

## **Имитационные упражнения на занятиях по физическому воспитанию в ДОУ**

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

*Предлагаем несколько вариантов упражнений-загадок, где отгадками служат забавные подражательные упражнения.*

Загадка рядом с зарядкой

**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 пет 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 вверху, 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 задрал,  
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 вверху.**

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. Руки соединить вверху, 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 физкультурминутках, во время музыкальных и физкультурных досугов.

Подвижная игра с героем-персонажем

Известно, что дети любят играть в подвижные игры, которые являются для них активной и осмысленной деятельностью. Содержанием подвижных игр, как правило, является познавательный материал, расширяющий кругозор ре-

бенка. Чтобы достичь большей заинтересованности детей и побудить их принимать участие в таких играх, воспитателю необходимо создавать на занятии радостную, непринужденную обстановку, придумывать веселые сюжеты.

Часто для проведения спортивных праздников или досугов бывает необходима подвижная игра с героем-персонажем. Такую игру нетрудно придумать самим на основе загадок, стихов, поговорок. В ходе проведения могут понадобиться большие яркие игрушки (Мишка, Лиса, Собака), надувные или сделанные из искусственного меха, а также маски животных.

- «Мишка косолапый»

*Большую игрушку (Мишка) располагают в центре зала. Дети становятся в круг, держась за руки. Рядом с Мишкой садятся дети-ловишки (один или два).*

Вариант для младших возрастных групп

**Дети:**

Мишка косолапый по лесу идет,  
Шишки собирает, песенки поет.  
Шишка отскочила прямо мишке в лоб,  
Мишка рассердился и ногою - топ!

*Дети идут по кругу, взявшись за руки. Останавливаются, слегка ударяя ладошкой по лбу, разводят руки в стороны, растопыривают пальцы, переступают с ноги на ногу, затем топают одной ногой об пол и разбегаются по залу. Дети-ловишки ловят «шишки», т.е. других детей, и укладывают их «в корзинки» (сажают на гимнастические скамейки).*

Вариант для старших групп

**Дети:**

Он большой и косолапый.  
Говорят, сосет он лапу.  
Громко может он реветь,  
- Р-Р-Р -  
А зовут его... (медведь).

*Дети, взявшись за руки, идут по кругу, останавливаются, показывают на «грозного» Мишку, отходят назад, образуя большой круг.*

*«Мишка» ловит детей. Чтобы он скорее справился с этим, ему дают в руки надувную игрушку - булаву.*

- «Найди и промолчи»

*Воспитатель прячет игрушку-козленка. Дети должны найти ее, подойти и тихо сказать воспитателю, где она спрятана.*

**Воспитатель:**

У меня живет козленок,  
Я сама его пасу.  
Я козленка в сад зеленый  
Завтра утром отнесу.  
Он заблудится в лесу...

**Дети:**

Я сама его найду (*девочки*).  
И я сам его найду (*мальчики*).

- «Волк и зайчата»

*Большая игрушка (Волк) или ребенок в маске сидят в центре зала. Дети-зайчата осторожно, на носочках идут по кругу как бы крадутся, руки перед собой согнуты, кисти опущены вниз.*

**Дети:**

Он всегда по лесу рыщет,  
За кустом зайчаток ищет,  
Он зубами щелк да щелк...

**Волк (грозно):**

Угадали? Это волк!

*Дети-зайчата разбегаются по залу - Волк старается их догнать.*

При проведении подвижных игр воспитателю нужно помнить об основных требованиях, предъявляемых к ним: соответствии содержания игровым действиям, возрастным особенностям детей, полученным ранее умениям и навыкам, а также об индивидуальном подходе к детям.