут шишку*)
Между ручками катать (*прокатывание шишек между ладонями*)
В ручку правую возьмем
И сильнее ее сожмем
Руку быстро разжимаем
На столе ее катаем (*прокатываем шишку на столе правой рукой*)
В ручку левую возьмем
И сильнее ее сожмем
Ручку быстро разжимаем
На столе ее катаем.
Мы закончили катать.
Будем пальчики считать (*убираем шишку в корзину*).
Раз, два, три, четыре, пять (*загибаем на правой руке*)
На другой руке считаем,
Пальцы быстро загибаем.
Раз, два, три, четыре, пять (*загибаем на левой*)
1, 2, 3, 4, 5, (*соединяем поочередно пальцы рук*)
Мы закончили играть.
Пальцы мы не потеряли (*хлопаем в ладошки на каждое слово*),
Очень весело играли,
Пальчики свои встряхнем,
И немного отдохнем.