

## Использование средств театрализованной деятельности на занятиях физической культуры.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

Одним из самых эффективных средств всестороннего развития ребёнка является театрализованная деятельность. Так как театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения.

Наиболее полно реализация физического развития дошкольников средствами театрализованной деятельности предлагается в методических разработках Н. Н. Ефименко, создавшего такое направление как «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». В программе выделено десять заповедей двигательного развития дошкольников.

- 1.«Следуй логике природы» (необходимо постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
- 2.«Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали».
- 3.«Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
- 4.«Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».
- 5.«Театр физического воспитания дошкольников» (играя -- оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать).
- 6.«Положительная светлая энергия радости и удовольствия»(физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
- 7.«Двигательный портрет дошкольника "рисует" методика игрового тестирования».
- 8.«Создай тренажеры сам».
- 9.«Здоровье требует профилактики и коррекции».
- 10.«Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Двигательная сказка – это система физических упражнений, объединенных одной сюжетной линией, направленных на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие мимики и пантомимики.

Само понятие – «двигательная сказка» содержит в себе два ключевых слова: движение и сказка, которые являются основой театрального искусства. Предлагаю вам побывать в сказке, представить образы героев и передать характер, действия и поступки при помощи соответствующих поз, жестов и движений.

### **«Репка». Сценарий**

**Цель:** Через знакомые детям сказки, формировать двигательные умения и навыки.

**Задачи:** Развивать умения выполнять движения осознанно и творчески; формировать правильную осанку; закреплять умения легко ходить на носках и бегать.

#### **Ход занятия**

##### **Педагог:**

- Здравствуйте ребята, вы любите слушать сказки? А какие вы знаете сказки?

(дети перечисляют, если не называют сказку Репка нужно помочь вспомнить, задавая наводящие вопросы.)

- Вы можете её рассказать? А может, вы не только расскажете, но и покажете?

**Дети:** Да, расскажем и покажем.

##### **Педагог:**

- Ой, как интересно, давайте все дружно повернёмся и по дорожке в сказку «Репка» отправимся.

(звучит весёлая музыка, ходьба в колонне по кругу.)

На дорожку вышли ножки, в гости в сказку мы идём

Бодрые, умелые, быстрые и смелые.

Побежали наши ножки прямо, прямо по дорожке.

Мы быстрее с каждым днём!

Тренируясь, мы растём.

Раз – два, раз – два зашагала детвора.

(ходьба и бег чередуется 2 раза)

Вот и в сказку мы пришли, в огороде оказались мы.

Ровный круг скорей вставай, сказку дружно начинай.

(Стоя в кругу, рассказывая, показывают).

##### **Текст и движения.**

Посадил, дед репку

1. Изображают копание земли, сажают семечку, поливают.

Выросла репка большая пребольшая, вот какая.

2. И.п.: присед руки перед собой на полу, 1-2 встать руки в стороны, 3-4 руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

Стал дед репку тянуть,

3. И.п.: ноги на ширине плеч, 1-2 наклон вперёд руками к полу, 3-4 в и.п. (3р)

Тянет, потянет, вытянуть не может.

4. И.п.: руки в стороны повороты головы (по 2 р.)

Позвал бабку: эй, бабка, иди тянуть репку.

5. И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Правой рукой круговой мах вперёд, тоже левой (по 2 раза каждой рукой).

Бабка идет не спеша, ровно спинку держа.

6. И.п.: ноги согнуты в коленях, спина прямая, руки на поясе. Ходьба по кругу (1круг)

Тянут, потянут вытянуть нет могут.

7. Повтор упражнения №4.

Позвали внучку: эй внучка, иди тянуть репку.

8. Повтор упражнения № 5.

С радостью на помощь внучка бежит.

9. И.п.: руки на пояс «подскоки». (1 круг)

Тянут, потянут (перечисляют всех)

10. Повтор упражнения № 3.

вытянуть не могут.

11. Повтор упражнения № 4.

Позвали они Жучку: эй Жучка иди тянуть репку.

12. Повтор упражнения № 5.

Громко лая не зевая, на четыре лапки встала

13. И.п.: встать на четвереньки, передвигаясь друг за другом с произнесением – лай собаки: «Гав – гав – гав (1 круг)

между грядок побежала.

Стали вместе тянуть (перечисляют всех)

14. Повтор упражнение № 3.

Тянут, потянут вытянуть не могут.

15. Повтор упражнения № 4.

Кого нужно позвать?

Эй, кошка, иди тянуть репку.

16. Повтор упражнения № 5.

Кошка проснулась, потянулась, прогнулась, хвостиком завиляла на помощь прибежала.

17. И.п.: сидя на коленях, 1-2 поднимая руки вверх, встать на колени, 3-4 в и.п. (2 р.). И.п.: стоя на четвереньках, 1-2 поднять спину вверх, 3-4 прогнуть (2 раза), поднять носки (хвостик) вращая в стороны налево, направо (по 3-4 раза в каждую).

Стали репку тянуть (перечисляют всех).

18. Повтор упражнения № 3.

Тянут, потянут вытянуть не могут.

19. Повтор упражнения № 4.

Что же делать? Дождаться ответ детей. Правильно давайте позовём.

Эй, мышка, иди тянуть репку.

20. Повтор упражнения № 5.

Мышка вылезла из норки,

21. Бег на носках по кругу (или «Змейкой») за педагогом.

Мышка любит репку есть.

Эй, мышка, не зевай: поскорее прибегай.

Стали репку все вместе тянуть (перечисляют).

22. Повтор упражнения № 3.

Вытянули репку!

А, какую? Покажите.

23. Повтор упражнения № 2.

- Вы ребята молодцы, смогли не только рассказать, но и даже показать.

(можно угостить детей порезанной на дольки репкой).

- Пришла пора нам расставаться, пора вам в группу возвращаться.

### **Сценарий «В гости к Колобку» для младшей группы**

**Цель:** Через знакомые детям сказки, совершенствовать двигательные умения и навыки.

**Задачи:** Продолжать учить выполнять упражнения с мечами; развивать умения в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; вызвать у детей положительные эмоции при выполнении физических упражнений.

Маршируя под весёлую музыку, строятся в шеренгу. Мячи по количеству детей лежат в зале на палу.

**Ведущий:**

- Скажите, а вы знаете сказку про колобка? Он и от бабки ушёл и от дедки, а от кого же он ещё ушёл, мы узнаем из сказки. В сказку вместе все пойдём?

**Дети:** пойдём!

**Ведущий:**

- Дружно весело идём, ножки помогают. Руки тоже помогают, шире, шире шаг. Друг, друга догоняют, глазки поднимите, на дорожку смотрите.

(ходьба по кругу за ведущим)

- Руки согните в локтях, побежали ножки быстро, быстро по дорожке.

(бег по кругу)

- Опять ножки зашагали. Дружно, весело идём в сказку попадём. Молодцы все идут, стараются!

- Ой, ребятки посмотрите, на полянку мы пришли, колобки мы здесь нашли, все ребятки подойдите колобки скорей возьмите.

(дети подходят к мячам, останавливаясь, берут в руки.)

- Вот и сказка начинается

Разминка с мячами. (с музыкальным сопровождением)

**Текст и движения.**

Жили, были дед и бабка на полянке у реки.

1. О.с. ноги вместе, мяч в руках  
Вот какой высокий дед
2. Подняться на носки, мяч вверх 2 р.  
И вот какая бабка
3. Опуститься на пятки, мяч вперёд 2 р.  
Дед и бабка лепили колобки,
4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди  
А какие давайте покажем, вот какие колобочки, вот какие дружочки
5. Поворот туловища вправо, вытянуть руки, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 2-3 раза).  
Месит бабка тесто
6. О.с., прижать мяч к груди,  
Мало силы у бабки, помогает всем телом
7. глубокий присед, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присед  
взять мяч (4 р.).  
Вышел ровный колобок,
8. Покатать мяч в ладонях.  
Вышел гладкий колобок
9. и.п.: сесть на пол, ноги врозь  
Не солёный и не сладкий. Давайте покажем.
10. Наклон с мячом к правой ноге, выпрямиться, наклон к левой (по 2  
раза).  
Тут зайчишка прискакал
11. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча.  
Прыг да скок, прыг да скок вокруг колобка  
Колобки сейчас возьмём и дальше пойдём.  
(ходьба друг за другом, мячи в руках)

**Ведущий:**

- Ой, ребятки посмотрите на полянку мы пришли. Зайка здесь сидит, ребят ждёт, поиграть он с нами хочет. А мы колобки свои возьмём и на полянке их катать начнём. Дружно вместе все присели, колобки покатали, пальчиками дорожку показали. Колобок мы покатали!

(из глубокого приседа, мяч двумя ладонями оттолкнуть вперёд по прямой)

- А теперь колобки догоняйте и обратно все вставайте.

(повторить 3 раза)

- А сейчас колобки взяли и в корзинку мне несите. Спрячем наши колобки.

--- Дальше в сказку мы пойдём?

- Дружно весело идём, весело ножки бегут, руки помогают. И снова шагают.

(чередовать ходьбу, бег)

- Ой, ребята посмотрите, пришли на полянку. Мишка ждет там спозаранку, Что-то рассердился Мишка. Что же скажет Миша?

**Медведь:**

- Кто малину всю сорвал, кто кусты пообломал мало, мало ягод!

**Ведущий:**

- Мы ребята с вами сейчас пойдём, ягод много наберём.

Поочередно мальчики и девочки по команде прыгают как «зайки», берут по цвету малые мячи (мальчики жёлтые, а девочки красные) из большой корзины, возвращаются прыжками обратно. Складывают мячи в малые корзинки.

- Мишка обиделся, ушёл, а мы ему корзинку с ягодками оставим.

Ребята посмотрите, там кусты шевелятся, прячьтесь все. (дети приседают)  
Это кто там идёт?

**Волк:**

- Я лохматый серый волк в колобках я знаю толк. В кустах я посижу колобка я подожду. (прячется )

Ведущий:

- Ребята, а мы волка перехитрим, волшебных бабочек превратимся.

Раз, два, три, вокруг себя повернись, волшебных бабочек превратись.

(дети разбирают лежащих бабочек на полу трёх цветов)

**Подвижная игра: «Найди свой цветок»**

Бабочки летают, кружатся, красивые раз, два, три бабочка волшебный свой цветок найди. (жёлтая бабочка на жёлтый цветок, красная на красный цветок....).

- Ребята пока у нас волшебные бабочки летали, мы на волшебной полянке оказались. Да, вы со мной согласны?

**Танцевальный этюд (под спокойную музыку):**

Ведущий:

- Здесь растут волшебные деревья. Руки вверх подняли, помахали, это деревья в лесу, ветер сбивает расу (стряхивают руки перед собой). Со всех сторон летят птицы (изображают крылья птиц). На деревья сели (глубокий присед, руки за спиной). Повторить 2 раза.

- А помните, мы с вами в сказку шли «Колобок». Мы с ним повстречались и где-то потеряли. Посмотрите хорошо, может мы его найдём. (дети ищут по всему залу и находят). И правда вот он Колобок. Он волка испугался, медведя испугался, но к ребятам он вернулся, даже солнышко улыбается (оформление на стене). Колобок приготовил для вас угощение. Угостившись за колобком, уходят в группу.

**Примечания:** Можно использовать кукольный театр или большие игрушки. Роли играет воспитатель и помогает в организации игр (разложить бабочки, держать цветок...).

При использовании театрализованной деятельности в образовательной области физическая культура дети активнее выполняют упражнения, повышается плотность занятия. Благодаря упражнениям с названиями «мышка», «собачка», «зайчики» дети представляют образ того или иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его под музыкальное сопровождение. Таким образом, они закрепляют сюжет сказки. При использовании музыки развивают чувство ритма, настроение героя, координацию движений. Для меня важно научить фантазировать ребёнка,

творчески подходить к воплощению детского образа в выполнении упражнений.

Интегрированные физкультурные занятия я провожу с целью осуществления качественного, прочного усвоения знаний, умений и навыков в области физической культуры.

**Степ-сказки** могут быть самостоятельными занятиями с детьми старшего дошкольного возраста. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

Такие физкультурные занятия вызывают интерес к физическим упражнениям, больше чем традиционные занятия.

В начале обучения движению целесообразно опереться на прошлый двигательный опыт детей, вспомнить простейшие движения, знакомые по прошлому занятию. Затем знакомить их с новым движением. При этом сообщается его значение, требования к выполнению. Оздоровительная работа будет наиболее эффективной, если многократное повторение одной и той же сказки будет осуществляться в различных режимных моментах, на всевозможных занятиях с разнообразными целями: образовательными, воспитательными, оздоровительными.

Таким образом, говоря о том, что «двигательные сказки – это средство формирования двигательного творчества», мы имеем в виду не только развитие движения и эмоций, но и важную их роль при организации всей работы с детьми, направленной на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Хочется также отметить, что составление физкультурных сказок создаёт новые формы взаимодействия семьи и детского сада по вопросам здоровьесбережения дошкольников. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. И самое главное - у детей повышается потребность и желание заниматься физической культурой.

Главный принцип современного педагога: «Не надо обучать, а надо жить с детьми интересной сказочной жизнью»