

Загадка рядом с зарядкой

Как сделать физкультурные занятия более интересными и доступными для детей? Известно: положительный эмоциональный настрой способствует более быстрому усвоению любого материала. Включение в занятия по физическому воспитанию загадок, считалок, поговорок способствует развитию интереса к подражательным упражнениям, а также желанию представить в воображении и показать в движении услышанное: загадку, оказывается, можно не только отгадать, но и показать!

Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

С учетом всего вышесказанного необходимо творчески подходить с организации занятий, заранее самому разучить подражательные движения, готовить картинки с изображением зверушек, рассказать об их повадках, о том, где (в каких странах) они живут, подбирать фонограммы (негромкая ритмичная музыка, записи шумовых эффектов, в том числе звукоподражания), которые дети должны имитировать, например, кваканье лягушек, мяуканье кошки, рычание медведя и т.д.

Несколько вариантов упражнений-загадок, где отгадками служат забавные подражательные упражнения.

1. Легкий бег на носочках, руки - в стороны, плавно поднимать их высоко вверх и опускать вниз.

*Над цветком порхает, пляшет,
Веерком узорным машет.
Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел, -
Он вспорхнул и улетел. (Бабочка.)*

2. Ходьба на внешней стороне стоп. Руки широко расставлены в стороны. Шаги медленные, неуклюжие.

*Кто, позабыв тревоги,
Спит в своей берлоге?
Летом бродит без дороги
Возле сосен и берез,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос? (Медведь.)*

3. Сесть, спину выпрямить, пятки чуть приподняты над полом, руки на коленях. Продвигаться вперед на носках, не теряя равновесия.

*В воде купался, а сух остался.
По лужку он важно ходит,
Из воды сухим выходит,
Носит красные ботинки,
Дарит мягкие перинки. (Гусь.)*

4. Бег или ходьба с высоким подниманием колен. Боковой или прямой галоп.

Я копытами стучу, стучу
И по полю все скачу, скачу,
Грива вьется на ветру...
Кто это? (Конь.)

5. Сесть на пол с упором на колени и ладони. Наклоняться вперед, сгибая руки в локтях (движения, имитирующие подлезание кошки под забор).

Мордочка усатая, шубка полосатая,
Часто умывается,
А с водой не знается. (Кошка.)

6. Лечь на пол. Ползать с опорой на руки, ноги стараться держать вместе.

В реках Африки живет
Злой, зеленый пароход.
Кто б навстречу ни поплыл,
Всех проглотит... (Крокодил.)

7. Ходьба с высоким подниманием колен, руки высоко вверх, потом вниз.

Это старый наш знакомый,
Он живет на крыше дома,
Он летает на охоту,
За лягушками, к болоту. (Аист.)

8. Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.

Желтые комочки,
Легкие, как вата,
Бегают за квочкой.
Кто это? (Цыплята.)

9. Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны, пальцы растопырены.

Птица сверху налетает
И цыплят внизу хватает. (Ястреб.)

10. Сесть на пол, колени в стороны, пятки чуть приподнять над полом, руки впереди. Прыжками медленно продвигаться вперед.

Скачет квакушка,
Не рот, а ловушка,
Попадают в ловушку
И комар, и мушка. (Лягушка.)

11. Лечь на спину. Немного приподняться и продвигаться назад с опорой на руки и ноги.

Под водой живет народ,
Ходит задом наперед. (Рак.)

12. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз.

"Прыг-скок, прыг-скок,
Длинное ушко - белый бок. (Заяц)

13. Наклониться вперед, руки отвести назад, совершать движения, имитирующие клевание зернышек.

Чик-чирик,
К зернышкам - прыг,
Клюй, не робей!
Кто это? (Воробей)

14. Опуститься на колени. Продвигаться вперед с опорой на колени и локти.

Сделал дыру, вырыл нору,
Солнце сияет, а он и не знает. (Крот.)

15. Легкий бег на носках. Руки в стороны, кисти слегка «дрожат».

Крыльями стрекочет
С вечера до ночи. (Стрекоза.)

16. Чуть присесть. Маленькие прыжки вперед на двух ногах.

В дупле живет
Да орешки жует.
По веткам скачет, да не птица,
Рыжая, а не лисица. (Белка.)

17. Лечь на пол на живот, руки упираются в пол, колени согнуты. Прогнуться и тянуться носками ног к голове, не выпрямляя локти.

Крылья есть, а не летает,
Ног нет, да не догонишь.
У родителей и деток
Вся одежда из монеток. (Рыбка.)

18. Быстрая ходьба на носках мелким семенящим шагом.

Маленький шарик
Под лавкой шарит,
Живет в норке,
Грызет корки,
Короткие ножки, боится кошки. (Мышка.)

19. Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить сверху, как рога.

Кто на своей голове
Лес носит? (Олень.)

20. Ходьба на носках, ноги прямые, руки поднять вверх, кисти соединены. Стараться держать вытянутые руки за ушами, подбородок не опускать.

Он ходит, голову задрав,
Не потому, что важный граф,
Не потому, что гордый нрав,
А потому, что он... (жираф).

21. Большие кругообразные движения руками перед собой.

Крыльями машет,
А сама ни с места. (Мельница.)

22. Легкий бег по залу. Руки соединить сверху.

Тучек нет на горизонте,

*Но раскрылся в небе зонтик,
Через несколько минут
Опустился... (парашют).*

23. Сесть на пол, руками обхватить согнутые колени, голову опустить - сгруппироваться. Перекаты назад, на спину и возвращение в исходное положение.

*На сметане мешен,
На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок.
Покатился... (колобок).*

24. Ручей соединить сверху, локти в стороны. Потянуться на носочках вверх.

*Если дома его не оставим —
Значит, мы под дождем не растаем. (Зонтик)*

По мере усвоения техники исполнения движений дети могут сами по очереди загадывать загадки. Такие веселые и забавные «загадки вместе с зарядкой» можно использовать в утренней гимнастике, на физкультминутках, во время игр, забав.

*Консультацию подготовила
Варакина Ирина Викторовна, инструктор
по физической культуре
высшей квалификационной категории
МОУ Центра развития ребенка № 5*