

Терехина Р.Н.
Медведева Е.Н.
Двейрина О.А.
Петров С.И.
Терехин В.С.
Кожевникова В.В.



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ФГОС ДО

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ
И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Под общей редакцией
Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой*

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАРСОН

Москва
ВАРСОН
2022

УДК 372.8
ББК 74.00
Д23

Авторский коллектив:

Терехина Раиса Николаевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Медведева Елена Николаевна – доктор педагогических наук, профессор, декан факультета подготовки научно-педагогических работников, профессор кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Двейрина Ольга Анатольевна – доктор педагогических наук, доцент, директор Института научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Петров Сергей Иванович – кандидат психологических наук, доцент, ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Терехин Владимир Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Кожевникова Виктория Витальевна – кандидат педагогических наук, лауреат премии Правительства РФ в области образования 2021 года

Рецензенты:

Крылов Андрей Иванович – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Косенкова Тамара Васильевна – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры детских болезней ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр им. В.А. Алмазова»

Д23 **Двигательные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова ; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 48 с.**

ISBN 978-5-98568-326-4

В пособии рассматриваются двигательные игры и упражнения, применяемые в работе с детьми раннего и дошкольного возраста в рамках реализации программы раннего физического развития детей 2–7 лет (под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой).

Пособие адресовано специалистам, работающим с детьми раннего и дошкольного возраста в центрах раннего физического развития.

УДК 372.8
ББК 74.00

© Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А.,
Петров С.И., Терехин В.С., Кожевникова В.В., 2022
© Сергей Гриншпун, обложка, 2022
© ООО «Издательство «ВАРСОН», оригинал-макет, 2022

ISBN 978-5-98568-326-4

Введение

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления, совершенствования функций организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную.

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка детей 2–3 лет включает двигательные упражнения, для детей 3–7 лет к ним добавляются двигательные игры.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ

Характеристика видов двигательных упражнений

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ – это движения отдельными частями тела или сочетания таких движений. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

ОРУ позволяют оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

ОРУ выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы и растягиванием другой. Для развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве упражнений на гибкость также применяются средства гимнастики йога. Можно проводить как отдельные занятия, так включать отдельные упражнения в разминку.

С детьми от 3–7 лет возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Позы йоги – это статические физические упражнения, но статически они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для ее удержания. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством поз развиваются статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она обеспечивает точность, соразмерность и плавность движений. Концентрация внимания при выполнении поз йоги помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для

исполнения позы, вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

У детей, занимающихся йогой с раннего возраста, развивается способность комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не имеет каких-либо физических отклонений.

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал.

Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно ассоциативно связаны с игрушками и сказками; учитывая это, можно направить воображение детей на более реальные вещи, таким образом, побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Позже, когда ребенок вырастет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло. Даже дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в занятиях йогой, так как для этого не требуется много сил. Упражнения гимнастики йога тонизируют и растягивают мышцы, способствуют развитию гибкости, и благотворным образом влияют на состояние нервной и эндокринной систем.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности и неловкости и, наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Эффективность оздоровительных программ на основе применения **йоги и стретчинга** обусловлена следующими обстоятельствами:

- а) привлекательностью для детей вследствие необычности выполняемых двигательных действий;
- б) возможностью использования ее средств в различных аспектах: оздоровительных, соревновательных, с гимнастическими предметами;
- в) эффективным тонизированием вегетативной нервной системы при выполнении различных упражнений и поз;

г) позитивным воздействием на мышечно-связочный аппарат и суставы занимающихся;

д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

На занятиях йогой со старшими дошкольниками целесообразно привлекать творческие игры и ассоциативные задания, а также использовать музыкальное сопровождение в разных частях занятия, в зависимости от поставленных задач.

Длительность занятий йогой для детей старшего дошкольного возраста не должна составлять более 40 мин.

На занятиях йогой необходимо уделять внимание, в первую очередь, развитию таких качеств, как гибкость, равновесие и координация движений, и это достигается за счет использования в оптимальном сочетании разных по сложности поз, упражнений суставной и дыхательной гимнастики.

В структуру занятий йогой с детьми 5–7 лет необходимо включить три основных тематических блока, условно названных «Позы», «Суставная гимнастика», «Дыхательная гимнастика», и одного вспомогательного, основанного на творческих, ассоциативных и релаксационных играх. В первом периоде это позволяет освоить простые позы, элементы суставной и дыхательной гимнастики, а во втором – акцент смещается в сторону средней и высокой сложности поз.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. Регулярные занятия способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

2) статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с.

Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.

Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости:

- выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична, но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икроножная мышца);
- принимать удобное исходное положение тела;
- выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3–5 мин;
- удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10–60 с;
- удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Выполнять упражнение до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе;
- рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день;
- выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно;
- дышать равномерно во время выполнения упражнений;
- использовать вариации исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами.

Строевые упражнения

Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей 3–6 лет, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Управлять строем рекомендуется с помощью распоряжений, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения применяются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и жизнеобеспечения.

В программе предложены основные виды движений, относящихся к прикладным упражнениям и учитывающих возрастные особенности развития детей: упражнения в ходьбе (ходьба врассыпную; ходьба с нахождением своего места в колонне; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба по кругу; ходьба с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом); упражнения в беге (бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу; бег с изменением направления движения).

В целях эффективного решения задач физической подготовки детей 2–7 лет более всего подходит комплексное применение средств и методов, представленных в таблице на с. 9–10.

Характеристика основных видов движений дошкольников

Основные виды движений детей 3–4 лет

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно спортивный педагог предварительно показывает, как выполнять упражнение; задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен (например, хлопает), ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что

Общеразвивающие упражнения	Строевые упражнения	Прикладные упражнения	Вольные упражнения	Акробатические упражнения	Упражнения на снарядах
<i>Содержание</i>					
<p>Без предмета: раздельным способом; проходным; поточным; в кругу; в парах.</p> <p>С предметами: флажками; с палкой; с мячом; с обручем; гантелями; со скакалкой.</p> <p>Со вспомогательным оборудованием: на скамейке; у гимнастической стенки, на гимнастической стенке</p>	<p>Строевые приемы: «Становись!»; «Разойдись!»; «Направо!»; «Налево!»; «Кругом!».</p> <p>Построения: в шеренгу; в колонну; в круг.</p> <p>Перестроения: на месте из одной шеренги в две и обратно; поворотом в движении в колонну по 2, 3, 4 и т.д.</p> <p>Передвижения: разновидности ходьбы и бега; фигурные передвижения (по диагонали, противходом, змейкой, по кругу). Размыкание и смыкание по распоряжению</p>	<p>Упражнения в лазании по гимнастической скамейке, стенке, канату.</p> <p>Упражнения в перелазании через натянутую скакалку, через гимнастическую палку, через скамейку, среднее гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнения в ползании в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, «по-пластунски».</p> <p>Упражнения в сохранении равновесия на месте и в движении на полу, на скамейке, на низком бревне.</p> <p>Упражнения в переноске груза: набивного мяча, гимнастического мата, партнера.</p> <p>Упражнения в метании в цель теннисного мяча, гимнастического меча.</p> <p>Прыжки толчком двумя и шагом в длину, по отметкам, через препятствие, в глубину</p>	<p>Групповые упражнения: без предмета. с флажками;</p> <p>Индивидуальные упражнения: без предмета; с мячом; с обручем; импровизации на заданную тему на 16 и на 32 счета</p>	<p>Статические упражнения: шпагаты; гимнастический мост и его варианты; стойка на лопатках и ее варианты; стойка на голове и руках.</p> <p>Динамические упражнения: перекаты (в группировке и без вперед-назад, в сторону, круговые); кувырки (вперед, назад, прогнувшись)</p>	<p>Упоры: смешанные (на полу, на скамейке, на низком бревне); простые (на среднем бревне, на коне / махи, на низкой перекладине, брусьях параллельных).</p> <p>Висы: смешанные (на гимнастической стенке, на низкой перекладине, на брусьях р/в); простые (на гимнастической стенке, перекладине, пар. брусьях).</p> <p>Упражнения на низком и среднем бревнах: передвижения (разновидности ходьбы, танцев. шаги); равновесия (на всей стопе, согнув ногу вперед, назад) с различными положениями рук; повороты (на носках, на носках в полуприседе и в приседе)</p>

Общеразвивающие упражнения	Строевые упражнения	Прикладные упражнения	Вольные упражнения	Акробатические упражнения	Упражнения на снарядах
<i>Направленность</i>					
На формирование физической и функциональной подготовленности, координационной точности (пространственной, динамической, ритмической), мелкой моторики, гимнастического стиля и культуры движений	На воспитание организованности, дисциплинированности, коллективизма, формирование динамической осанки, чувства пространственной ориентации и ритма	На освоение техники прикладных двигательных навыков, формирование координационной точности, функциональной подготовленности, воспитание трудолюбия, активности, ответственности и чувства взаимопомощи	На формирование двигательной памяти, точности и согласованности движений, воспитание музыкальности и двигательного творчества	На освоение базовых двигательных навыков: динамической осанки, стойки, навыка вращения; формирование координационной точности, воспитание активности, самостоятельности, стремления к преодолению трудностей	На освоение базовых двигательных навыков: динамической осанки, приземления; формирование физической и функциональной подготовленности; воспитание смелости, активности, самостоятельности
<i>Методы</i>					
Строго регламентированный. Круговой	Строго регламентированный. Игровой	Строго регламентированный. Игровой. Круговой. Соревновательный	Строго регламентированный. Соревновательный	Строго регламентированный. Игровой. Соревновательный	Строго регламентированный. Игровой. Круговой. Соревновательный

ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как спортивному педагогу важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания – «воробышки прыгают с заборчика», «зайки прыгают с пеньков» и т. д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15–20 см, так как у детей 3–4 лет пока не сформирован навык в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей несогласованные. Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям 3–4 лет еще не высоки, в соответствии с их умениями.

Основные виды движений детей 4–6 лет

Функциональные возможности организма ребенка 4–6 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метанию ланзью.

Упражнения в ходьбе. На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем, ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу педагога, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Ходьба врассыпную. В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Детям предлагается ходьба по всему залу, при этом спортивный педагог переходит с одного места на другое; в противном случае дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы врассыпную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам» с построением в шеренгу по сигналу облегчает понимание и усвоение этого упражнения.

Спортивный педагог предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем рядом. Затем следует ходьба врассыпную по всему залу. По команде: «По местам» – каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно приступить к формированию умения находить свое место в колонне в движении.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладываются в соответствии с длиной шага ребенка (35–40 см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям 4–5 лет еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры – кубики, шнуры и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают.

Ходьба с изменением направления движения проводится в двух вариантах. Первый вариант – ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде педагога все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны – ребенку, стоящему в ее конце, – педагог может дать какие-либо предметы – платочки или кубики разных цветов. В дальнейшем это задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант – ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи и т. д.). От детей 4–6 лет это упражнение требует определенных усилий, так как необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от

друга – не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу спортивного педагога, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала – новое для детей 4–6 лет упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнять четкие повороты при обозначении углов: цель этого упражнения – познакомить с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала – это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Спортивный педагог в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Спортивный педагог предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

Бег. Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка. Дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4–6 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг мальчиков 4 лет равен примерно 64,4 см, у девочек этого же возраста – 61,5 см. В 5-летнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Бег враспынную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу спортивного педагога. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения задания зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полет-

ность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка – на расстоянии 70–80 см.

Если у ребенка хорошая координация движения, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Спортивному педагогу не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений.

Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6–10 см.

Бег по кругу, так же, как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставят ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

Упражнения в равновесии. Равновесие – один из основных видов движений – является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений спортивному педагогу необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В 4–6 лет ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15–20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15–20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, спортивный педагог переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей 4–6 лет подходят наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального

напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуются с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2–3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения – учить энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20–25 см). Главное в обучении – приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места – одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков в длину с места спортивный педагог показывает: исходное положение – ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В 4–6 лет дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкиваться двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места спортивному педагогу следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями – высоко, низко, вверх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей 4–6 лет катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в 3–4 года. При *прокатывании мячей* детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнение в прокатывании мяча проводится в парах. Дети располагаются на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом спортивный педагог дает команду.

Детей пятого года жизни обучают *подбрасыванию и ловле мяча* индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном, они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность спортивный педагог начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в лазании и ползании. Некоторые элементы лазания и ползания напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза способствует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением сначала является ползание на «четвереньках» с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений под шнур, дугу спортивный педагог обращает внимание на умение группироваться («складываться в комочек»), проползая, не задевая предмет.

В 4–6 лет детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазание по гимнастической стенке производится приставным и переменным шагом.

Двигательные комплексы для детей 2–3 лет

Комплекс упражнений для детей 2 лет

1. Ходьба по дорожке – 3–4 раза.
 2. Приседание, держась за палку, – 4–6 раз.
 3. Подбрасывание мяча – 4–6 раз.
 4. Проползание под обруч – 4–6 раз.
 5. Катание мяча – 6–8 раз.
 6. Перешагивание через палку – 3–4 раза.
 7. Сгибание и разгибание туловища – 3–4 раза.
 8. Залезание на предмет – 2–3 раза.
 9. Бросание мяча – 4–6 раз.
 10. Игра «Догоню-догоню» – 30–40 с.
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений – 12–15 мин.

Комплекс упражнений для детей 2,5 лет

1. Ходьба по кругу – 4–6 раз.
 2. Поднимание туловища – 3–4 раза.
 3. Приседания – 2–4 раза.
 4. Хлопки – 6–8 раз.
 5. Сесть и лечь – 1–3 раза.
 6. Лазание – 3–4 раза.
 7. Бросание мяча – 3–4 раза.
 8. Перешагивание через веревку – 2–4 раза.
 9. Игра «Достань предмет» – 2–3 раза в каждую сторону.
 10. Игра «Догони мяч» – 4–6 раз.
 11. Спокойная ходьба – 1–1,5 мин.
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений – 15–18 мин.

Комплекс упражнений для детей 3 лет

1. Ходьба на носках – 1–1,5 мин.
 2. Поднимание рук – 3–4 раза.
 3. Поднимание ног – 3–4 раза.
 4. Бросание и ловля мяча – 4–6 раз.
 5. «Велосипед» – 3–4 раза каждой ногой.
 6. «Киска» – 3–4 раза.
 7. «Колобок» – 2–3 раза в каждую сторону.
 8. Ходьба с палкой за спиной – 30–50 с.
 9. Подбрасывание мяча – 3–4 раза.
 10. Ходьба на пятках по спиральной дорожке – 1–2 раза в одну и другую сторону.
 11. Бег на носках – 30 с.
 12. Ходьба на всей ступне – 1–1,5 мин.
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений – 18–20 мин.

Двигательные комплексы для детей 3–7 лет

Упражнения для развития физических качеств и способностей детей 3–7 лет

Задачи	Средства	Дозировка (раз)			Методические указания
		3–4 года	4–5 лет	5–7 лет	
Подвижность голеностопных суставов	И. п. – упор сидя сзади. 1–4 – 2 сгибания-разгибания стоп; 5–8 – круг стопами наружу через первую позицию в и. п.	4	8	10	Колени не сгибать, пятки не касаются пола

Задачи	Средства	Дозировка (раз)			Методические указания
		3-4 года	4-5 лет	5-7 лет	
Подвижность тазобедренных суставов	И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны. 1-2 разведение ног в поперечный шпагат; 3-4 – и. п.	8	15	25	Акцент на сведение ног. Обратить внимание на натянутость стоп и коленей, возможно использование резинового жгута для усложнения
Подвижность тазобедренных суставов	И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны. 1-2 – разведение ног в шпагат с правой; 3-4 – и. п.	8	15	25	Особое внимание – на технику движения правой. Движение выполнять выворотом, амплитуда максимальная
Подвижность тазобедренных суставов	И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны. 1-2 – разведение ног в шпагат с левой; 3-4 – и. п.	8	15	25	Особое внимание – на технику движения левой, движение выполнять выворотом, амплитуда максимальная
Силовые способности, пресс	И. п. – упор, сидя сзади. 1 – приподнять ноги на 30°	2	3	4	Выполнять в быстром темпе
Силовые способности, косые мышцы туловища	И. п. – лежа на правом (левом) боку, ноги поднять на 30°	По 2	По 3	По 4	Спина прямая, движение выполнять ногами в быстром темпе
Силовые способности, мышцы спины	И. п. – лежа на животе. 1 – прогнуться назад, приподнять ноги; 2-15 – «ножницы» в вертикальной плоскости ногами; 16 – и. п.	2	3	4	Прогнуться максимально, при выполнении смены ноги не разводить
Силовые способности (пресс)	И. п. – лежа на спине. 1 – сед углом к правой; 2 – и. п.; 3 – сед углом к левой; 4 – и. п. 5 – сед углом; 6 – и. п. 7-8 – счет 5-6	4	8	10	Выполнять движение в быстром темпе, обратить внимание на движение ног – натянутыми и выворотными от паха

Задачи	Средства	Дозировка (раз)			Методические указания
		3-4 года	4-5 лет	5-7 лет	
Силовые способности (мышцы спины)	И. п. – лежа на животе. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять и развести в поперечные шпагат; 2 – и. п.	20	25	30	Движения ногами выполнять резко и амплитудно, возможно использование резинового жгута для усложнения
Силовые способности, мышцы спины	И. п. – то же. 1 – прогнуться, руки вверх; 2 – поворот туловища вправо; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п.	16	20	25	Ноги стараться держать вместе. При выполнении наклона голову назад не забрасывать
Подвижность в тазобедренных суставах	И. п. – упор присев на высоких полупальцах. 1 – выпрямляя опорную ногу, мах правой (левой) назад в шпагат; 2 – и. п.; 3-4 – то же с другой ноги	16	20	25	Максимальная амплитуда движений, все упражнения выполнять на высоких полупальцах
Вестибулярная устойчивость	И. п. – стойка, руки вверх. 1-4 – опуститься в мост на правой ноге, левая – вверх в шпагат; 5-6 – выпрямиться из моста; 7-8 – и. п.; 9-16 – то же с другой ноги	8	15	20	Во время поднимания из моста вес тела перенести на опорную ногу и постараться зафиксировать положения шпагата
Вестибулярная устойчивость	И. п. – стойка на высоких полупальцах, руки вверх. 1-8 – глубокий наклон вперед; 9-16 – медленно выпрямляясь, поднять руки вверх, стоять на полупальцах	8	12	15	Обратить внимание на вторую часть движения, выпрямляясь не горбиться, движение начинается руками, четко зафиксировать положение
Выносливость	Двойные прыжки со скалкой	100	150	200	Туловище не сгибать, тянуть носки во время полета

Упражнения для формирования мышечного корсета детей 4–7 лет

Направленность	Содержание	Дозировка (раз)	ОМУ
Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы	«Насос». Наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища	25–30	Стоя в позе правильной осанки. Контролировать положение плечевого пояса
Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника	«Штанга». Наклон туловища вперед до горизонтального положения	10–15	Стоя с гимнастической палкой за плечами
Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость	«Кошечка». Опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах	10–15	Упор, стоя на коленях
Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость	«Колечко». Стоя на коленях, руки на пояс. Прогибаясь, наклон назад до касания пола головой	5–6	Выполняется со страховкой
Развитие силы мышц туловища, координации движений, дифференцировки мышечных ощущений, ориентировка в пространстве	«Ванька-встанька». Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	10–15	Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди
Гибкость поясничного отдела позвоночника, симметричность движений, контроль положения частей тела в пространстве	«Птица». Сидя на полу, Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	10–12	Ноги врозь максимально, руки в стороны
Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения	«Змея». Лежа на животе и медленно разгибая руки, поднять голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах.	8–10	Руки на уровне плеч, ладонями вперед
Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения	«Свеча». Лежа на спине, руки за головой, согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	10–12	Темп медленный

Комбинация вольных упражнений без предмета для детей 4–5 лет

Музыкальный размер – 2/4.

И. п. – о. с.

1-й такт. 1 – полуприсед на левой, правая вперед-в сторону на пятку, руки на пояс;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой;

2-й такт. 5 – равновесие на левой, правая согнута вперед, руки в стороны;

6 – руки за голову;

7 – руки в стороны;

8 – и. п.;

3-й такт. 1 – шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, руки вперед;

2 – наклон прогнувшись, руки в стороны;

3 – стойка ноги врозь, руки вперед;

4 – приставляя правую, и. п.;

4-й такт. 5 – шагом левой в сторону ст. ноги врозь, руки вперед;

6 – стойка скрестно, правая впереди, руки вверх;

7 – скрестный поворот налево на 360°;

8 – приставляя левую, и. п.;

5-й такт. 1 – мах правой назад, руки вверх;

2 – упор присев;

3 – разгибаясь, мах левой назад, руки вверх;

4 – упор присев;

6-й такт. 5 – прыжком упор лежа;

6 – упор лежа на бедрах;

7 – сед на пятках с наклоном, руки вверх;

8 – перекат вправо в группировке;

7-й такт. 1 – стойка на коленях, руки в стороны ладонями вверх;

2 – шагом правой стойка, левая назад на носок, руки перед собой правая сверху;

3 – приставляя левую, полунаклон назад, руки в стороны ладонями вверх;

4 – стойка руки вверх;

8-й такт. 5 – полуприсед, руки назад-вниз («старт пловца»);

6–7 – прыжок прогнувшись, руки в стороны-вверх в стойка приземления;

8 – и. п.

Комбинация вольных упражнений без предмета для детей 5–6 лет

Музыкальный размер – 2/4.

И. п. – стойка руки на поясе.

1-й такт. 1 – шаг правой в сторону, руки в стороны ладонями вверх;

2 – приставляя левую, полуприсед, руки на пояс;

3–4 – то же в другую сторону;

2-й такт. 5–8 – «ковырялочка» с правой;

- 3-й такт. 1 – шаг правой (левой) другая назад на носок, руки в стороны;
2–4 – равновесие на правой (левой) другая назад;
- 4-й такт. 5 – упор присев;
6–7 – перекат назад в группировке;
8 – перекатом вперед упор присев;
- 5-й такт. 1–4 – поочередно переставляя руки, упор лежа;
5–6 – поворот направо в упор лежа сзади;
7 – упор сидя сзади;
8 – упор сидя сзади, согнув ноги;
- 6-й такт. 1–3 – сед углом, руки в стороны;
4 – упор сидя сзади, согнув ноги;
5–7 – с поворотом направо кругом упор стоя согнувшись;
8 – и. п.
- 7-й такт. 1 – шаг правой, руки в стороны;
2–3 – прыжок со сменой согнутых ног;
4 – приставляя левую, и. п.;
- 8-й такт. 5 – шаг правой, руки в стороны;
6–7 – прыжок со сменой согнутых ног сзади;
8 – приставляя левую, и. п.;
- 9-й такт. 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны ладонями вверх;
2 – наклон вправо, с хлопком сверху;
3 – стойка, правая в сторону на носок, руки в стороны ладонями вверх;
4 – и. п.
- 10-й такт. 5–8 – то же в другую сторону;
- 11-й такт. 1–4 – 2 приставных шага с правой;
- 12-й такт. 5–8 – 2 приставных шага с левой;
- 13-й такт. 1 – стойка на носках, руки в стороны;
2 – поворот на носках кругом направо, руки вверх;
3 – стойка на носках, руки в стороны;
4 – о. с.;
- 14-й такт. 5–6 – прогибаясь, круг руками назад в круглый полуприсед;
7–8 – разгибаясь, круг руками вперед в и. п.;
- 15-й такт. 1 – мах правой, руки в стороны;
2 – и. п.;
- 3–4 – то же с другой руки;
- 16-й такт. 5 – руки вверх;
6 – полуприсед, руки вниз-назад;
7–8 – прыжок с поворотом кругом в стойку приземления.

Комбинация вольных упражнений с мячом для детей 4–5 лет

Музыкальный размер – 2/4.

И. п. – стойка, мяч внизу.

1-й такт. 1 – правая в сторону на носок, мяч вперед;

- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же с другой;
- 2-й такт. 5 – полуприсед, мяч вперед;
- 6–7 – 2 отбива мяча;
- 8 – и. п.;
- 3-й т. 1–2 – приставной шаг вправо с кругом мячом вправо;
- 3–4 – бросок и ловля мяча;
- 4-й т. 5–8 – то же в другую сторону;
- 5-й т. 1–2 – стойка на носках, вращая мяч вверх;
- 3–4 – полуприсед, вращая мяч вниз;
- 6-й т. 5 – шаг правой, руки в стороны, мяч в правой руке;
- 6–7 – равновесие на правой, левая назад-вниз;
- 8 – и. п.;
- 7-й такт. 1 – шаг левой, мяч вперед-вверх;
- 2 – приставляя правую, полуприсед, перекат мяча по рукам на грудь;
- 3 – разгибая ноги, ст. на носках с перекатом мяча по рукам вперед;
- 4 – и. п.;
- 8-й такт. 5 – шаг правой в сторону, руки в стороны, мяч в правой руке;
- 6–7 – скрестный поворот направо на 360°, с передачей мяча за спиной;
- 8 – и. п.

Комбинация вольных упражнений с мячом для детей 5–6 лет

Музыкальный размер – 3/4 или 2/4, медленный темп.

И. п. – стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

- 1-й такт. 1 – шаг правой в сторону, мяч за спиной в двух руках;
- 2 – приставляя левую, стойка, руки в стороны, мяч в левой руке;
- 3–4 – то же влево;
- 2-й такт. 5 – стойка на правом колене;
- 6–7 – 2 отбива мяча справа;
- 8 – и. п.;
- 3-й такт. 1 – 4 – 2 высоких шага с передачей мяча сверху в и. п.;
- 4-й такт. 5 – шаг правой, мяч вверх;
- 6–7 – шагом левой скрестный поворот направо;
- 8 – приставляя левую, стойка, мяч вперед;
- 5-й такт. 1 – полуприсед на левой, правая в сторону на носок, с переброской мяча на тыльную сторону кистей;
- 2 – приставляя правую, стойка, с переброской мяча впереди;
- 3–4 – то же в другую сторону;
- 6-й такт. 5 – шаг правой, руки в стороны, мяч в правой руке;
- 6–7 – равновесие на правой, левая назад;
- 8 – приставляя левую, и. п.;
- 7-й такт. 1–3 – полуприсед с «восьмеркой» мячом, начиная внутрь;
- 4 – и. п.

- 8-й такт. 5 – шаг правой с броского мяча;
6 – шаг левой;
7 – шаг правой и ловля мяча двумя руками;
8 – стойка, руки стороны, мяч в левой руке.

Комбинация упражнений с обручем для детей 4–5 лет

И. п. – стойка обруч внизу вертикально в левой плоскости, хватом за середину.

1-й такт. 1 – прогиб назад на носок, обруч вверх горизонтально;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой;

2-й такт. 5 – шаг правой в обруч;

6 – приставляя левую, стойка в обруче, обруч горизонтально в согнутых руках;

7–8 – 2 вращения обруча на талии.

3-й такт. 1 – обруч горизонтально хватом за середины;

2 – обруч вверх горизонтально;

3 – правая в сторону на носок с наклоном вправо;

4 – стойка, обруч вверх горизонтально;

4-й такт. 5 – левая в сторону на носок с наклоном влево;

6 – как 4;

7 – стойка, на правом колене, обруч вперед вертикально в левую плоскость;

8 – стойка на носках, обруч вертикально на пол;

5-й такт. 1–4 – вращение обруча на полу и оббегание его справа;

6-й такт. 5 – стойка, обруч внизу в правой руке вертикально в л. пл.;

6–7 – приставной шаг вправо с передачей обручаверху в левую руку и поворот налево;

8 – стойка правым боком к о. н., обруч в правой руке внизу вертикально в боковой плоскости;

7-й такт. 1 – прыжок на двух вправо в обруч;

2 – прыжок на двух влево из обруча;

3–4 – пережат обруча по полу с бегом, сгибая ноги назад;

8-й такт. 5 – с поворотом направо стойка, обруч внизу вертикально в левую плоскость;

6–7 – равновесие на правой, согнув левую вперед, обруч вверх вертикально в левую плоскость;

8 – и. п.

Повторить 8 тактов в другую сторону и с другой ноги.

Комбинация упражнений с обручем для детей 5–6 лет

Музыкальный размер – $\frac{3}{4}$.

И. п. – стойка обруч внизу вертикально в левой плоскости, хватом за середину.

1-й такт. 1–2 – приставной шаг вправо с кругом обручем вправо в левую плоскость;

- 3–4 – вращение обруча впереди на правой кисти в левую плоскость;
 2-й такт. 5–8 – то же влево;
 3-й такт. 1 – шаг правой, обруч вперед вертикально;
 2–4 – равновесие на правой, левая назад;
 4-й такт. 5–8 – 2 прыжка с левой на правую с продвижением вперед в обруч, вращая его как скакалку;
 5-й такт. 1 – полуприсед на правой левая в сторону на носок, с передачей обруча за спиной в левую руку горизонтально;
 2 – и. п.;
 3–4 – то же с другой в другую сторону;
 6-й такт. 5–7 – поворот направо на 360° переступанием, вращая обручверху на правой кисти, левая рука в сторону;
 8 – стойка на носках, обруч вперед горизонтально;
 7-й такт. 1 – бросок обруча вверх горизонтально;
 2 – шаг правой и вход в обруч с ловлей его внизу за середины;
 3 – стойка на левом колене;
 4 – обруч вверх горизонтально;
 8-й такт. 5 – обруч вниз горизонтально;
 6 – стойка на правой левая назад на носок;
 7 – приставляя левую, обруч вверх;
 8 – и. п.
- Повторить 8 тактов в другую сторону и с другой ноги.

Комбинация упражнений с флажками для детей 4–5 лет

Музыкальный размер – 2/4.

И. п. – стойка, флажки внизу.

1-й такт. 1 – правая вперед на носок, флажки в стороны;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой;

2-й такт. 5–6 – приставной шаг вправо с кругом флажками вправо;

7–8 – приставной шаг влево с кругом флажками влево;

3-й такт. 1 – с шагом правой в сторону, наклон прогнувшись, флажки в стороны;

2 – флажки за спину;

3 – флажки в стороны;

4 – и. п.;

4-й такт. 5 – шаг правой, левая назад на носок, флажки вверх;

6 – равновесие на правой, согнув левую вперед, флажки в стороны;

7 – флажки перед грудью;

8 – стойка, флажки в стороны;

5-й такт. 1–2 – приставной шаг с правой, средний круг флажками книзу;

3–4 – то же с левой, флажками кверху;

6-й такт. 5 – стойка на правом колене с двумя скрестными движениями флажками кверху;

- 6 – стойка, флажки в стороны;
- 7 – то же с левой;
- 8 – стойка, флажки внизу;
- 7-й такт. 1 – стойка скрестно правой, флажки вправо;
- 2–3 – скрестный поворот налево с кругом флажками влево;
- 4 – стойка, флажки вниз;
- 8-й такт. 5–6 – шагом правой подскок, сгибая левую вперед, большой круг флажками вперед;
- 7–8 – шаг левой, большой круг флажками назад в и. п.

Комбинация упражнений с флажками для детей 5–6 лет

Музыкальный размер – 4/4.

И. п. – стойка, флажки внизу;

1-й такт. 1 – шаг правой в сторону, флажки в стороны;

2 – приставляя левую, полуприсед, флажки скрестно вперед;

3–4 – то же влево;

2-й такт. 5 – шаг правой, флажки перед грудью;

6–7 – равновесие на правой, левая назад, флажки в стороны;

8 – и. п.;

3-й такт. 1–4 – 2 высоких шага, флажки разноименно вперед и в сторону;

4-й такт. 5–8 – 2 прыжка со сменой согнутых ног сзади и одновременными кругами вниз в лицевой плоскости;

5-й такт. 1 – шагом правой в стойку ноги врозь, наклон прогнувшись, флажки в стороны;

2 – поворот туловища направо;

3 – поворот туловища налево;

4 – стойка ноги врозь, флажки в стороны;

6-й такт. 5 – шаг правой скрестно, правый флажок к груди;

6 – шаг левой в сторону, правый флажок в сторону, левый к груди;

7 – шаг правой скрестно сзади, левый флажок в сторону, правый флажок к груди;

8 – шагом левой, стойка ноги врозь, флажки в стороны;

7-й такт. 1 – с наклоном вправо круг левым флажком кверху в левую плоскость;

2 – стойка ноги врозь, флажки в стороны;

3–4 – то же в другую сторону;

8-й такт. 5 – флажки вверх;

6 – полуприсед, флажки вниз;

7 – прыжок с поворотом кругом направо в стойку приземления;

8 – и. п.

Комплекс хореографических упражнений у опоры на основе классического танца для детей 6–7 лет

1. Музыкальный размер – $\frac{3}{4}$ (медленный вальс).

И. п. – стойка боком к опоре в I неразвернутой позиции, свободная рука в подготовительной позиции.

А) 1–2-й такты – рука из подготовительной позиции в I позицию;

3–4-й такты – держать;

5–6 такты – рука в подготовительной позиции;

7–8 такты – держать.

Б) 1–2-й такты – рука из подготовительной позиции в I позицию;

3–4-й такты – рука в III позицию;

5–6-й такты – рука в I позицию;

7–8-й такты – рука в подготовительную позицию;

В) 1–2-й такты – рука из подготовительной позиции в I позицию;

3–4-й такты – рука в II позицию;

5–6-й такты – держать;

7–8-й такты – рука в подготовительную позицию.

Г) 1–2-й такты – рука из подготовительной позиции в I позицию;

3–4-й такты – рука в III п.;

5–6-й такты – рука в II п.;

7–8-й такты – рука в подготовительную позицию.

2. И. п. – VI позиция, лицом к опоре.

1–7 – 7 *relevé* на полупальцах, руки сзади-внизу в «замок»;

8 – и. п.

3. И. п. – VI позиция, спиной к опоре.

1-й такт – III позиция рук;

2-й такт – стойка на носках, III позиция рук.

3-й такт – медленно полуприсед на носках (корпус ровно, колени вверх, присесть на копчик);

4-й такт – медленно в и. п.

4. И. п. – стойка лицом к опоре в I неразвернутой позиции.

Demi-plié, *grand plié* и *relevé* на полупальцы. То же во II неразвернутой позиции.

5. И. п. – III позиция боком к опоре.

Battements tendus из III позиции. 16 тактов по 2/4.

1–4-й такты – 4 *battements tendus jetés* вперед;

5–8-й такты – 4 *battements tendus jetés* в сторону;

1–4-й такты – четыре *battements tendus jetés* назад;

5–8-й такты – четыре *battements tendus jetés* в сторону.

6. И. п. – III позиция боком к опоре.

Battements tendus jetés из III позиции. 16 тактов по 2/4.

1–4-й такты – 4 *battements tendus jetés* вперед;

5–8-й такты – 4 *battements tendus jetés* в сторону;

1–4-й такты – 4 *battements tendus jetés* назад;

5–8-й такты – 4 *battements tendus jetés* в сторону.

7. И. п. – III позиция боком к опоре.

- 1-й такт – наклон вперед (на 90°, смотреть прямо);
2-й такт – и. п.

Хореографические упражнения на основе элементов народных танцев для детей 6–7 лет

1. И. п. – стойка, руки на пояс.
 - 1 – правую вперед на пятку;
 - 2–3 – покачать носком вправо-влево;
 - 4 – приставляя правую, и. п.;
 - 5–8 – то же с левой ноги.
2. И. п. – то же.
 - 1 – правую вперед – в сторону на пятку;
 - 2 – правую на носок;
 - 3 – правую на пятку;
 - 4 – с притопом, приставляя правую; и. п.;
 - 5–8 – то же с левой ноги.
3. И. п. – то же.
 - 1–2 – поочередно с правой, стойка ноги врозь на пятках, руки в стороны ладонями вверх;
 - 3–4 – поочередно с правой назад, полуприсед на носках, руки на пояс.
4. И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.
 - 1 – приподнимая пятку правой и носок левой, скользящим движением стопы вправо;
 - 2 – опуская пятку правой и носок левой, стойка носки вместе, пятки врозь;
 - 3 – приподнимая носок правой и пятку левой, скользящим движением стопы вправо;
 - 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, и. п.;
 - 5–8 – то же, что 1–4;
 - 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. И. п. – то же.
 - 1 – приподнимая носки, скользящим движением стопы вправо, опуская на пол;
 - 2 – приподнимая пятки, скользящим движением стопы вправо, опуская на пол;
 - 3–8 – повторить, передвигаясь вправо;
 - 1–8 – то же влево.
6. И. п. – то же.
 - 1 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны ладонями вверх;
 - 2 – и. п.;
 - 3 – правую в сторону на пятку;
 - 4 – приставляя правую, и. п.;
 - 5–8 – то же с другой.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

Подвижная игра как основа физического развития дошкольников

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирование реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. В процессе игры формируются психологические механизмы (навыки, умения, способности, способы деятельности) для овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

Характерная черта детской игры состоит в том, что она дает возможность ребенку выполнить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив деятельности заключен не в получении конкретного результата, а в самом процессе ее выполнения. То есть действие, воспроизводимое в игре, и фактически выполняемая операция сами по себе являются реальными, но наблюдается несоответствие содержания действия (например, вождение автомобиля) и его операций (движения, имитирующие управление машиной). Это приводит к тому, что ребенок начинает выполнять игровое действие в воображаемой ситуации, для которой характерен перенос значений с одного предмета на другой и действий, воссоздающих реальные действия того или иного персонажа. Таким образом, суть игры состоит в том, что в ней ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей и явлений, опираясь при этом на реальные действия.

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих утомление; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы. Применение творческих игр и ассоциативных заданий на занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста получило также широкое распространение и как метод решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В самом широком смысле игра как метод обучения и воспитания представляет собой способ организации познавательной деятельности детей, развития их способностей. Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных

как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на начальном и заключительном этапах обучения двигательным действиям.

Игровой метод в сочетании с педагогическими средствами на занятиях оздоровительной физической культурой дает возможность комплексно формировать двигательные умения и навыки и развивать двигательные способности. В то же время рациональный подбор, продуманное сочетание и чередование игр с разным содержанием позволяет направить двигательную активность детей в режиме дня на решение узкой педагогической задачи (например формирование и совершенствование двигательного навыка или развитие двигательной способности):

Содержание	Направленность	Методы
Сюжетно-ролевые игры. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры	Развитие скоростно-силовых и силовых способностей, ловкости, координации движений; формирование умений быстро принимать решения, организовывать совместную деятельность, контактировать	Строго гламентированный, круговой, соревновательный

В работе дошкольных организаций рекомендуются *фольклорные физкультурные занятия*: двигательно-творческие, сюжетно-физкультурные, театрализованные физкультурные, музыкально-ритмические, игровые физкультурные, познавательные занятия, интегрированные физкультурные.

1. *Двигательно-творческие занятия*, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, сказках. При выполнении упражнений детям нужно проговорить слова знакомых потешек. Поэтому, по возможности, рекомендуется подбирать несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие.

При выполнении прыжковых упражнений на одной ноге, можно предложить детям отгадать загадку про белку:

Быстрый маленький зверек,
По деревьям скок-поскок.

Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении основных движений рекомендуется использовать небольшие отрывки из сказок, например, из русской народной сказки «Колобок»: так, колобок покатился по тропинке – катание мячей двумя руками на расстоянии 3–6 м, дети машут рукой вслед колобку: «До свидания!»; катится, катится Колобок, а навстречу ему медведь – ползание на ладонях и ступнях.

На таких занятиях можно использовать 10–15 потешек или загадок двига-

тельного характера, а также авторские сказки (С. Я. Маршак «Кошкин дом», Х. К. Андерсен «Снежная королева»), дополняя их потешками или загадками.

2. *Сюжетно-физкультурные занятия* с «вкраплением» элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия «У бабуся были гуси» можно использовать ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:

Гусь гуляет по дорожке,
Гусь играет на гармошке,
И гордится гармонист.
Я га-га-га – голосист! (Г. Сапгир)

На занятиях могут быть использовано до 5–6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия («Путешествие с Лесовичком», «Праздник Весны», «Ярмарка»).

3. *Театрализованные физкультурные занятия* с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций. Имитации присуща эмоциональная насыщенность. В ней наиболее образно представлена определенная сторона движения: легко, бесшумно «спрыгивают птички с веточки»; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет «неуклюжий, косолапый медведь»; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает «петушок – золотой гребешок».

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное душевное состояние. Например, в движении дети могут изобразить горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка «Заюшкина избушка»). В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц (например, занятия «Строим теремок для зверят», «Зайкины слезы»).

4. *Музыкально-ритмические занятия*, основанные на русских народных сказках, плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. Такие занятия рекомендуется проводить под музыкальный аккомпанемент. Например, при выполнении ходьбы на носках можно использовать русскую народную песню «Во поле береза стояла». А под мелодию ритмического танца дети выполняют ОРУ «Красны девицы». Это занятия на темы: «Русские узоры», «Осенины», «Праздничный концерт» и др.

5. *Игровые физкультурные занятия* на основе русских народных игр. Этот вид занятий отличается тем, что для решения задач каждой части подбираются русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующим движением.

Занятия лучше всего проводить тогда, когда дети знают много игр, считалок и скороговорок («Делу время – потехе час», «Богатырская наша сила», «Змейка», «Горелки», «Зайцы в лесу» и т. д.).

6. *Познавательные занятия* из серии «Забочусь о своем здоровье» с использо-

ванием элементов фольклора. На таких занятиях педагоги формируют элементарные знания и представления детей о назначении физической культуры, потребность в здоровом образе жизни; знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены.

7. *Интегрированные физкультурные занятия*, которые рекомендуется для изучения материала с элементами фольклора, что способствует более качественному и прочному усвоению знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

Двигательные игры для детей 3–7 лет

Сюжетно-ролевые игры на формирование динамической осанки

Сюжет игр: «Животные мира».

На фоне всего занятия звучит этническая музыка в среднем темпе.

В начале занятия педагог объясняет детям, что они сегодня играют роли разных зверей и их ждет интересная дорога по джунглям.

«Фламинго и лягушки»

Детей делят на 2 команды (по 4–5 человек) и чертят круг диаметром 6–7 м. Одни – фламинго, другие – лягушки. По первой команде все игроки передвигаются на носках руки в III позиции по кругу. По второй команде фламинго принимают стойку на одной ноге, согнув другую на «пассе», руки за спиной, а лягушки – положение «гранд плие на носках», руки за головой. Лягушки должны, продвигаясь прыжками к фламинго, коснуться их рукой. За это дается 1 очко. Как только звучит третья команда, фламинго разрешается ловить лягушек (запятнать), а лягушки должны вернуться на свои места. И так все сначала.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Вместо команды можно использовать бубен, свисток или смену музыкального сопровождения.

«Ленивые тюлени»

Детей делят на две команды – «Белые тюлени» и «Серые тюлени» – и разделяют площадку набивными мячами на две равные части (количество мячей соответствует количеству участников одной команды). Сидя руки за спиной в шеренгах напротив друг друга и мячей, по команде участники игры начинают передвигаться вперед. Каждый участник старается быстрее достичь мяча, взять его и вернуться обратно на свое место.

Правила: не отталкиваться руками от пола, возвращаясь назад, держать мяч в руках. Побеждает команда, больше всего насобиравшая мячей.

«Злой лев»

Дети располагаются по кругу (спиной в круг) в положении упор присев. Педагог ходит между игроками и говорит: «Я злой лев». Если упор присев выполнен

неправильно, тренер берет этого игрока за плечи (он получает штрафное очко, в виде кружка из картона) и говорит: «Я тебя съем». Остальные в этот момент делают кувырок вперед и опять «замирают». У кого не получилось сразу, тот должен вернуться в и. п. (они также получают штрафное очко).

Повторить несколько раз. Подсчитать штрафные очки и определить победителей и проигравших.

«Жирафы на прогулке»

Дети, в упоре присев, располагаются по кругу. По команде педагога «Жирафы выходят на прогулку» игроки делают пережат назад и приходят в положение стойки на лопатках, не выпрямляя ноги. По команде «Жирафы щиплют листья», дети медленно выпрямляют ноги и тянутся носками вверх.

Правила: после первой команды игроки должны прийти в положение стойки на лопатках с прямой спиной, за не правильное выполнение штрафное очко. После второй команды игроки должны оставить спину прямой, а ноги выпрямить. Если не оттянуты носки и не напряжены мышцы спины и ног, назначается штрафное очко. Повторить несколько раз, подсчитать штрафные очки, определить проигравших и победителей.

«На озере»

Дети в центре зала образуют «озеро» – каждый садится в свой домик. Выбирают водяного: ему, надевают бороду и небольшую корону. В руках у него светофор – красный и зеленый. Учитель показывает детям рисунок с изображением цапли. Все вместе произносят:

«Ходят цапельки вокруг, лапки поднимая,
Через кочки и пеньки весело шагая».

На каждое слово учащиеся выполняют различные движения руками и ногами в положении сидя, повторяя за педагогом. Затем они расходятся по залу и изображают движения цапли (ходьба, высоко поднимая колени, тянуть носок, руки в стороны, следить за осанкой). Водяной поднимает красный светофор, и все цапли садятся в свои домики.

А учитель уже показывает рисунок лягушки и зачитывает следующий рефрен:
«Мы лягушки, мы лягушки,
Мы зелененькие брюшки,
По болоту прыгаем и ногами двигаем».

Водяной поднимает зеленый светофор. Все дети начинают прыгать в приседе с опорой на руки и квакают. Водяной поднимает красный светофор. И все лягушки бегут в домики (прибежавший последним получает штрафное очко).

Педагог: «На озеро пришел рыбак, за спиной он нес рюкзак, а в руках у него удочка». По сигналу водяного дети бегут к гимнастическим стенкам, берут развешенные там скакалки, складывают их вдвое, крутят правой рукой по кругу, перепрыгивают через них, стараясь не попасться на удочку. Педагог подсказывает ребятам, что нужно пониже опустить руку со скакалкой, и тогда удобнее будет прыгать.

Новый сигнал водяного (все действия выполняются только по сигналу). Дети вешают скакалки на гимнастические стенки и возвращаются в свои домики.

«Гусеницы»

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6–10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей) – это линии старта и финиша.

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2–3 команды с равным количеством игроков (по 5–6 человек).

По команде педагога команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом в упор на коленях с дистанцией 0,5 м. Каждый играющий, начиная со второго, берет за голени впереди стоящего. Так образуется команда-цепочка. По сигналу педагога каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь. Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию финиша.

«Рыбки»

Перед игрой учитель заготавливает из картона «рыбки» (длина – 15–20 см, ширина – 5–7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50–60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде. Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе на носках «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола – «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу педагога дети начинают ходить на носках по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры подводятся итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

«Не урони корм»

На игровой площадке, застеленной ковром или матами, проводят две параллельные линии на расстоянии 4–5 м. Это линии старта и финиша.

На линию старта одновременно выходят 2–3 игрока и встают на колени. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу игроки начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок при движении уронит шарик, должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию финиша и не уронивший шарик. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«С кочки на кочку»

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности «болота» начерчены на расстоянии 20–30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу «болота» и кладут руки за голову. Их задача, перешагивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

«Донеси детеныша»

Для игры готовят 4–5 небольших мешочка, наполненных песком: они выполняют роль маленьких детенышей. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 8 м. Педагог ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком-«детенышем» на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но участник, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов определяют детей, ни разу не потерявших свой мешочек.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

«Бычки»

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5–10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3–4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу. По сигналу или команде игроки становятся в упор, стоя на коленях и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч. Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

«Хитрые лисички»

На игровой площадке друг против друга ставят 2–3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза. Остальные дети стоят перед этими «воротами», они – «лисички». Педагог ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись или миновать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе

«лисичек» поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать проходящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры. Учитель наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошел через «ворота».

«Журавли-журавушки»

Для игры выбирается водящий – «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит водящий. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания водителя. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выстраивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

Правила игры: проигравшим считается тот, кто не смог выполнить задание и разорвал круг; проигравший игрок становится на самый конец колонны; «журавль» меняется по договоренности.

Игры для развития навыка бега

«Самолеты»

Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала.

Место для каждой колонны обозначается предметом (кегля, кубик, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу педагога «К полету!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – заводят моторы. На следующий сигнал – «Полетели» – дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» – в разных направлениях по всему залу. По сигналу «На посадку» самолеты находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

«Кот и мыши»

На одной стороне зала рейками, уложенными на стулья или стойками с натянутым шнуром на высоте 50 см от уровня пола, огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей (на стуле или скамейке) располагается кот. Педагог говорит:

«Кот мышей сторожит,
Притворился будто спит».

Дети-мышки проползают под рейками (шнурами), поднимаются и бегают в рассыпную по всему залу. Педагог приговаривает: «Тише мыши не шумите и кота не разбудите».

Дети легко, бесшумно бегают. Через 20–25 с педагог восклицает: «Кот проснулся!». Кот кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженное пространство. Игра повторяется. На роль кота выбирается каждый раз другой ребенок.

«Садовник и цветы»

Играющие (цветы) находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) – на противоположной стороне. Приближаясь к цветам он произносит: «Я иду сорвать цветок, из цветов сплести венок». Цветы отвечают:

«Не хотим, чтоб нас срывали и венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться, будут нами любоваться!».

С последним словом дети бегут на другую сторону площадки. Садовник старается до кого-либо дотронуться (сорвать цветок), если ему это удастся, тот считается проигравшим.

Игра повторяется, садовником можно назначить ребенка или выбрать его с помощью считалки.

«Карусель»

Играющий становится в круг. На земле лежат цветные ленты, образующие кольцо (концы лент связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

«Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом кругом-кругом все бегом-бегом-бегом».

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом-бегом-бегом» бегут. По команде педагога «Поворот!» они быстро берут ленту другой рукой и бегут в противоположную сторону.

«Тише, тише не спешите! Карусель остановите.

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!» –

с первыми словами движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут ленты на землю и разбегаются по площадке.

По сигналу дети спешат вновь «сесть на карусель».

«Горелки»

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии двух-трех шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают «ловишку». «Ловишка» становится на линию спиной к стальным играющим. Все, стоящие парами, говорят:

«Гори-гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят.

Раз, два, три-беги!».

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Во время произнесения слов «ловишка» не должен оглядываться. Ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки. «Ловишка» старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если «ловишка» успел это сделать, он образует с пойманым новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится «ловишкой».

Фольклорные формы, используемые на занятиях по развитию бега

Песенки

1. По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Шагают наши ножки, раз, два, раз, два.
По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам, в ямку бух.
По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,
Устали наши ножки, устали наши ножки,
Вот наш дом, здесь мы живем.
2. Тридцать три вагона в ряд, тараторят, тарахтят:
Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора,
Со двора – то на село, а село – далеко,
На зелененький лужок, да во темный во лесок.
Долго тех коней ловили, долго по лесу бродили.
А ловили – то уздой, золоченой, не простой,
А поймали привязали, чтоб опять, не убежали.

Считалки

1. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц! Кто до месяца дойдет, тот и прятаться пойдет.
2. Катилось яблочко мимо сада, мимо огорода, мимо частокола;
Кто его поднимет, тот вон выйдет.
3. Тара-бара, домой пора – ребят кормить, телят поить, коров доить.
Тебе водить!
3. Ахи, ахи, ахи, ох!
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!

Загадки

1. Он в безбрежном океане туч касается крылом,
Развернется – под лучами, отликает серебром. (Самолет.)
2. На линейках сели ноты и порхают вверх и вниз.
Но играть по этим нотам не умеет баянист. (Птички.)
3. Стоит в саду кудряшка – белая рубашка,
Сердечко золотое. Что это такое? (Ромашка.)
4. Он стоит в одежке, как огонь на ножке.
Станет без одежки, шариком на ножке. (Мак).
5. Белые горошки на зеленой ножке? (Ландыш.)

Игры на развитие прыгучести

«Лягушки»

В центре площадки или зала кладется шнур (веревка) в виде круга – это болото. Дети-лягушата стоят по кругу, повернувшись в центр левым боком. Педагог говорит:

«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянув ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянув ножки».

Во время произнесения текста дети прыгают на двух ногах по кругу, а по окончании стихотворения прыгают в круг-болото. Затем они поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется.

«Зайцы и волк»

За «кустами» и «деревьями» прячутся «зайцы». На противоположной стороне живет «волк». Пока он находится в своем «логове», зайцы выбегают на «полянку», прыгают, резвятся. По сигналу взрослого «Волк идет!» зайцы убегают (прыгают на двух ногах одновременно) и прячутся за «кусты». Волк пытается догнать их. В игре можно использовать слова:

«Зайки скачут скок-скок на зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают, не идет ли волк?».

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить зайцев. «Логово» «волка» надо расположить подальше от «кустов», где прячутся зайцы. Чтобы было больше места, где «зайцы» могли бы прыгать.

«Бездомный заяц»

Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу педагога зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем».

Теперь он выступает в роли ведущего, произнося: «Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали».

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.

Фольклорные формы, используемые на занятиях по развитию прыгучести

Песенки

1. Скок-скок-поскок, молодой дроздок,

По водичку пошел, молодичку нашел.

Молодичка, невеличка, сама с вершок, голова с горшок.

2. Вот под елкой запушенной, скачут по снегу вороны: «Кар-кар! Кар-кар!».

Из-за корочки подрались, во все горло раскричались: «Кар-кар! Кар-кар!».

Только ночка наступает, все вороны засыпают: «Кар-кар!».

3. Зайка беленький сидит и ушами шевелит,
Вот так, вот так, и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.
4. Вот с насиженной гнилушки в воду шлепнулись лягушки,
Стали квакать из воды: «Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке!».
5. Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки:
«Ква-ква-ква, ква-ква-ква!», – скачут, вытянувши ножки.
Вот из лужицы на кочку, да за мушкою вприскок.
Есть им больше неохота – прыг опять в свое болото.
6. Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой – лапочки закутай.
Если будешь ты обут, волки зайца не найдут,
Не найдет тебя медведь. Выходи – тебе гореть!

Считалки

1. Прыг да скок, прыг да скок, скачет зайка – серый бок.
По лесочку прыг – прыг, по снежочку тык-тык,
Под кусточек присел, схорониться захотел,
Кто его поймает, тот и водит.
2. Комарики – мошки, тоненькие ножки, пляшут по дорожке...
Близко ночь, улетайте прочь.
3. По тропинке кувырком, скачет зайка босиком.
Заинька, не беги – вот тебе сапоги,
Вот тебе поясок, не спеши в лесок.
4. Конь ретивый с длинной гривой, скачет, скачет по полям.
Тут и там! Тут и там!
Где проскачет он – выходи из круга – ВОИ!

Загадки

1. Прыг – скок, трусишка! Хвост – коротышка,
Уши вдоль спинки, глаза – с косинкой,
Одежда – в два цвета: на зиму и лето. (Заяц.)
2. Серовато, зубовато, по полю рыщет, телят, ягнят ищет. (Волк.)
3. Без окон без дверей, полна горница людей. (Огурец)

Игры на развитие координации движений

«Мы тоже можем так»

Играющие образуют круг и расходятся на ширину вытянутых рук. Педагог читает стихотворение С. Михалкова «Так». После слов «Мы тоже можем так» ребята вслед за педагогом выполняют движения, которые он им показывает:

«Зимой и летом круглый год, журчит в лесу родник.
В лесной сторожке здесь живет Иван Кузьмич – лесник.
Стоит сосновый новый дом: крыльцо, балкон, чердак.
Как будто мы в лесу живем, мы поиграем так:
Смотри скорей, который час! Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево – раз! Направо – раз! Мы тоже можем так!».
Кладут руки на пояс, нагибаются сначала в правую, затем в левые стороны.
«Чтоб стать похожим на орла и напугать собак,
Петух расправил два крыла... Мы тоже можем так!»
Вытягивают руки в стороны, плавно поднимают и опускают их.
«Пастух в лесу трубит в рожок, – пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок... Мы тоже можем так!».
Приседают на корточки, руки поднимают к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.
«Идет медведь, шумит в кустах, спускается в овраг...
На двух ногах, на двух руках... Мы тоже можем так!».
Становятся на четвереньки, передвигаются сначала в одну, затем в другую сторону.
«Иван Кузьмич сказал: “Пора! Заждался мой земляк.
Я выезжаю со двора...” Мы тоже можем так!»
Подражая милиционеру, руками показывают путь в одну, а потом в другую сторону.
«Иван Кузьмич принес хомут и Ласточку запряг,
И вожжи взял, и новый кнут... Мы тоже можем так!».
Становятся парами. В каждой паре один – кучер, другой – лошадь. Кучера запрягают своих лошадей (можно дать каждому кучеру веревочку).
«Сначала рысью, а потом сменили рысь на шаг, –
Конь через мост идет шажком... Мы тоже можем так!».
Играют в лошадки. Бегут по кругу сначала в одну сторону, потом в другую – рысью, а потом шагом.
«Теперь пора и отдохнуть: устали как-никак!
Поесть, попить и снова в путь... Мы тоже можем так!».
Приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят и после этого отправляются в обратный путь.

«Ходим кругом»

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится внутри круга. Медленно двигаясь вправо и влево по кругу, играющие повторяют слова, в которых упоминается имя водящего:

«Ходим кругом друг за другом.

Эй, ребята не зевать!

Все, что Коля нам покажет

Будем дружно повторять!».

Круг останавливается, и водящий показывает какие-либо движения (прыгает как лягушка, вращает руками, крутится на месте или принимает какую-нибудь смешную позу). Все ребята должны точно повторить его движения. После этого водящий подходит к кому-либо из ребят в кругу и низко кланяется. Тот, кому поклонились, становится водящим. Игра повторяется, хоровод движется в другую сторону.

«Гостьюшка» (по Е. Благиной).

Кого-нибудь – педагога или из играющих – выбирают «гостьюшкой». Она надевает платочек и входит в середину круга, кланяется всем и говорит:

– Вот я и пришла к вам в гости.

Ребята отвечают:

– Очень рады, что пришли.

Гостьюшка улыбается, оглядывает всех и спрашивает:

– Расскажите мне, ребята, как денек вы провели?

Ребята дружно отвечают:

– Все расскажем по порядку – утром делали зарядку!

– Как? – спрашивает гостьюшка.

– Вот так и вот так, еще этак и вот так, – отвечают ребята и показывают, как делали зарядку.

– А потом? – спрашивает гостьюшка.

– За завтрак сели, без остатка все поели.

– Как?

– Вот так и вот так, еще этак и вот так!

Ребята показывают, как ели кашу, пили молоко, вытирались салфетками...

– А потом?

– В лесу гуляли и грибы там собирали.

– Как?

– Вот так и вот так, еще этак и вот так!

Ребята показывают, как наклонялись, собирали грибы и клали в лукошко.

– А потом?

– Потом купались, в речке плавали, плескались.

– Как?

– Вот так и вот так, еще этак и вот так!

Ребята ложатся на ковер, кувыркаются, плещутся, плавают.

– А потом?

– Обедать сели с аппетитом все поели.

– А потом?

– Легли потом и заснули крепким сном.

Все укладываются спать, посапывают, похрапывают. Тогда гостьюшка говорит:

– Ну я вижу, ребяташки, день вы славно провели. До свиданья!

Ребята кланяются и хором говорят:

– До свиданья! Очень рады, что пришли!

Приходите, завтра днем, мы вам песенку споем!

– Как?

Ребята запевают свою любимую песню. Когда песня окончилась, они говорят:

ворит:

– Я не очень-то спешу, коль попросите спеть.

– Как? – кричат ребята.

– Вот так и вот так, и вот этак и вот так, – кричат ребята.

есть в пляс.

Все ребята берутся за руки и пляшут вместе с хорево.

Фольклорные формы, используемые на занятиях по развитию движений ции движений

Песенки

1. Зайка серый умывается, видно в гости собрался.

Вымыл носик, вымыл ротик, вымыл уши, вытер слезы.

2. Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, колесим ногами.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки топаем.

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

3. Руку правую берем, а потом ее назад.

А потом опять вперед и немножко потрясем.

Мы танцуем буги-вуги поворачиваясь в круг.

Вот, как мы поем.

4. Два цветочка, два цветочка, ежики, ежики.

Наточили, наковали, ножики, ножики.

Побежали, побежали, зайчики, зайчики!

Ну-ка дружно, ну-ка вместе: девочки, мальчики!

Считалки

1. Белки зайцев угощали, им морковку подавали.

Все орешки сами съели и тебе водить велели.

2. Пчелы в поле полетели, зажулькали, закружили.

Сели пчелы на цветы, мы играем водить ты.

3. Тили-тили бом, сбил сосну зайчишка бом.

Жалко мне зайчишку, носит зайца бонбон.

Поскорее сбегай в лес, сделай зайчишке бонбон.

4. Раз, два, три, четыре, жили мыши на капусте.

Чай пили, чашки били, по три донесла капусту.

Кто не хочет, платить, тому и водить!

Музыкально-ритмические игры для детей 6–7 лет

1. «*Слушай музыку*». Играющие идут танцевальным шагом друг за другом по кругу, соблюдая дистанцию в 1,5–2 м. Время от времени вальс сменяет галопом, русским шагом, венгеркой, полькой, мазуркой. Каждый игрок должен быть внимательным и хорошо знать танцевальные шаги. Тот, кто после смены мелодии сделает более двух танцевальных шагов прежнего танца, выбывает из круга. Через некоторое время остаются три-четыре самых внимательных танцора. По их заявке выполняется танец в парах для всех участников игры.

2. «*Музыкальные салки*». Игроки, убегающие от водящего, и сам водящий должны подчиняться музыкальному ритму и темпу. Характер музыки в процессе игры меняется. Если убегающий игрок не подчиняется ритму музыки, руководитель может поменять играющих ролями. Водящий, осаливший игрока не по правилам, продолжает водить.

3. «*Парные круги*». Участники делятся на пары и образуют два круга так, чтобы один круг находился в другом. Выбирают водящего, который становится в центре. У водящего нет пары, и его задача в ходе игры найти себе партнера. По сигналу руководителя играющие в каждом кругу берутся за руки, и под музыку польки, галопа или марша один круг движется вправо, другой влево. Внезапно музыка обрывается. По этому сигналу каждый игрок должен встать в паре с тем, с кем стоял в начале игры. Водящий имеет право тоже составить себе пару и встать с любым игроком. Если водящий успеет это сделать, водить начинает игрок, оставшийся без пары.

4. «*Третий лишний на прогулке*». Играющие распределяются по парам. Один игрок берет другого под руку. Пары на расстоянии 3–5 шагов одна от другой под музыку медленно прогуливаются по залу. Один водящий – салка, другой – убегающий. Спасаясь от игрока-салки, его партнер бежит между парами в любом направлении. Когда ему грозит опасность, он подбегает к любой паре и берет одного из игроков под руку. Игрок, оказавшийся третьим лишним, становится убегающим. Если одному игроку удалось осалить другого, они меняются ролями. В большом количестве участников можно выбрать две пары водящими.

Содержание

Введение.....	3
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ	4
Характеристика видов двигательных упражнений	4
Характеристика основных видов движений дошкольников	8
Двигательные комплексы для детей 2–3 лет	16
Двигательные комплексы для детей 3–7 лет	17
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ	29
Подвижная игра как основа физического развития дошкольников	29
Комплексы двигательных игр для детей 3–7 лет	32

Учебное издание

Терехина Раиса Николаевна
Медведева Елена Николаевна
Двейрина Ольга Анатольевна и др.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ответственный за выпуск *А.Н. Кожевников*
Главный редактор *С.Ю. Агафонова*
Редактор *Е.А. Сухова*
Художник обложки *Сергей Гриншпун*
Дизайнер *А.М. Маркина*

Подписано в печать 18.08.2022. Формат 60х90/8.
Усл. печ. л. 3,00. Тираж 300 экз. Заказ № 6537.

ООО «Издательство «ВАРСОН».
Россия, 107553, г. Москва, ул. Б.Черкизовская, д. 30А, стр. 1
www.varson.ru, e-mail: info@varson.ru

Отпечатано в ООО «Типография Мир Печати».
Россия, 129226, г. Москва, проспект Мира, д. 209



ISBN 978-5-98568-326-4



9 785985 683264