

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»**

**Формирование осмысленной моторики с  
помощью подвижной игры**

Инструктор по физической культуре:  
Баюнова Ольга Викторовна

В настоящее время, когда технический прогресс достиг своего совершенства, всё больше детей рождается с отклонениями в поведенческих реакциях. Стало привычным выражение - гиперактивный, гиперактивный, гиперактивный ребёнок. Это дети, которым трудно управлять своими эмоциями, которым трудно сосредоточиться, так сказать «дети с моторчиком внутри». Они испытывают трудности в общении со сверстниками и взрослыми. У таких детей постоянно возникают конфликты с окружающими людьми, сомнения и чувство неудовлетворённости, связанное с кажущейся недооценкой значимости их личности.

Наряду с детьми гиперактивными, в меньшей мере, встречаются дети низкой двигательной активности, «тихие» замкнутые, неуверенные в себе дети, которые имеют свои, часто ошибочные, страхи. Как правило – это боязнь неудачи. Такие дети постоянно в «тени» своих, более удачливых сверстников. Нередко из таких детей выходят люди социально неадаптированные, с внутренним разладом с самим собой.

Психическое здоровье ребенка зависит от ряда факторов — биологических, экологических, социальных, а также от характера педагогических воздействий.

И в первом и во втором случае дошкольникам необходимо оказать грамотную педагогическую помощь, способствующую развитию уравновешенной, уверенной в себе личности. Так как игра в период дошкольного возраста является основным видом деятельности, и на протяжении многих веков способствовала воспитанию жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремлённой, волевой, творческой личности, то целесообразно использовать метод игры для коррекции эмоционального и психического здоровья дошкольников.

### Группировка игр,

#### способствующих формированию осмысленной моторики

**Задачи игр:** развивать произвольность, внимание, уравновешенность, подвижность нервной системы, моторный контроль. **Принципы:** системность коррекционных, профилактических, развивающих задач; учёт возрастных, психологических и индивидуальных особенностей; учёт объёма и степени разнообразия материала; возрастание сложности.

<i>Эффект</i>	<i>Название подвижных игр</i>	<i>Возраст</i>
---------------	-------------------------------	----------------

Снятие мышечной зажатости	«Поезд», «Сороконожка», «Назови своё имя» (С мячом), «Покорители космоса», «Остров плакс»	3 – 4 года
	«Кто знает больше добрых слов», «Шалтай-Болтай», «Холодно-жарко», «Каравай», «Сашка-Сашка», «Угадай, чей голосок», «Проворные мотальщики», «Улитка», «Лесная сказка»	4 – 5 лет
Преодоление двигательного автоматизма	«Кто живёт в избушке», «Шустрый мячик», «Горячий мяч», «Мяч над головой», «Мяч между ног», «Горчичники», «Паук», «Путешествие по дну моря», «Тачка», «Переплёттики», «Тяни-толкай»	5 -6 лет
	«Тараканьи бега», «Путаница», «Локомотив», «Здравствуй мир», «Поделись улыбкою своей», «Письмо на ладони», «Сумей построить»,	6 -7 лет
	«Солнышко и дождик», «У медведя во бору», «Вот лежит лохматый пёс», «Курочка-хохлатка», «На ковре котята спят», «Огуречик, огуречик», «Найди свой дом», «Великаны-карлики», «Тишина», «Пузырь», «Птички в гнёздышках»	3 – 4 года
	«Гуси-лебеди», «Ловишка», «Морозкрасный нос», «Летает-не летает», «Светофор», «Лягушки-бабочки», «Зайчики», «Прыжки по кочкам», «Пробеги тихо», «Самолёты», «Карусель», «Пескарь», «День-ночь», «Запрещённые движения», «Шустрый мячик»	4 – 5 лет

<p>«Берег, река», «Мы весёлые ребята», «Два мороза», «Клей», «Охотники и утки», «Вороны и воробьи», «Холодногорячо», «Будь внимательным», «Удочка», «Гроза», «Мяч капитану», «Волшебные превращения», «Делай наоборот», «Делай так, делай этак», «Ладонь-кулак», «Берег, река»</p>	<p>5 -6 лет</p>
<p>«Цепные ловишки», «Крабы», «Хвосты», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Стоп», «Паук и мухи», «Футбол парами», «Большие и малые колёса»</p>	<p>6 -7 лет</p>

### Игры, способствующие снятию мышечной зажатости

#### *«Кто знает больше добрых слов»*

Дети садятся в круг, руки согнуты в локтях ладошками вверх. Ребёнок правой ладонью накрывает левую ладонь соседа, сидящего справа от него, и высказывает положительную характеристику о нём. Игра продолжается до тех пор, пока не будут охарактеризованы все участники.

#### *«Покорители космоса»*

Дети сидят по-турецки, расслабленно.

«Полёт на Луну» - на выдохе тянут звук «а», медленно поднимая правую руку вверх, ладонь «смотрит» вверх, достигая Луны. Снова вдох, возвращение на Землю, опуская руку вниз, тянуть звук «а».

«Полёт на Солнце» - также на выдохе, но звук громче и длиннее, вверх поднимать левую руку. Достичь Солнца и вернуться.

«Полёт на Неизвестную планету» - на выдохе тянут звук «а», который нарастает по высоте и громкости, вверх поднимаются две руки одновременно. После вдоха вернуться на Землю.

*«Холодно-жарко»*

Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Очень жарко, дети расслаблены. Повторить несколько раз.

*«Кто живёт в избушке»*

В лесу стоит избушка, в ней живут разные звери. Нужно отгадать, кто именно живёт в избушке. Дети делятся на две группы: одни изображают животных, другие отгадывают. Ребята выходят по одному из домика, изображая зайца, лису, медведя и т.д. Через движения они передают повадки, настроения, состояния животных.

*«Каравай»*

В землю зёрнышко посадим – Очень малое оно.

(Дети садятся на корточки, сжимаются в комочек, голову прячут в колени.)

Но как солнышко засветит, Прорастёт моё зерно.

(Очень медленно, словно росток, дети начинают подниматься, имитируя проросшие растения) Ветер тучку пригнал

И водички нам дал...

(Наклоны в стороны, вперёд, назад, с поднятыми вверх руками)

Сожнёт косарь зерно

И размелет его

(Имитация движения косаря, взмахи руками перед собой)

А хозяйка из муки Испечёт нам пироги.

(Дети месят тесто, пекут пироги) И

большой каравай

Всем на радость раздавай!

Вот такой высоты,

Вот такой ширины,

Каравай, каравай, Всех

улыбкой одаряй.

(Дети поднимают руки вверх, в стороны, показывая какой каравай. Наклон вперёд с улыбкой, руки в стороны)

*«Паук»*

Две команды по 5 человек. Каждая команда стоит внутри обруча и поднимает его до уровня пояса. Участники команды становятся единым организмом –

«пауком». По сигналу команды двигаются к старту. Побеждает команда, быстрее пришедшая к финишу.

#### *«Сумей построить»*

Перед каждым игроком кладётся 5-10 кирпичиков. Предлагается с завязанными глазами создать из них какую-либо постройку и сказать, что задумано. Выигрывает тот, кто первым построил задуманное за 30 секунд.

### Игры, способствующие преодолению двигательного автоматизма

#### *«Прыжки по кочкам»*

На полу лежат обручи красного и жёлтого цвета. По сигналу дети избирательно прыгают по кочкам (обручам). В обручи красного цвета прыгать нельзя, только - в жёлтые обручи.

#### *«Светофор»*

Взрослый показывает детям мяч зелёного цвета – дети топают ногами, жёлтого цвета – хлопают в ладоши, красного – тишина.

#### *«Зайчики»*

Водящий – в центре круга с мячом. Водящий ударяет мячом о землю, зайчата резвятся. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Кто не сохранит позы спящего, становится водящим.

#### *«Вороны и воробьи»*

Две команды детей стоят друг напротив друга. В центре, на полу лежат разные предметы (мячи – вороны, кубики – воробьи). По сигналу ведущего: «Вороны», дети разбегаются за предметами, заменяющими ворон. Побеждает команда, принёсшая большее количество предметов.

#### *«Футбол парами»*

В каждой паре нога одного из игроков привязывается к щиколотке другого. Таким образом, каждая пара превращается в одного трёхногого футболиста. Команды противников пытаются «общей» ногой забросить лёгкий надутый мяч в ворота соперников и защитить свои ворота от нападения.

### *«Пескарь»*

По считалке выбирается ведущий-пескарь. Отмечаются берега водоёма, за пределы которого водящий не имеет права выбегать. Играющие произносят слова:

В воде водится пескарь, Он,  
конечно, рыбий царь. Но  
его я проведу,  
В плен к нему не попаду.

Проговаривая текст, дети бегут от одного берега водоёма к другому. Пескарь, не выходя за пределы водоёма, пятнает их. Игроки, которых осалили, останавливаются и принимают какую-либо позу. Пойманных можно выручить, коснувшись их рукой при возврате с другого берега.

### *«День-ночь»*

Пока звучит музыка дети резвятся, с окончанием музыки - замирают на месте. Сова зорко следит за неподвижными детьми, кто пошевелился, того уводит к себе.

### *«Делай наоборот»*

Ведущий показывает движения, дети должны выполнять противоположные движения.

## Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128с.
2. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. Высш. И сред. Пед.учеб. заведений/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 320 с.
3. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 7с.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
7. Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400с.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Здоровый ребёнок - в здоровом социуме. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1999. – 320с.