A photograph of a child's playroom. In the foreground, there are two green mats with yellow footprints on a grey carpet. To the left is a green crocodile-shaped toy. In the background, there are colorful toys including a red and yellow house-shaped block, a basket of colorful balls, a red and blue toy structure, and a red mat with yellow circles. The text is overlaid on the image.

**Личностно-ориентированный  
подход к физическому воспитанию  
дошкольников, в рамках  
реализации программы  
«Вдохновение»**

**Воспитатель МКДОУ д/с №12  
Пелипенко Наталья Ивановна**

# Нормативно-правовые основы для использования лично-ориентированного подхода в образовательной деятельности

Закон «Об образовании в Российской Федерации»  
«Конвенция о правах ребенка»  
ФГОС ДО



Основная образовательная программа дошкольного образования

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
ПО МОТИВАМ СКАЗКИ  
ФЕАДРИНО ГОР







# Решение задач физического воспитания дошкольников

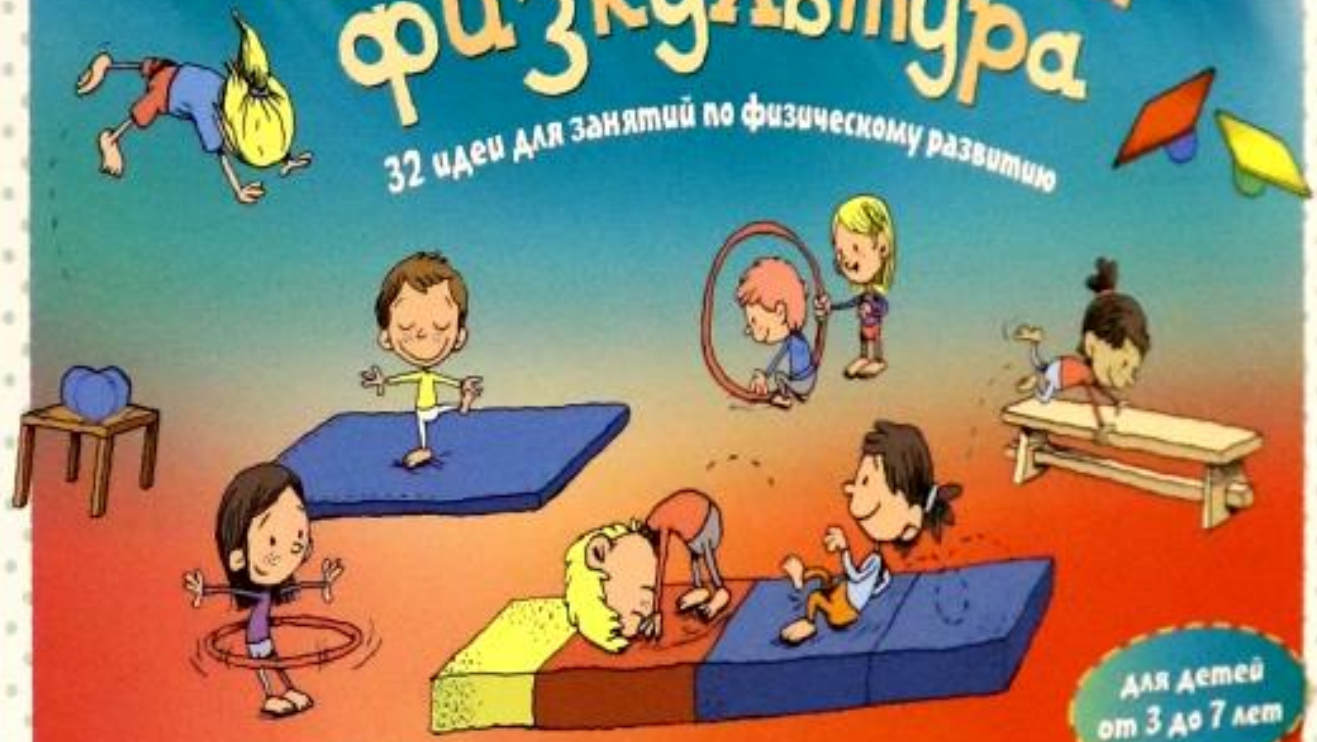
## Программа «Вдохновение»

«Вольные упражнения», «Спортивный инвентарь», «Подручные материалы», «Оборудование и снаряды», «Природа и времена года», «Вокруг света», «Истории и сказки», «Люди и профессии», «Вокруг света», «Развлечения», «Истории и сказки», «Машина времени».

РОННИ ЮСТ ■ МАТТИАС МЮЛЛЕР

# Занимательная физкультура

32 идеи для занятий по физическому развитию



Для детей от 3 до 7 лет

Занимательная физкультура  
32 ИДЕИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ



МИНИСТЕРСТВО  
НАЦИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ



# ОБРУЧИ

## Инвентарь

- различные виды обручей (гимнастические обручи, хулахупы, деревянные обручи, гимнастические кольца, велосипедные шины и т. д.) (по одному на ребенка)
- маты
- музыка
- палки (факультативно)
- конусы или стержни для набрасывания колец

## Варианты

- **Скачки.** Один «всадник» может вести нескольких «лошадей». Игру можно перевести в формат соревнования.
- **Прыжки по островам.** Обручи можно обегать различными способами.
- **Бросок на дальность.** Обручи хорошо подходят для освоения броска с замахом (но для выполнения упражнения требуется много места).



<p><b>Вводная часть:</b> 30 мин.</p>	<p><b>Самостоятельная работа и разминка</b>                  В зале разложены разные виды обручей. Дети бегают по залу и знакомятся с инвентарем, открывая для себя новые виды передвижения и получая опыт работы с обручами, после чего приступают к разминке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скачки.</b> Инструктор раздает детям один обруч на двоих. Один ребенок заходит в обруч («лошадка»), другой держит обруч («всадник»). Дети 3 раза пробегают по залу по кругу, победители при этом не определяются.</li> <li>• <b>Прыжки по островам.</b> В зале на полу разложены обручи. Дети прыгают из одного обруча в другой, выполняя в каждом определенное упражнение (например, стойку на одной ноге, прыжок ноги врозь – ноги вместе с одновременным хлопком над головой и т. д.).</li> </ul> <p>Игра: «Остров» (см. методические рекомендации, с. 15).</p>
<p><b>Основная часть:</b> 25 мин.</p>	<p><b>Творческие двигательные задачи</b>                  Дети демонстрируют перед инструктором те способы работы с обручами, которые они открыли для себя в начале занятия. Некоторые упражнения выполняются всей группой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Серсо:</b> катать обруч по полу, можно с помощью палки – традиционная форма игры.</li> <li>• <b>Вращение стоящего на полу обруча:</b> по желанию можно вращать 2 обруча одновременно и прыгать через них.</li> <li>• <b>Хулахуп:</b> по желанию можно крутить несколько обручей одновременно.</li> <li>• <b>Бросок на дальность:</b> бросить обруч как можно дальше, выше и красивее (требуется место в зале).</li> <li>• <b>Бросок в цель:</b> набрасывать обручи на определенную цель (например, конусы).</li> <li>• <b>Упражнения с обручем:</b> бегать или приседать, удерживая перед собой обруч, как руль; крутить обруч на шее, туловище и ногах, не роняя его на пол; крутить обруч на руках и ногах; пролезать через обруч и т. д.</li> </ul> <p>Игра: «Догонялки с домиками» (см. методические рекомендации, с. 14, игра «Догонялки», вариант 4).</p>
<p><b>Заключительная часть:</b> 5 мин.</p>	<p><b>История цветка</b>                  Дети слушают историю и, повторяя за инструктором движения, передают ее содержание (см. методические рекомендации, с. 23).</p>

# ДИНОЗАВРЫ

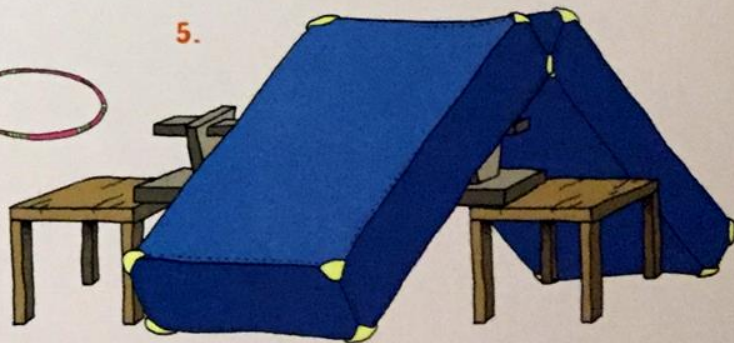
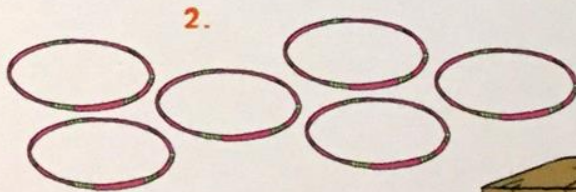
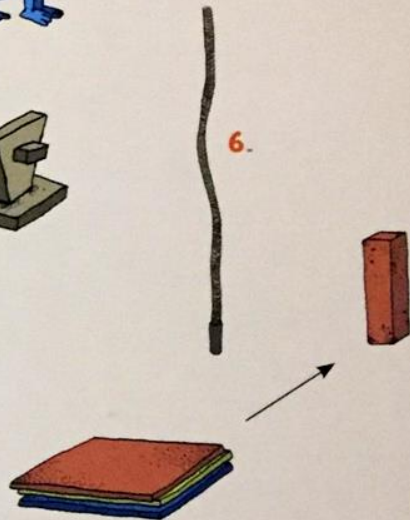
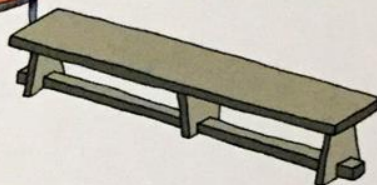
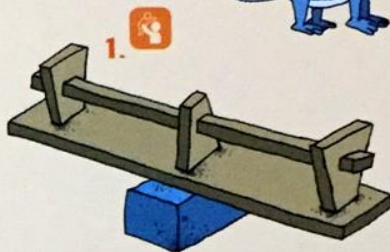
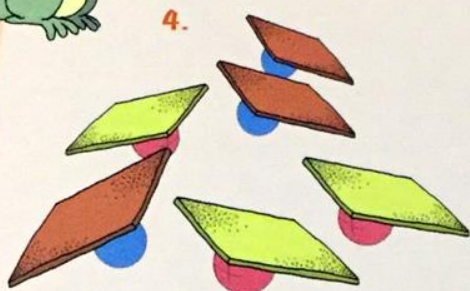
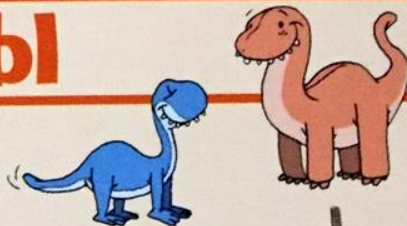
## Инвентарь

1. **Ствол дерева:** кубик, скамейка
2. **Мох:** 6 обручей
3. **Землетрясение:** скамейка, мини-батут
4. **Скалы:** 6 мягких мячей, 6 маленьких матов
5. **Вулкан:** 2 невысоких табурета, скамейка, складной мат
6. **Летающий ящер:** канат, 3 маленьких мата, кубик  
+ туннель

## Варианты

**Землетрясение.** Вместо мини-батута можно установить ящик.

**Летающий ящер.** Если нет каната, можно использовать гимнастические брусья, на которых дети могут раскачиваться.





<p><b>Вводная часть:</b> 15 мин.</p>	<p><b>Знакомство с динозаврами</b> Проползая через туннель («временной портал»), дети попадают в «доисторические времена» и вспоминают известные им виды динозавров:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>тираннозавр</b> – бегают с согнутыми в локтях руками;</li> <li>• <b>летающий ящер</b> – на бегу машут руками, как крыльями;</li> <li>• <b>трицератопс</b> – сильно топают ногами и изображают руками рога;</li> <li>• <b>велоцираптор</b> – быстро бегают на носочках;</li> <li>• <b>стегозавр</b> – ходят на четвереньках;</li> <li>• <b>морской динозавр</b> – выполняют плавательные движения руками и ногами.</li> </ul> <p>Игра: «Лава, метеориты, землетрясение» (см. методические рекомендации, с. 10, игра «Огонь, вода, песок»).</p>
<p><b>Сборка:</b> 5 мин.</p>	<p><b>Игровое пространство «Динозавры»</b></p>
<p><b>Основная часть:</b> 25 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Ствол дерева:</b> пройти по неустойчивой скамейке, сохраняя равновесие (подстелить маты для подстраховки).</li> <li><b>2. Мох:</b> прыгать из обруча в обруч.</li> <li><b>3. Землетрясение:</b> добраться по скамейке до батута.</li> <li><b>4. Скалы:</b> пройти по неустойчивым матам, сохраняя равновесие.</li> <li><b>5. Вулкан:</b> подняться наверх и съехать вниз (подстелить маты для подстраховки).</li> </ol>
<p><b>Разбор:</b> 5 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>6. Летающий ящер:</b> раскачаться на канате и схватить ногами кубик (подстелить маты для подстраховки).</li> </ol>
<p><b>Заключительная часть:</b> 10 мин.</p>	<p><b>Йога для детей «Динозавры»</b> Инструктор придумывает историю из эпохи динозавров, а дети выполняют упоминаемые в истории и заранее оговоренные позы (например, «гора», «солнце», «летающий ящер», «спящий динозавр» и т. д.) (см. методические рекомендации, с. 21).</p>

**Примечание**

- Станции «Ствол дерева» и «Землетрясение» дети должны проходить под наблюдением инструктора.



Спасибо за внимание!

