

**«ФИЗКУЛЬТУРА И ПАМЯТЬ»
ОБУЧАЕМСЯ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ
ЧЕРЕЗ ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ**

***МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ***

Составитель:

Инструктор по физической культуре

МБДОУ № 486

Сидорова Галина Николаевна

2026г.

Аннотация.

Методическая разработка физкультура и память: «Обучаемся правой и левой через игровые методики» для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Методическая разработка раскрывает основные направления организации работы с дошкольниками по запоминанию правой и левой стороны через игры и стихи на физкультурных занятиях.

Методическая разработка отвечает на вопросы: «Почему у многих детей сложности с определением того, где «право», а где «лево»? «Какие трудности возникают у ребенка в дальнейшем, если не научить его вовремя различать лево-право?»; «Стоит ли на это обращать внимание? Ведь со временем ребенок научится отличать правую сторону от левой».

В разработке указаны все литературные и игровые ресурсы для организации деятельности детей.

Данный материал будет полезен всем, кому интересны развивающие занятия с детьми дошкольного возраста, как в детских садах, так и в частных центрах, в домашних условиях.

Пояснительная записка:

Почему у многих детей сложности с определением того, где «право», а где «лево»? Оказывается, у человека нет органа для ориентирования в пространстве (поэтому ориентироваться нам сложно), но эту функцию совместно выполняют зрение, слух и осязание (поэтому научиться ориентироваться вполне реально).

Чем больше обогащается жизненный и чувственный опыт, тем проще человеку ориентироваться и определять стороны правильно. Стоит ли на это обращать внимание? Конечно, со временем ребенок научится отличать правую сторону от левой. Если ребенок путает стороны, то происходит следующее:

- трудности в ориентации возникают, особенно по устным инструкциям;
- плохо ориентируется на местности, особенно в незнакомых местах;
- затруднения в выполнении физических упражнений и спортивных занятий, где важно понимать направление движений
- может чувствовать себя неуверенно и тревожно, сталкиваясь с ситуациями, где требуется знание сторон.

Поэтому важно развивать обе стороны тела у детей по нескольким причинам:

- развитие сторон тела стимулирует взаимодействие левого и правого полушарий мозга. Это улучшает способность ребенка обрабатывать

информацию комплексно, быстрее переключаясь между различными видами активности и лучше интегрируя сенсорные сигналы.

- Регулярные занятия, направленные на развитие обеих сторон тела, способствует укреплению мышц, улучшению осанки и координации движений. Дети становятся более ловкими, уверенными в движениях, снижается риск травмирования.
- физическое развитие связано с развитием памяти, внимания и мыслительных процессов.
- умение действовать двумя руками одновременно помогает ребенку успешно справляться с повседневными задачами и повышает уверенность в себе.

Таким образом, своевременное освоение детьми понятий «правое» и «левое» имеет важное значение для развития мышления и речи, физического и психоэмоционального благополучия, это все дает успешное освоение образовательных программ и социального взаимодействия.

Цель: научить различать правую и левую стороны.

Задачи:

Образовательные:

- учить различать и называть пространственные отношения: справа – слева, упражнять детей в определении правой руки и правой стороны; левой руки и левой стороны.

Развивающие:

- формирование у детей умений ориентироваться в пространстве,
- формирование знаний и умений различать лево и право,
- развивать внимание, логическое мышление.

Воспитательные:

- формирование положительного отношения к совместной деятельности, умения работать в коллективе.

На занятиях по физической культуре закрепление представлений о правом и левом направлениях может происходить эффективно благодаря стихам, играм и физическим упражнениям, но требует внимательного подхода, учитывая возрастные особенности дошкольников. Чем чаще, мы будем упоминать эти понятия, которые нужно запомнить, тем лучше.

Вот несколько методов, которые помогут сделать этот процесс увлекательным и полезным:

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП.

На начальном этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует различия между правой и левой стороной тела. Здесь важна постепенность и последовательность.

Показ движений должен быть выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении.

В начале проучивания движений правой и левой стороны исполняем в медленном темпе. Начинаем с правой и левой руки, далее правой и левой ноги.

Чтение стихов сопровождается исполнением по тексту движениями. При удачном выполнении движений целесообразно повторять несколько раз,

тем самым закрепляя материал.

Используем игровые методики:

№ п/п	Наименование игры	Содержание игры
1	Игра «Приветствие» Инструкция: Дети становятся в линию. Ведущий показывает движения: машет рукой вверх, вниз, в стороны и т.д. Дети повторяют движения за ведущим	Ведущий говорит: «Давайте поприветствуем друг друга особым способом – помашем правой рукой! Привет, привет, всем привет! А какой рукой вы мне махали? Правильно, правой»
2	Игра с маленьким массажным мячиком. Инструкция: Выполняется сидя на скамейке.	Правой ручкой я катаю, (ребенок катает шарик на коленях правой ноги) Вперед-назад, вперед-назад Правой ручкой я сжимаю, (сжимает шарик в кулаке) Крепко, крепко я сжимаю. Правую ручку поднимаю, (поднимает руку вверх) Высоко я поднимаю, Опускаю снова вниз (опускает руку вниз) И игру я повторяю, только ручку я меняю. (берет шарик в левую руку) Затем аналогичные движения выполняются левой рукой.
3	С т и х и д л я в ы п о л н е н и я движений руками.	– Правую руку подыми и приветик всем пошли. (подымаем правую руку вперед на уровне плеча и машем) – Левую руку подыми и тихонько тс-тс-тс скажи. (руку левую подносим ко рту указательный палец и произносим тс-тс).

		- Здравствуй правая рука. (открываем руку в сторону и делаем движение «Фонарики») - Здравствуй левая рука. (открываем руку в сторону и делаем движение «Фонарики») - Потанцуем мы слегка (исполняем движение руками «Тарелочки»).
	«Наши руки» Автор - Т.А. Шорыгина	- Правая, левая – строят города. (Вытягиваем поочередно вперед руки, а затем «строим» – ставим одну руку над другой, как будто кладка кирпичей) Правая, левая – водят поезда. (показываем руки, а затем «крутим руль» перед собой) Правая, левая – могут шить и штопать. (показываем руки, а затем правой рукой имитируем работу иглой – шьем, левой рукой держим воображаемую ткань) Правая, левая – любят громко хлопать. - (показываем руки, затем хлопаем)
		Наши руки — две сестрицы, Левая и правая. Наши руки — мастерицы, Вам скажу по праву я. Правая — лицо умыла, Левая — дала ей мыло. Лейку левая несет, Правая цветы польет. Наши руки — две сестрицы, Наши руки мастерицы!

4	Стихи для выполнения движений ногами.	Здравствуй правая нога (наклоняемся к ноге правой вперед, она стоит на пяточке). Здравствуй левая нога (наклоняемся к ноге левой вперед, она стоит на пяточке). Потанцуем мы слегка (поочерёдно топаем правой и левой ногами). На одной ноге постой-ка, (подымаем правую ногу, согнутую в колене вперед, стоим на левой ноге) Будто ты солдатик стойкий. Ногу правую к груди, Да смотри не упади! А теперь постой на правой, (правую ногу ставим на пол и подымаем левую ногу вперед коленом) Если ты солдатик бравый. Стих повторяется, но вместо правой ноги дети показывают левую ногу. Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу! Топаю правою ногой, Топаю левою ногой, Снова - правою ногой, Снова - левою ногой, После - правою ногой, После - левою ногой. <u>Вот тогда придешь домой!</u>
---	---	---

	Левой, правой, Левой, правой! На парад Идёт отряд. На парад Идёт отряд. Барабанщик Очень рад: Барабанит, Барабанит Полтора часа Подряд! Левой, правой! Левой, правой! Барабан Уже дырявый! А. Барто
--	---

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ.

Основным обучением на этом этапе является целостность выполнения движений руками и ногами, или головой и корпусом и т.д.

Расчленение движений происходит только в случае уточнения его деталей. Успех на этапе углубленного разучивания движений зависит и от активности обучаемых.

С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

№ п/п	Наименование игры	Содержание игры
1	Игры с движением	Правой ручкой хлоп-хлоп, Левой ручкой хлоп-хлоп, Правой ножкой топ-топ, Левой ножкой топ-топ, Голова направо, голова налево, Голова вперед- назад, Повторяем все подряд. Повторять игру можно несколько раз, ускоряя темп
		Здравствуй, правая рука ! Здравствуй, левая рука! Здравствуй, правый мой носочек! Здравствуй, левый мой носочек! Здравствуй, моя спинка, Здравствуй, поясок! Здравствуй, здравствуй, мой дружок!

2	И г р а «Любопытная Варвара» Инструкция: Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз.	Любопытная Варвара, (поворот головы влево) Смотрит влево, (поворот головы вправо) Смотрит вправо, (небольшой наклон корпуса вперед) А потом опять вперед. И немного отдохнет, (дети слегка приседают) Шея не напряжена И расслаблена. (покачивания головы вправо и влево)
3	Игра «Лево-право» Инструкция: Дети стоят врассыпную, руки опущены вниз Д е т и показывают названия по ходу слов игры части тела.	Это-левая рука. (открыть руку в сторону, показать) Это-правая рука. (открыть руку в сторону, показать) Это-левая нога. (поставить ногу на пяточек вперед, показать) Это-правая нога. (поставить ногу на пяточек вперед, показать) Ушко левое у нас. (потрогать левой рукой ухо) Ушко правое у нас. (потрогать правой рукой ухо) А вот это правый глаз. (прикрыть глаз левой ладошкой) А вот это правый глаз (прикрыть глаз правой ладошкой)
4	Мы с тобой — одна семья!	Мы с тобой — одна семья: Вы, мы, ты, я. Потрогай нос соседа справа, Потрогай нос соседа слева, Мы с тобой — друзья! Мы с тобой — одна семья: Вы, мы, ты, я. Обними соседа справа, Обними соседа слева, Мы с тобой — друзья! Мы с тобой — одна семья: Вы, мы, ты, я. Ущипни соседа справа, Ущипни соседа слева, Мы с тобой — друзья! Мы с тобой — одна семья: Вы, мы, ты, я.

ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Музыкально - ритмические упражнения позволяют ускорить процесс

заучивания и закрепления навыка правой - левой стороны. Конечно же, наиболее эффективными в этом разделе будут игры с сопровождением не только музыки, но и забавных стихов.

Чтение стихов сопровождается исполнением движений по тексту. Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно различать правую и левую стороны.

№ п/п	Наименование игры	Содержание игры
	<u>Игра- танец «Мы пойдём сначала вправо»</u> Инструкция: Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4–5 раз, всё быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко ускорить. Дети встают в круг.	Мы пойдём сначала вправо. Раз, два, три! (участники делают три шага направо по кругу) А потом пойдём налево. Раз, два, три! (три шага влево) А потом все соберёмся. Раз, два, три! (три шага в центр круга) А потом все разойдёмся. Раз, два, три! (идут 3 шага из круга) А потом мы все присядем. Раз, два, три! (постепенно приседают на три счета) А потом все дружно встанем. Раз, два, три! (на три счета поднимаются) А потом мы все станцуем. Раз, два, три! (Выполняют произвольные движения) А потом ещё станцуем. Раз, два, три! (Выполняют произвольные движения)
	<u>Игра с мячом</u>	В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом) Над головою его подними И перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч?) Правого плечика мячик коснётся. И ненадолго за спину вернётся. С голени правой да к левой ступне, Да на живот – не запутаться б мне.

	<u>Танец-игра</u> «Правая и левая» Инструкция: Стоим в 6 поз.ног, руки на поясе.	Две сестрицы две руки (два маленьких приседания по 6 поз.ног) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Две сестрицы две руки (два маленьких приседания по 6 поз.ног) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Рвут на грядке сорняки (наклон вперед и делаем собирательные движения правой и левой руками) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Рвут на грядке сорняки (наклон вперед и делаем собирательные движения правой и левой руками) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Две сестрицы две руки (два маленьких приседания по 6 поз.ног) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Две сестрицы две руки (два маленьких приседания по 6 поз.ног) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Воду, моря и реки (прямыми руками по 2 позиции, наклониться вперед, начать делать вперед круговые движения) Загребают плавать (повторить 8 раз) Воду, моря и реки (прямыми руками
--	--	--

	<u>Танец-игра</u> по 2 позиции, наклониться вперед, начать делать вперед круговые движения)	Загребают плавая (повторить 8 раз) Две сестрицы две руки (2 раза хлопаем и 2 раза топаем) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Две сестрицы две руки (2 раза хлопаем и 2 раза топаем) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Стряхивают капельки (прыгаем на 2 ногах и впереди себя стряхивая кисти рук) Левая и правая (поочередно стряхиваем «капельки» с рук) Стряхивают капельки (прыгаем на 2 ногах и впереди себя стряхивая кисти рук) Левая и правая (поочередно стряхиваем «капельки» с рук) Две сестрицы две руки (2 раза хлопаем и 2 раза топаем) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Две сестрицы две руки (2 раза хлопаем и 2 раза топаем) Левая и правая (открываем поочередно левую руку сторону и правую затем) Хлопают в ладоши (подпрыгивая на 2 ногах хлопаем в ладоши 4 раза) Левая и правая (продолжаем прыгать на 2 ногах и хлопать, поворачиваясь в правую сторону -2 хлопка, затем в левую сторону поворачиваясь -2 хлопка делаем) Хлопают в ладоши (подпрыгивая на 2 ногах хлопаем в ладоши 4 раза) Левая и правая (продолжаем прыгать на 2 ногах и хлопать, поворачиваясь в правую сторону -2 хлопка, затем в левую сторону поворачиваясь -2 хлопка делаем).
--	---	--

	Игра музыкальная «Вот левая, вот правая»	Вот левая, вот правая, их только так зовут! (по очереди поднимаем левую и правую руки) Подружки неразлучные - всегда вдвоём идут. (поочередно шлепаем руками перед собой (по полу, столу, ногам) И левая, и правая пошли одни гулять, (по очереди поднимаем левую и правую руки) Нашли большую лужу и стали в ней скакать. (одновременно шлепаем руками перед собой (прыгаем) Все мокрые, холодные идут одни едва (медленно поочередно шлепаем руками перед собой) Вдруг левая и правая повстречали льва. (по очереди поднимаем левую и правую руки, сгибаем пальцы (когти) А он открыл такую пасть и страшно так рычит (складываем кисти (пасть льва, рычим) Что левая бежит домой, и правая бежит. (быстро шлепаем руками перед собой) До дома добежали, (складываем руки домиком) Смотрите - обе тут! (вытягиваем руки вперед) Но только позабыли, как их теперь зовут. (пожимаем плечами) Где левая, где правая не разобрать самим (по очереди поднимаем левую и правую руки) Скорее посмотрите и подскажите им. (хлопаем в ладоши.)
--	--	--

Список использованных материалов:

- 1) Мастер-класс «Музыкально пальчиковые игры как средство развития»
<https://www.maam.ru/detskijasad/didakticheskaja-igra-pravaja-i-levaja.html>
- 2) Ирина Токмакова «И настанет весёлое утро» (сборник)
 Издат. «Детская литература» 2013г., стр 189
- 3) Театрально-игровой Центр «ЛИК» Игротехника Учебно-репертуарный

сборник для волонтеров, работающих с детьми Выпуск 1 Москва, 2015 г

4) М.А.Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», 2000г, стр 114

5) Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика Са-фи-дансе», СПб.: Детство-прес, 2006 г.

6) Изучаем понятие «Право-лево». Стихи на различие правой и левой руки, ног, стороны https://vk.com/wall-61625548_372

7)Музыкальное сопровождение к игре «Вот левая, вот правая»-

[lemuzika.pro»search/Левая и правая Железновы](http://lemuzika.pro/search/Левая%20и%20правая%20Железновы)

8)Музыкальное сопровождение к игре « Две сестрицы две руки» <https://rus.hitmotop.com/song/78297301>

9)Музыкальное сопровождение к игре«Мы пойдем сначала вправо» <https://pinkamuz.pro/search/мы%20пойдем%20сначала%20вправо>

10)Игры с залом и большой аудиторией <https://sibmama.ru/igry-s-zalom.htm>

11)Инфоурок. Развитие умение определять правую и левую руки.<https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-doshkolnikov-na-razvitie-umeniya-opredelyat-pravuyu-i-levuyu-ruki-7897560.html>