

ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ НА САЙТЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ

www.sfera-podpiska.ru

Подписка на первое полугодие 2022 года открыта
Для специалистов ДОО

Почтовая
Редакционная
Электронные журналы

sfera-podpiska.ru

WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:

- Свежие номера журналов
- Приложения к журналам
- Архив журналов
- Бесплатный доступ ко многим статьям
- Редакционная и электронная подписка

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

Всем зарегистрированным пользователям предлагаются дополнительные бонусы, подарки и участие в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»

Мы ждем вас на www.sfera-podpiska.ru

ИНСТРУКТОР №8/2021

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№8/2021

ЗИМНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ
ПРАЗДНИК С РОДИТЕЛЯМИ
«СНЕЖНЫЙ СЕРПАНТИН»

СЕМЕЙНЫЕ СОЧИНЕНИЯ
О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»

КВЕСТ-ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ
«ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА»



ТЕМА НОМЕРА:

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ
В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**



SFERA-PODPISKA.RU

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-пресс» — 48607; 36804 (в комплекте)
«Пресса России» — 42122; 41230 (в комплекте)
«Почта России» — П3423; П8641 (в комплекте)

№ 8/2021



ТЕМА НОМЕРА

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

<i>Парамонова М.Ю.</i> Ярославская область делится опытом физического воспитания дошкольников	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

<i>Морозова Т.В., Семенова Н.Е., Каунина О.В.</i> Формирование знаний о физической культуре в процессе подвижной игры	6
<i>Николаева Т.Н.</i> КВН «Наше здоровье» в подготовительной к школе группе	11
<i>Дмитриева И.В.</i> Дошкольникам о дыхательной системе человека	15
<i>Тихомирова А.Ю.</i> Занятие по физической культуре «Правила здоровья»	19

Психофизическое развитие ребенка

<i>Дедулина Л.И., Андрияш С.А.</i> Организация и проведение оздоровительного бега и ходьбы детей в ДОУ	23
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

<i>Булкина С.В.</i> Занятие по физической культуре «Тренировка сердца»	26
---	----

<i>Моисеева Н.А.</i> Занятие по физической культуре «В поисках здоровья»	30
<i>Тюрина Т.Н.</i> Занятие по физической культуре «В поисках “Книги джунглей”»	36

Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Алексеева Е.В., Горячева С.К.</i> Проект для младших дошкольников «Быть здоровыми хотим!»	40
<i>Доколько Т.Ю.</i> Зимний физкультурный праздник «Снежный серпантин»	48
<i>Фетисова Е.С.</i> Физкультурно-оздоровительный досуг в форме квеста «В поисках писем Деду Морозу»	54

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

<i>Благородова Е.В.</i> Семейные сочинения о физической культуре и спорте	62
<i>Благородова Е.В.</i> Проект «Наши увлечения родом из детства»	69
<i>Ермакова А.Г.</i> Квест-игра с родителями «Игры нашего двора»	74

Взаимодействие со специалистами

<i>Рубец О.Л.</i> Информационный практико-ориентированный проект «Неделя здоровья»	79
--	----

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кружки, секции

<i>Жукова Т.А., Зайцева А.С.</i> Дополнительная общеразвивающая программа «Детская аэробика»	84
Указатель статей в журнале «Инструктор по физкультуре» за 2021 год	100

Книжная полка 18, 25, 60, 68, 78, 83, 108

Профобразование 109

Вести из Сети 110

Как подписаться 111

Анонс 112

Редакционный совет

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

Криволапчук Игорь Альлерович, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии».

Маханева Майя Давыдовна, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Правдов Михаил Александрович, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

Чумичева Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

Шебеко Валентина Николаевна, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

Редакционная коллегия

Белов Александр Иванович, врач-психиатр высшей категории, руководитель службы медицинской помощи детям ГКУ «Центр социальной поддержки и реабилитации детей-инвалидов “Дом Детей”» Департамента труда и социальной защиты г. Москвы.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры медико-социальной реабилитации ГАУ ИПО ДТСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

Чугайнова Оксана Геннадьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

МАДОУ д/с № 37 «Ягодка», г. Губкин Белгородской обл.	54	МДОУ «Детский сад № 84», г. Ярославль.....	30
МДОУ «Детский сад № 2», раб. пос. Семибратово Ярославской обл.	26	МДОУ «Детский сад № 110», г. Ярославль.....	23
МДОУ д/с № 3 «Лукошко», г. Тутаев Ярославской обл.	19	МДОУ «Детский сад № 112», г. Ярославль.....	84
МДОУ д/с № 5 «Радуга», г. Тутаев Ярославской обл.	11	МДОУ детский сад «Росинка» Мышкинского муниципального р-на Ярославской обл.	36
МДОУ д/с № 11 «Колокольчик», г. Тутаев Ярославской обл.	79	МДОУ «Колокольчик», г. Переславль-Залесский Ярославской обл.	48
МДОУ «Детский сад № 23», г. Ростов Ярославской обл.	15	МДОУ «Петушок», г. Мышкин Ярославской обл.	6
МДОУ д/с № 26 «Аленушка», Тутаевский р-н Ярославской обл. ...	40	Муниципальное учреждение дополнительного профессионального образования «Информационно-образовательный центр», г. Рыбинск.....	74
МДОУ «Детский сад № 44», г. Ярославль.....	23		
МДОУ «Детский сад № 69», г. Ярославль.....	62, 69		

Алексеева Евгения Васильевна ...	40	Жукова Татьяна Александровна ...	84
Андряш Светлана Александровна	23	Зайцева Анастасия Сергеевна	84
Благородова Евгения Владимировна	62, 69	Каунина Ольга Владимировна	6
Булкина Светлана Владимировна	26	Моисеева Наталья Александровна	30
Горячева Светлана Константиновна	40	Морозова Татьяна Васильевна	6
Дедюлина Лариса Игоревна.....	23	Николаева Татьяна Николаевна	11
Дмитриева Ирина Вячеславовна... ..	15	Рубец Ольга Леонидовна.....	79
Доколько Татьяна Юрьевна	48	Семенова Наталья Евгеньевна	6
Ермакова Анна Геннадиевна.....	74	Тихомирова Анна Юрьевна	19
		Тюрина Татьяна Николаевна	36
		Фетисова Екатерина Сергеевна ...	54

Ярославская область делится опытом физического воспитания дошкольников

В преддверии Нового года мы рады представить на страницах журнала «Инструктор по физкультуре» интересный опыт г. Ярославля и Ярославской области по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Наши коллеги всегда открыты к взаимодействию и уже не в первый раз щедро делятся с читателями своими материалами по организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, за что мы им очень признательны. Разнообразие представленных форм деятельности отражает актуальность вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста на современном этапе, демонстрирует профессионализм и богатый творческий потенциал работников дошкольного образования региона.

Не обходят стороной практики из г. Ярославля и наиболее сложные вопросы современного периода, в том числе, проблему, с которой столкнулся сегодня весь мир, связанную с новой коронавирусной инфекцией. В доступной форме с помощью художественного слова на примере сказки дошкольников знакомят с понятием вирус и необходимыми правилами гигиены и профилактики распространения инфекции.

Важно отметить, что в Ярославской области налажено тесное взаимодействие различных образовательных организаций, многие дошкольные образовательные организации являются базовыми площадками ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». Успешно работают профессиональные объединения. Региональное методическое объединение инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций осуществляет организационную, координирующую и научно-методическую работу по актуальным направлениям физического развития детей дошкольного возраста, содействует развитию кадрового потенциала, совершенствованию профессионального и методического мастерства инструкторов по физической культуре.

Редакция журнала благодарит проректора ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» Александра Павловича Щербака за помощь в подготовке номера.

Друзья! Поздравляем всех с наступающим Новым годом! Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, радости творчества и любви!

Ждем ваших новых статей по адресу: 123@tc-sfera.ru. Наш сайт: www.tc-sfera.ru.

*Главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»
Парамонова М.Ю.*

Формирование знаний о физической культуре в процессе подвижной игры Для старших дошкольников

Морозова Т.В.,
инструктор по физической культуре;

Семенова Н.Е.,
воспитатель;

Каунина О.В.,
*воспитатель МДОУ «Петушок»,
г. Мышкин Ярославской обл.*

Аннотация. В статье представлен опыт организации познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры. Описаны условия, подходы, этапы и формы реализации данной деятельности на основе подвижной игры.

Ключевые слова. Познавательная деятельность, физическая культура, подвижная игра.

Формирование физической культуры личности в современный период связывают с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром форм и методов работы в этом направлении. В настоящее время в дошкольных учреждениях можно увидеть занятия физической культурой, связанные только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры.

Интеллектуальный компонент физической культуры определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. И если они усвоены, у детей формируется

правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, позволяющие успешно взаимодействовать с окружающей средой. Иными словами, дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

Дети старшего дошкольного возраста способны оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность сформировать у дошкольников достаточно прочные знания об их двигательной деятельности. Они уже могут успешно усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знают гигиенические правила и умеют их использовать. Источниками знаний на занятиях физическими упражнениями служат как информация педагога, так и двигательная деятельность воспитанников.

Условия реализации мероприятий по формированию знаний о физической культуре требуют:

- выбрать формы и методы работы с детьми, способствующие формированию знаний о физической культуре;
- создать развивающую предметно-пространственную среду с учетом индивидуальных особенностей и интересов детей конкретной группы;
- поддерживать инициативу и интерес детей;

- помогать детям в выборе деятельности в соответствии со своими интересами;
- вовлекать семьи воспитанников в образовательный процесс;
- скорректировать участие педагогов и специалистов детского сада, а также возможных социальных партнеров.

Для достижения поставленных задач необходимо использовать следующие методы работы: строго регламентированные упражнения; игровой; соревновательный; словесный; метод наглядности и др.

Организовать образовательный процесс нужно так, чтобы познавательная деятельность ребенка была активной, разносторонней и самостоятельной. Для этого разумно использовать технологию деятельностного метода, при котором ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их самостоятельно в процессе практической деятельности. И задача педагога — помочь детям включиться в самостоятельную деятельность. В условиях данного метода отношение ребенка к миру не укладывается в привычную схему «знаю — не знаю», «умею — не умею». Ребенок руководствуется иным: «ищу и нахожу», «думаю и узнаю», «пробую и делаю». А чтобы знания детей стали результатом их собственных поисков, необходимо организовать

эти «поиски», управлять воспитанниками, развивать их познавательную активность.

Этапы деятельности:

- создание проблемной ситуации;
- целевая установка;
- мотивирование к деятельности;
- проектирование проблемной ситуации;
- выполнение действий;
- анализ результатов деятельности;
- подведение итогов.

В рамках деятельностного подхода перед педагогом ставятся следующие задачи:

- создать условия, чтобы процесс приобретения знаний ребенком был мотивированным;
- учить ребенка ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения;
- помогать ребенку сформировать умения контроля и самоконтроля, оценки и самооценки.

Работа по формированию знаний физической культуры:

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения двигательной задачи, проблемной ситуации, предложенной ребенком;
- проектирование деятельности;
- совместная познавательно-игровая и познавательно-исследовательская деятельность;

— создание условий для самостоятельной двигательной активности детей.

Все мероприятия должны проходить в рамках режима дня и не перегружать детей как информационно, так и эмоционально. Удачным, на наш взгляд, опытом работы со старшими дошкольниками стала организация особой игровой ситуации. Например, создать условия для творческого подхода к усвоению двигательных действий, выбору способов выполнения движений.

Одна из наиболее оптимальных форм организации двигательной деятельности — подвижная игра. В процессе игры формируются качества личности ребенка, он умственно и физически развивается. Подвижные игры всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекают эмоционально, стимулируют двигательную активность. Это всегда импровизация, неожиданность, сюрприз. Даже если это игра по правилам, выигрыш заранее не определен, и элемент случайности неизбежен.

Развитие способности к удачному решению двигательных задач в подвижных играх основывается, прежде всего, на владении самим движением и различными способами выполнения. Размышляя на эту тему, мы пришли к выводу, что необходим подход к занятиям физической культурой именно в этом направ-

лении. Покажем это на примере игры «Пчелы».

Этапы развития подвижной игры «Пчелы»

I этап

Привлечение детей к игре

Предлагается отгадать загадку.

Ранним утром ей не спится,
Очень хочется трудиться,
Вот и меду принесла
Работающая ... (*пчела*).

Использование мотивации: «Ребята, давайте вместе придумаем игру, где пчела будет главным героем».

II этап

Дети делают свой выбор:

- используют карточки-схемы;
- изменяют или усложняют двигательное действие;
- корректируют размещение играющих на спортивной площадке;
- меняют сигнал (вместо словесного — звуковой или зрительный);
- выбирают атрибуты и спортивный инвентарь.

III этап

Проведение игры:

- распределение ролей (по считалке, желанию, если каждый ребенок является героем, возможна смена роли);
- размещение игроков и использование спортивного инвентаря (зависит от варианта

игры, который выбрали или придумали дети);
— руководство в ходе игры (педагог — помощник, партнер).

IV этап

Подведение итогов. Рефлексия

С помощью пантомимы педагог предлагает детям показать настроение деятельности, например, при помощи смайликов.

Уточнить у детей: «Что понравилось?», «С какими трудностями столкнулись?»

Мотивировать детей на продолжение игровой деятельности: «Можно ли еще придумать интересные игры?»

Возможные варианты игры «Пчелы»

Вариант 1

Оборудование: ободки-пчелки, шляпа для пасечника, обручи (по количеству детей).

* * *

Дети-пчелки встают в обручи («ульи»), разложенные на одной стороне площадки. Пасечник находится на противоположной стороне площадки.

Д е т и

Пчелки гудят,
В поле летят,
С поля летят,
Медок несут.

Пчелы вылетают из домиков и кружат на полянке. По сигналу звоночка пасечник выходит

из домика, ловит пчелок. Пчелы улетают в свои домики-ульи.

Усложнение: перед тем как занять место в «улье», дети-пчелы проползают под веревкой.

Вариант 2

Оборудование: ободки-пчелки, браслеты — цветы на руках, банданы.

* * *

Дети делятся на три равные группы: «пасечники», «пчелы», «цветы» (при необходимости участвуют воспитатель и инструктор). На одной стороне зала (площадки) в шеренге стоят пасечники. Впереди, на расстоянии 1—1,5 м, спиной к ним выстраиваются пчелы. На противоположной стороне зала стоят цветы.

Сторожа, прихлопывая в ладоши, проговаривают нараспев текст:

Пчелки гудят,
В поле летят,
С поля летят,
Медок несут.

Пчелы бегут («летят») к цветкам, а пасечники их ловят. Пчелы должны спрятаться за цветами (за спины игроков). Затем играющие меняются ролями.

Вариант 3

Оборудование: ободки-пчелки, браслеты — цветы на руках.

* * *

Дети делятся на две группы: «цветы» и «пчелы». Пчел

должно быть на одну больше, чем цветов. Под музыку пчелы бегают («летают») в центре зала. Когда музыка смолкает, пчелки подбегают к цветочкам. Пчелка, оставшаяся без цветка, произносит слова: «Раз, два, три — беги!» После произнесенных слов пчелки меняются цветочками, а одинокая пчела спешит занять свободное место.

Усложнение: дети могут самостоятельно договориться о движении, которое будут выполнять (прыжки, бег).

Литература

Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5—7 лет. М., 2009.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2003.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. М., 2008.

Короткова Н.А. Сюжетная игра дошкольников. М., 2016.

Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Как играть с ребенком. М., 2012.

Щербак А.П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста. Метод. пособие. Ярославль, 2017.

Щербак А.П. Технология физического образования детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья» // Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» / Под ред. Ю.Е. Антонова. М., 2012.

КВН «Наше здоровье» в подготовительной к школе группе

Николаева Т.Н.,

инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 5
«Радуга», г. Тутаев Ярославской обл.

Аннотация. В статье показан опыт организации КВНа, посвященного укреплению здоровья детей и представляющего собой увлекательное путешествие в страну Здоровья.

Ключевые слова. Физическая культура, здоровье, витамины, дружба, соревнование, конкурс, команда.

Форма организации КВНа помогает детям проявить смекалку, эрудицию, сплоченность в выполнении заданий, а также приобщиться к здоровому образу жизни через совместную деятельность.

Цель: закрепление у детей знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- воспитывать желание и умения использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- развивать дружеские и партнерские взаимоотношения среди сверстников.

Оборудование: фонограмма с музыкальными треками, рули (по количеству детей), набивные мячи весом 1 кг, карточки с изображением предметов, наградная атрибутика.

Предварительная работа: изготовление командной атрибутики (название команды, девиз, разработка эмблемы), повторение знаний о ведении здорового образа жизни, разучивание частушек о гигиене, стихов о спорте, закрепление знаний о личной безопасности, разучивание пословиц и поговорок о здоровье.

* * *

Зал празднично украшен воздушными шарами, лозунгами о здоровом образе жизни. Звучат фанфары. Выходит ведущий в образе Айболита.

А й б о л и т. Здравствуйте, ребята! Я рад приветствовать вас в Клубе веселых и находчивых! Мы собрались, чтобы поговорить о здоровье и научиться его укреп-

лять. А также убедимся, какие мы ловкие, меткие, сообразительные! Я — современный Айболит. Надеюсь, что мои лекарства, остроумие и находчивость помогут нам в этой интересной и увлекательной игре повысить иммунитет и укрепить свое здоровье. Внимание, болельщики! За активное участие болельщикам команд будут присуждаться очки.

Звучит маршевая спортивная музыка. Команды торжественно выходят и выстраиваются у центральной стены.

Сегодня у нас играют команды «Богатыри» и «Здоровячки». Разрешите представить наше уважаемое жюри.

Представление жюри.

Команды, готовы начать состязание?

Команды называют себя, скандируют девиз, показывают эмблемы.

Все дети знают, что если каждый день делать зарядку, болезни и хворь пройдут стороной. Сейчас я предлагаю под веселую музыку выполнить комплекс упражнений. На зарядку становись!

Звучит песня «Физкультура», дети выполняют физические упражнения.

Молодцы! Разминку вы выполнили. Теперь можно устроить соревнования. Объявляю конкурс на сообразительность.

Проводится конкурс «Собери пазл». Командам предлагается собрать целую картинку из разрезанных частей на оздоровительную тематику.

Ну а теперь я проверю уровень ваших теоретических знаний в области здорового образа жизни.

Проводится интеллектуальная викторина. Ведущий поочередно задает вопросы каждой команде. За правильный ответ присуждается очко. Правильные ответы отображаются на экране.

В е д у щ и й. Сколько раз в день надо чистить зубы?

К о м а н д а « Б о г а т ы р и ».
Два.

В е д у щ и й. Назовите полезные продукты.

К о м а н д а « З д о р о в ы ч к и ». Фрукты, овощи, кисломолочные продукты, каша, молоко, мясо, рыба, сок.

В е д у щ и й. Какие витамины вы знаете?

К о м а н д а « Б о г а т ы р и ».
А, В, С.

В е д у щ и й. В каких продуктах содержится витамин А?

К о м а н д а « З д о р о в ы ч к и ». В сыре, яйцах, мясе, печени, рыбе, моркови, перце, абрикосе, персике, картофеле, тыкве, авокадо.

В е д у щ и й. В каких продуктах содержится витамин В?

К о м а н д а « Б о г а т ы р и ».
В яйцах, молоке, твороге, рыбе, фасоли, горохе, овсяных хлопьях.

В е д у щ и й. В каких продуктах содержится витамин С?

Команда «Здоровьячки». В цитрусовых, красных фруктах, цветной капусте, зеленом горошке, фасоли, редьке.

А й б о л и т. Молодцы! А теперь объявляю подвижную игру для участников команд и болельщиков.

Проводится музыкальная народная игра «Ворон».

Пока жюри подводит итоги разминки, мы послушаем, какие стихи на тему нашей встречи приготовили команды.

Дети читают стихи о спорте.

В е д у щ и й. Беречь свое здоровье необходимо везде и всегда. Например, на улице, переходя дорогу, надо думать о своей безопасности. При подготовке к КВНу командам было дано задание — повторить правила дорожного движения. Сейчас я буду показывать вам картинки, а вы должны вспомнить правило и ответить дружно стихами.

Загорелся красный свет —
Стоять! Дороги нет!
Свет зеленый впереди —
Не зевай, переходи!

Дети выполняют.

А теперь объявляю игру «Внимательный водитель».

Проводится игра «Внимательный водитель». Группа поддержки

исполняет ритмический танец с лентами.

Каждому участнику выдаются рули. Согласно характеру музыки машины выполняют соответствующие движения. При быстрой музыке машины едут в ускоренном темпе, не сталкиваясь друг с другом; при звуках медленной музыки — машины двигаются тихо; если музыка смолкает — машины останавливаются.

А й б о л и т. Какие вы все молодцы! А теперь приготовьтесь к конкурсу «Самый сильный».

В е д у щ и й. Кто из вас самый сильный? Это мы сейчас узнаем. Объявляю конкурс силачей.

Выбирается несколько участников от команды. Каждому предлагается выполнить бросок набивного мяча весом 1 кг вдаль. Победитель определяется по наибольшему расстоянию броска.

А й б о л и т. А теперь команды нам представят шуточный номер «Санитарные частушки».

Команда «Богатыри»

Поленился утром Вова
причесаться гребешком,
Подошла к нему корова —
причесала языком.
Я под краном руки мыла,
а лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор, зарычал:
«Какой позор!»

Всем знаком грязнуля Ваня,
он не любит мыться в бане,

Плачет в бане он всегда:

«Ой, горячая вода!»

И холодной он боится —

по утрам не хочет мыться,

Снова плачет он тогда:

«Ой, холодная вода!»

Команда «Здоровячки»

Помни лозунг ты такой: руки
мой перед едой.

Припев:

Чтобы это не забыть, надо

снова повторить! (2 раза)

Зубы щеткой лучше три

и снаружи и внутри.

Припев тот же.

Волосок за волоском,

расчешись ты гребешком.

Припев тот же.

Чище в доме убирай, тряпкой

влажной пыль стирай.

Припев тот же.

Жизнью я довольна очень:

и пою я и пляшу,

Потому что днем и ночью

свежим воздухом дышу.

Припев тот же.

В е д у щ и й. Объявляю кон-
курс капитанов. Кто быстрее
съест банан, тот и победит!

Дети выполняют.

А сейчас мы сыграем в игру
«Кто с кем дружит».

У каждого участника команды
на груди в большом круге нарисо-

ваны разные предметы (по 10 в
каждой команде): очки, башмак,
солнце, кран, нос, ногти, зубная
щетка, лохматая голова, щетка
для одежды, спящий человек,
глаза, ноги, шляпа, руки, носовой
платок, ножницы, зубная паста,
расческа, таз с водой, будильник.

Под веселую музыку дети разбе-
гаются врассыпную по залу. Музыка
смолкает, и каждому нужно найти
себе пару из другой команды. Об-
разовавшиеся пары должны объяс-
нить, почему они так встали.

А й б о л и т. Молодцы! А те-
перь конкурс для болельщиков.
Кто назовет больше пословиц и
поговорок о здоровье, тот и по-
бедил!

Дети выполняют. Затем подво-
дятся итоги, организуется награжде-
ние команд.

Молодцы! Вы заслужили по
ложке вот этой таинственной
микстуры.

К о м а н д ы (обе вместе)

Дело не в таинственной

микстуре,

Наш секрет здоровья —

в физкультуре!

К о м а н д а «Б о г а т ы р и».
Мы уходим, до свиданья, что же
нам еще сказать?

К о м а н д а «З д о р о в ы ч -
к и». Разрешите на прощанье вам
здоровья пожелать!

В е д у щ и й. Дорогие ребята!
Спасибо вам за участие в нашем

КВНе! Будьте всегда чистыми, аккуратными, здоровыми и дружными!

Айболит угощает команды фруктами. Все участники исполняют «Танец дружбы».

Дошкольникам о дыхательной системе человека

Дмитриева И.В.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 23», г. Ростов Ярославской обл.

Аннотация. В статье представлена образовательная деятельность для детей подготовительной к школе группы на основе программы А.И. Ивановой «Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду». Занятие направлено на формирование знаний о дыхательной системе человека, сохранение и укрепление здоровья детей.

Ключевые слова. Дыхательная система, организм, игровая деятельность.

Цель: расширение знаний дошкольников о дыхательной системе человека через наблюдение за собственным организмом и игровую двигательную деятельность.

Задачи:

- сформировать представление детей о свойствах дыхания человека;
- способности анализировать результаты собственных наблюдений;
- закрепить знания дошкольников о работе дыхательной системы;
- развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках;

— продолжать прививать навык правильного дыхания (через нос);

— способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению умственной и физической работоспособности организма.

Оборудование: воздушные шары, теннисные шарики, скакалки, малые мячи, обручи (по количеству участников).

* * *

Инструктор. Здравствуй-те, ребята! Какие у вас красивые воздушные шары. Я сказала воздушные, а почему они так называются?

Д е т и. Потому что они наполнены воздухом.

И н с т р у к т о р. А где мы берем воздух, надувая шарики?

Д е т и. Из наших легких

И н с т р у к т о р. Правильно! А какие органы дыхания вы знаете?

Д е т и. Нос, рот, дыхательная трубка, бронхи, легкие.

И н с т р у к т о р. Молодцы! На прошлом занятии мы уже говорили о том, как устроена дыхательная система человека. Сегодня мы поговорим о ее свойствах. Понаблюдайте за своей грудной клеткой. Я засеку время, а вы будете про себя считать свои вдохи. А когда я скажу «Стоп!», вы должны ответить, сколько раз сделали вдох.

Дети выполняют. Через 10 с сообщают свои результаты.

Как вы думаете, всегда ли человек дышит одинаково?

Д е т и. Человек дышит чаще, когда бегаёт, прыгает, занимается физкультурой.

И н с т р у к т о р. Давайте это проверим.

Под музыку дети выполняют упражнения с воздушными шарами: ходьба (обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра), бег (в умеренном темпе, с захлестом голени), затем считают количество вдохов.

Д е т и. Дыхание участилось.

И н с т р у к т о р. Ребята, мы знаем, что через легкие кислород

поступает в кровь. Если мы дышим чаще, как работают легкие?

Д е т и. Быстрее.

И н с т р у к т о р. В результате в кровь кислорода поступает больше или меньше?

Д е т и. Кислорода поступает больше.

И н с т р у к т о р. Правильно. При учащенном дыхании легкие вдвое быстрее выполняют свою работу. Давайте попробуем сделать вывод.

Вместе с детьми инструктор делает вывод, что при физических нагрузках дыхание учащается.

Ребята, как вы понимаете выражение «сила дыхания»?

Дети отвечают.

Сила дыхания — количество воздуха, которое может выдохнуть человек, совершая глубокий вдох и выдох. Я предлагаю провести эксперимент и проверить силу вашего дыхания. Каждый из вас получит теннисный шарик. Силой дыхания вы толкнете шарик вперед, чей шарик укатится дальше, тот и победит.

Дети выполняют.

Как вы думаете, что можно сделать, чтобы увеличить силу своего дыхания?

Д е т и. Сделать зарядку, выполнить упражнения.

И н с т р у к т о р. Правильно! Наши легкие нуждаются в посто-

янной тренировке. Очень полезно для них плавание, пение и даже надувание воздушных шариков. А еще для легких разработана специальная гимнастика, которая называется дыхательной. Давайте выполним небольшую разминку.

Проводятся упражнения.

«Скакалку вверх-вниз»

И.п.: о.с. ноги вместе, носки врозь, руки внизу. 1 — поднять скакалку вверх и сделать вдох, 2 — опустить скакалку, выдохнуть и сказать «вниз», 3 — вернуться в и.п. и сделать вдох.

«Повороты»

И.п.: о.с. та же. 1 — поднять скакалку вверх и сделать вдох, 2 — повернуться вправо, вытянуть руки вперед, выдохнуть и сказать «влево», 3 — вернуться в и.п. и сделать вдох. Аналогично выполнить движения влево.

«Положи скакалку»

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — сделать вдох, наклониться вперед, положить скакалку на пол и выдохнуть: «о-о-х», 2 — выпрямиться и сделать вдох, наклониться, взять скакалку и выдохнуть: «о-о-х», 3 — вернуться в и.п. и сделать вдох.

«Приседание»

И.п.: о.с. пятки вместе, носки врозь, скакалка сверху в прямых

поднятых руках. 1 — сделать вдох, 2 — присесть, скакалку вытянуть вперед, сказать на выдохе: «сесть», 3 — вернуться в и.п. и сделать вдох.

«Змейка шипит»

И.п.: о.с. лежа на животе, упор на вытянутых руках. 1 — сделать вдох, 2 — на выдохе повернуться вправо (влево): «ш-ш-ш», 3 — вернуться в и.п. и сделать вдох.

«Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание)

И.п.: о.с. ноги параллельно, ладонь на животе. 1 — сделать вдох, выпятить живот вперед, 2 — выдохнуть через неплотно сжатые губы с произнесением звука «с».

«Гармошка» (грудное дыхание)

И.п.: о.с. стоя, ладони на ребрах. 1 — сделать глубокий вдох (ребра раздвигаются как меха гармошки), задержать дыхание, 2 — выдохнуть через неплотно сжатые губы с произнесением звука «ф».

«Прыжки»

И.п.: о.с. пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. 1 — поднять скакалку вверх, делать прыжки, сближая и расставляя ноги, 2 — ходить на месте, затем повторить прыжки.

Дети восстанавливают дыхание.

Инструктор. Сила дыхания у всех людей разная и ее можно развивать, выполняя разные упражнения. Давайте вспомним, для чего человеку нужно дыхание.

Дети. При вдохе в организм поступает необходимый для жизни кислород, а выдыхаем мы углекислый газ.

Инструктор. Вспомните, как кислород поступает в наш организм?

Дети. При вдохе, через нос или рот, кислород попадает в трахею, затем в бронхи и только потом в легкие. Обратное в атмосферу выходит углекислый газ, а кислород поступает в кровь через легкие, похожие на губку.

Инструктор. Предлагаю вам показать путь кислорода, используя спортивный инвентарь. Посмотрим, чья дыхательная система работает не только быстро, но и правильно.

Дети проходят полосу препятствий, держа в руке маленький мяч: подлезают под дугой; ходят по гимнастической скамейке на носках; ползут через туннель; забрасывают мяч в корзину сквозь обруч.

Инструктор. Молодцы, все кислородные шарики доставлены точно в легкие. А теперь поиграем.

Проводится подвижная игра «Воздушный баскетбол».

Дети делятся на пары, один игрок держит в руках обруч горизонтально, имитируя баскетбольное кольцо. У второго — в руках легкий целлофановый пакет. По команде второй игрок подбрасывает пакет вверх и начинает двигать его вперед силой дыхания. Побеждает тот, чей пакет первым попадет в «баскетбольное кольцо». Затем роли меняются.

Молодцы, ребята!

Инструктор подводит итоги занятия, выявляя победителей.



Книжная полка



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА Для детей 4—7 лет

Автор — *Танцора С.Ю.*

Комплект «Дыхательная гимнастика» представляет собой 12 обучающих картинок, состоящих из 26 карточек, 6 графических схем, 10 упражнений, и является тематическим продолжением

комплекта «Артикуляционная гимнастика», выпущенного издательством «ТЦ Сфера». В игровой форме ребенок научится регулировать процесс дыхания, определять его глубину и частоту, укреплять мышцы дыхательной системы, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Каждое из представленных упражнений направлено на формирование и развитие определенных умений, необходимых для полноценного развития органов дыхания.

Занятие по физической культуре «Правила здоровья»

В подготовительной к школе группе

Тихомирова А.Ю.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 3 «Лукошко»,
г. Тутаев Ярославской обл.*

Аннотация. В статье приводится занятие для детей подготовительной к школе группы, направленное на формирование основ здорового образа жизни и приобщение детей к ежедневным занятиям физкультурой и спортом.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, здоровый образ жизни, координация движений, ориентировка в пространстве.

На занятии дети выполняют общеразвивающие упражнения, делают пальчиковую гимнастику, сыграют в подвижную игру и помогут доктору Пилюлькину составить правила здорового образа жизни.

Цель: формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать знания о здоровьесберегающих технологиях;
- упражнять в метании теннисного мяча в вертикальную цель, прыжках в длину с места;
- совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве в подвижной игре с бегом;

— развивать равновесие в ходьбе по канату, ловкость в действиях с мячом;

— воспитывать бережное отношение к здоровью.

Оборудование: канат, теннисные мячи (6 шт.), мишень навесная (2 шт.), мат гимнастический (2 шт.), скакалки (6 шт.), эмблемы фруктов (яблоки, бананы, апельсины) (по числу детей), крупные муляжи (яблоко, банан, апельсин), мольберт, лист формата А3, маркер, конверт, телефон, система аудиосопровождения.

Предварительная работа: беседы о здоровье и способах его укрепления и сохранения, изучение пальчиковой гимнастики с су-джок.

* * *

Под музыку дети входят в зал, строятся. Инструктор приветствует детей. Раздается звонок телефона в аудиозаписи. Инструктор снимает трубку, внимательно слушает, затем сообщает детям, что звонил знаменитый доктор Пилюлькин и просил о помощи. Незнайка и его друзья перестали слушать советы доктора и потому заболели.

И н с т р у к т о р. Дети, вы готовы помочь доктору Пилюлькину составить правила здорового образа жизни для коротышек Цветочного города.

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. А какое правило нужно записать первым?

Дети отвечают.

Правильно! Для здоровья полезно выходить на прогулку и двигаться. Давайте выполним полезные для ног упражнения.

Дети выполняют разные виды ходьбы: на носках, руки к плечам; на пятках, руки за спину «в замок»; на внешней стороне стопы, руки в стороны.

Молодцы! А теперь выполним прыжки и беговые упражнения.

Дети выполняют прыжки на правой, затем на левой ноге; бег с высоким подниманием колена; бег спиной вперед. Инструктор записывает на листке, закрепленном на мольберте, первое правило.

Если двигаться не будешь —
Про здоровье позабудешь!

А какое правило следует записать дальше?

Дети отвечают.

Правильно! Для здоровья важно по утрам выполнять гимнастику. Давайте снимем на видеокамеру гимнастику для коротышек.

Дети строятся в четыре колонны и выполняют общеразвивающие упражнения.

«Здоровая шея»

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч.

1 — наклонить голову вправо, 2 — вернуться в и.п., 3—4 — то же влево. Повторить 6 раз.

«Сильные руки»

И.п.: о.с. та же. 1 — поднять руки через стороны к плечам, 2 — вверх, 3 — опять к плечам, 4 — опустить вниз. Повторить 6 раз.

«Крепкий пресс»

И.п.: о.с. сидя, руки в упоре за спину. 1 — поднять прямые ноги, 2 — согнуть ноги в коленях, удерживая на весу, 3 — выпрямить ноги, 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Здоровая спинка»

И.п.: о.с. лежа на животе, руки в упоре у груди, ноги вместе. 1 — выпрямить ноги, поднимая

корпус, 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Быстрые ноги»

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч. 1 — согнуть руки в локтях, ладони расположить на уровне груди, 2 — коленом правой ноги коснуться ладони, 3 — коленом левой ноги коснуться ладони. 4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

«Дружные стопы»

И.п.: о.с. руки за спиной полочкой. 1 — перекатом подняться на носки, руки поднять вверх, 2 — перекатом перенести вес тела на пятки, руки опустить вниз, 3 — выполнить пружинку на всей стопе, руки развести в стороны, 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Молодцы! Какое мы сейчас запишем правило?

Дети отвечают.

Правильно!

Инструктор записывает второе правило.

Утром встанешь на зарядку,
Значит, будешь ты в

порядке!

Помимо здоровья организма в целом важно особое внимание уделять здоровью органов чувств. А для этого нужно выполнить пальчиковую гимнастику.

Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Здоровые пальчики» с су-джок мячами.

Мячик, мячик, мой дружок,

Дети сжимают мяч в ладони.

У тебя колючий бок,

Буду я тебя катать

Катают мяч по ладони круговым движением.

И к ладошке прижимать.

Вверх подбрасывать, ловить,

Подбрасывают и ловят мяч одной рукой.

Будем мы с тобой дружить.

Дети собирают мячи. Инструктор записывает правило.

Пальчиками играйте,

Здоровье укрепляйте!

А какими физическими качествами обладает здоровый человек?

Д е т и. Быстротой, ловкостью, скоростью, выносливостью, силой.

И н с т р у к т о р. Давайте выполним упражнения, которые помогают вырабатывать эти физические качества.

Дети разделяются на четыре группы и выполняют упражнения: ходьба по канату боком приставным шагом (3 раза); метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м (6 раз); прыжки через скакалку (1 мин); прокатывание мяча

между предметами, поставленными в ряд (6 кеглей на расстоянии 50 см друг от друга) (2 раза).

Во время выполнения упражнений группы детей меняются по сигналу инструктора.

Молодцы! К какому выводу о пользе упражнений для здоровья вы пришли во время тренировки?

Дети отвечают, инструктор записывает на листке следующее правило.

Если быть ты хочешь смелым,
Сильным, ловким

и умелым —

Не ленись и не скучай,
Упражненья выполняй!

Инструктор предлагает детям подумать, какие еще советы можно дать коротышкам. Задавая наводящие вопросы, инструктор по физкультуре подводит детей к выводу о необходимости правильно питаться, и приглашает поиграть в игру «Фрукты в корзине».

Проводится подвижная игра «Фрукты в корзине».

Детям раздают эмблемы фруктов (яблоки, бананы, апельсины). Игроки строятся вокруг муляжа фрукта, совпадающего с эмблемой. По сигналу дети двигаются по залу обозначенным способом — прыжками, бегом, ходьбой с опорой на ладони и стопы. По сигналу строятся в круг. Игра повторяется 2—3 раза. Инструктор отмечает самую быструю команду.

Инструктор записывает следующее правило.

Ешьте чаще, дети, фрукты,
Пейте, дети, молоко,
Выбирайте вы морковку,
А не чипсы, газировку.

А теперь давайте сыграем в игру «Вредно — полезно».

Водящий (инструктор) встает в центр круга, поочередно бросает детям мяч. Если игрок, поймавший мяч, согласен с утверждением, он подбрасывает мяч вверх и ловит после хлопка; если не согласен — ударяет мячом об пол и ловит его после отскока.

Примеры утверждений: полезно спать до обеда; чистить зубы нужно 2 раза в день; гулять на свежем воздухе вредно; проветривать комнату полезно, на лыжах надо кататься, держа в руках мяч; полезно делать зарядку по утрам и т.д.

Инструктор подводит итог игры и записывает последнее правило.

За здоровьем ты следи,
Укрепляй и береги!

Инструктор зачитывает вслух письмо для коротышек, которое составили дети. Спрашивает их, согласны ли они с правилами, будут ли следовать им сами, дает возможность дополнить письмо правилами на их усмотрение. Запечатывает листок в конверт и обещает отправить письмо доктору Пилюлькину.

Под музыку дети выходят из зала.

Организация и проведение оздоровительного бега и ходьбы детей в ДОУ

Дедюлина Л.И.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 44»;

Андряш С.А.,

*инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 110»,
г. Ярославль*

Аннотация. В статье представлен опыт организации и проведения оздоровительного бега и ходьбы с детьми дошкольного возраста. Приводятся результаты эффективности данной деятельности как с точки зрения уровня физической подготовленности детей, так и организации массовых физкультурных мероприятий.

Ключевые слова. Оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, физическая подготовленность.

Главная цель оздоровительного бега — насыщение организма кислородом, а также развитие и укрепление кардиореспираторной системы ребенка.

Регулярный оздоровительный бег при аэробном режиме с частотой сердечных сокращений 120 уд./мин является профилактикой диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Нехватка кислорода в крови ведет к повышенному потреблению сладкого, снижает иммунитет, замедляет рост и деление клеток организма.

Изучив опыт оздоровительного бега в дошкольных учрежде-

ниях и учитывая условия наших детских садов, мы организовали занятия бегом следующим образом. Он проводится при благоприятных погодных условиях, соответствующих требованиям санитарных правил по травяному газону (длина кругов 93—100 м). Привлекаются воспитанники старших и подготовительных к школе групп.

Начало проведения бега — приблизительно со второй половины апреля и до начала дождливой или холодной погоды осенью. При неблагоприятной погоде бег заменяется ходьбой. При совсем плохих погодных услови-

ях зарядка проводится в спортивном зале ДОО по составленному заранее расписанию. Поздней осенью, зимой и ранней весной вместо бега детям предлагается спортивная ходьба. Расчищается «тропа здоровья» длиной около 70 м.

Круглый год утренняя гигиеническая гимнастика проходит на свежем воздухе и начинается с оздоровительного бега или спортивной ходьбы. Начиная с 7 ч 20 мин дети имеют возможность организовать свободную двигательную деятельность. Таким образом, к моменту построения на утреннюю зарядку наши воспитанники подходят подготовленными. Детям сразу предлагается оздоровительный бег, дистанция и темп подбираются индивидуально с учетом физической подготовки и самочувствия ребенка. Затем выполняются общеразвивающие упражнения, и в заключение дети пробегают $\frac{1}{3}$ от первоначальной дистанции. Каждое увеличение беговой нагрузки контролируется медицинскими работниками. В среднем первоначальный объем составляет примерно 200 м при регулярных занятиях, через месяц дети спокойно пробегают 450—500 м в аэробном режиме. В итоге за одну зарядку ребенок пробегает от 300 м на начальном этапе и до 600—700 м при постоянных занятиях.

Педагоги наших дошкольных учреждений единодушно отме-

чают активное включение бега в режим дня детей, посещающих зарядки на улице.

В зимнее время бег заменяется оздоровительной ходьбой с кругами длиной 70—80 м. Принцип проведения зарядки тот же. Сначала ходьба от 200 м, после 1—1,5 мес. регулярных занятий — до 400—500 м. Дальнейшее увеличение объема проходимой дистанции считаем нецелесообразным из-за небольшого количества времени, отведенного на зарядку, к тому же психологически детям трудно проходить большой объем по одной и той же дистанции.

В спортивном зале для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц и связок нижних конечностей, профилактики плоскостопия мы применяем ортопедическую гимнастику и комплексы упражнений на матах разной жесткости.

Вышеперечисленные и многие другие формы физкультурно-оздоровительной работы повышают уровень подготовленности наших воспитанников. Это мотивирует их проявлять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях. На протяжении многих лет мы проводим летнюю и зимнюю спартакиаду внутри наших детских садов, а также между воспитанниками ближайших ДОО.

Итоги осенней диагностики двигательных качеств и физи-

ческой подготовленности дошкольников показали снижение показателей на 10—15% по бегу и прыжкам; показатели в метаниях ниже на 5—7, упражнениях с мячом — ниже на 8—10%. Можно сделать вывод, что в карантин была значительно снижена двигательная активность дошкольников.

Учитывая непростые современные условия, мы организовали заочную форму проведения физкультурно-массовых мероприятий среди дошкольников. Участниками стали представители дошкольных учреждений Фрунзенского, Красноперекопского и Заволжского районов г. Ярославля. Мы разработали Положение о Фестивале «Дошкольники, на старт!»

Самое важное, на наш взгляд, то, что все мероприятия Фестиваля проводятся на свежем воздухе круглый год. И дети выступают в привычных для них условиях — на спортивных площадках своих детских садов.

За 2020/21 уч. г. участниками Фестиваля стали 478 дошкольников (234 девочки и 244 мальчика). Памятными дипломами и призами награждены 169 детей (каждый третий ребенок).

Нет сомнений, что оздоровительные занятия и проводимые физкультурно-массовые мероприятия способствуют укреплению здоровья дошкольников, пробуждению интереса к занятиям физической культурой и спортом и становлению здорового образа жизни.



Книжная полка



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств

Автор — Микляева Н.В.

В пособии дошкольного образования представлена система физического развития и воспитания детей в ДОО с позиции ФГОС и дана характеристика нововведений на примере формирования двигательного опыта и физических качеств дошкольников. Обобщены модели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и особенности планирования образовательной деятельности. На их основе систематизированы формы непосредственно образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и др.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

Занятие по физической культуре «Тренировка сердца» Для старших дошкольников

Булкина С.В.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 2», раб. пос. Семибратово Ярославской обл.

Аннотация. В статье представлено физкультурное занятие из серии «Будь здоров, малыш!». Дети получают элементарные представления о работе сердца и его значении для всего организма, а также научатся его тренировать.

Ключевые слова. Сердце, мускул, кровь, кислород, тренировка, оздоровление.

Дети получают представление о роли сердца в жизнедеятельности человека, познакомятся с общеразвивающими упражнениями, проведут подвижную игру, выполняют дыхательную гимнастику.

Цель: воспитание у детей желания заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- дать элементарные представления о работе сердца и его значении для всего организма;
- формировать сознательное отношение к выполнению физических упражнений и игр для работы и сохранения здорового сердца;
- вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни и правильным тренировкам сердца.

Оборудование: схема (рисунок) сердца, кегли, средние мячи (по количеству детей), наклонная доска, маты, косички, музыкальная фонограмма, сердечки для детей в подарок.

Предварительная работа:

- занятия («Если хочешь быть здоровым!», «Кто мы? Какие мы?» ,«Мое тело»);

- игры («Полезные — вредные», «Доктор Айболит»);
- беседы на тему «Я и мое здоровье»;
- рисование на тему «Какие мы?»;
- рассматривание иллюстраций по теме «Человек».

* * *

Дети входят в зал. Инструктор предлагает им размяться — побегать и попрыгать.

Инструктор. Дети, а сейчас положим правую руку себе на грудь (*показывает*). Что вы слышите?

Дети отвечают.

Бум-бух ... Слышите? Это бьется сердце. Так оно бьется у вас и у всех людей. (*Показывает детям иллюстрацию с изображением сердца*.) Зачем оно бьется?

Дети отвечают.

Сердце — не медовый пряник, а сильный и самый важный из всех органов. Приказывать мы ему не можем, это «непослушный мускул», но зато очень трудолюбивый, он работает как насос. Много раз он делает свое «бум-бух» и ни разу не передохнет.

Сердце помогает крови бежать по всему телу. Наше сердце величиной примерно с кулак. Расположено оно с левой сто-

роны. (*Предлагает детям сложить кулак*.)

Какой величины ваш кулак, такое у вас и сердце. А где оно находится, кто знает?

Дети показывают.

Как оно работает?

Дети отвечают.

Чтобы сердце было здоровым, его нужно тренировать — больше двигаться, ходить, бегать, играть в подвижные и спортивные игры.

Сегодня мы проведем тренировку. Вы будете спортсменами, а я вашим тренером.

Спортсмены, вы готовы к тренировке?

Дети. Да!

Инструктор. Начинаем разминку.

Дети выполняют движения: ходьба обычная, друг за другом; ходьба на пятках, руки в стороны; бег обычный, с захлестом голени; ходьба на руках и ногах вперед и назад («черепашки»); ходьба на четвереньках, переставлять одновременно правую руку и правую ногу и наоборот («медвежонок»).

Чтоб здоровым сердце стало — не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься, заниматься надо нам!

На зарядку выходите, свою ловкость покажите!

Дети выполняют общеразвивающие упражнения.

1. И.п.: о.с. ноги на ширине плеч, руки с кеглями к плечам. 1 — поднять руки вверх, затем к плечам, развести в стороны, затем опять к плечам, 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п. то же. 1 — наклониться вниз, кегли положить на пол, 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. сидя на полу, ноги скрестно, руки перед грудью. 1 — руки развести в стороны, 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. лежа на спине, кегли вперед. 1 — поднять прямые ноги, коснуться кеглей, 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: о.с. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки вытянуть вперед, повернуться вправо-влево, 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

6. Прыгать на месте, выставляя поочередно то правую, то левую ногу. Повторить 6—8 раз.

Молодцы, ребята! Наша тренировка продолжается.

Дети выполняют бег друг за другом, затем переходят на ходьбу. Выполняется дыхательная гимнастика.

«Лотос»

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч, ладошки соединены перед

грудью. 1 — поднять руки вверх, в стороны — вдох носом, 2 — вернуться в и.п., выдох. Повторить 4—5 раз.

«Журавль»

И.п.: о.с. ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки и развести в стороны, одну ногу приподнять, затем опустить медленно вниз. Производить вдох носом, выдох ртом на звуках у-у-р-р-р, 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

Молодцы, ребята! А теперь повторим основные виды движений.

Дети выполняют.

1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Повторить 2 раза.

2. Ползание на четвереньках по наклонной плоскости (гимнастическая скамейка или доска). Повторить 2—3 раза.

3. Прыжок в длину с места через канавку-ров. Повторить 2 раза.

А теперь сыграем в подвижную игру «Ловишки с косичками».

Выбирается ловишка, можно несколько. Дети заправляют косички в шорты, образуя «хвостики». По сигналу «Раз, два, три — ловишка, лови!» дети разбегаются в рассыпную по залу. Ловишка старается забрать косички-«хвостики». По окончании игры подсчитываются косички и

отмечаются наиболее ловкие дети и быстрые ловишки.

Инструктор. Наша тренировка заканчивается и я, ваш тренер, хочу вам дать несколько полезных советов, как сохранить сердце здоровым.

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезней
Спасает нас она!
Кто говорит эти слова,
Тот просто молодец,
Он не узнает никогда,
Что боль у сердца есть.
Ребята, физкультура —
Для сердца лучший друг,
И вы с ней проводите
Чаще свой досуг!

Ребята, вам понравилась наша тренировка?

Дети. Да!

Инструктор. Расскажите, о каком важном органе мы сегодня говорили?

Дети. О сердце.

Инструктор. Какого размера наше сердце?

Дети. Совсем маленькое, с кулачок.

Инструктор. С какой стороны оно находится?

Дети. С левой.

Инструктор. Что нужно делать, чтобы сердце было здоровым?

Дети. Делать зарядку, упражнения, дыхательную гимнастику, играть в подвижные игры.

Инструктор. Я хочу, чтобы вы запомнили: что сердце — очень важный орган! В моем большом конверте есть для вас что-то...

Инструктор раздает каждому ребенку красочные сердечки.

Спасибо за тренировку! До свидания!

Дети покидают зал.

Литература

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет. М., 2017.

Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1996.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2008.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка // Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М., 1997.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет). М., 2002.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., 2004.

Сулим Е.В. Занятия физкультурой: Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2020.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—5, 5—7 лет. М., 2006.

Фролова Е.С., Цветкова Е.Э. Познай себя. Учеб.-метод. пособие. Ярославль, 1996.

Шахомирова А.Я., Синфа Л.Ю. Будь здоров, малыш! Учеб.-метод. пособие. Ярославль, 1996.

Занятие по физической культуре «В поисках здоровья»

Для старших дошкольников

Моисеева Н.А.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 84»,

г. Ярославль

Аннотация. В статье представлено занятие, в ходе которого капитан Элизабет приглашает ребят отправиться в морское путешествие на поиски ее потерянного здоровья. Во время этого увлекательного путешествия капитан и все ребята находят не только свое здоровье, но и хорошее настроение.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, путешествие, гимнастика, осанка, плоскостопие, профилактика.

Очень важно привыкнуть к здоровому образу жизни в раннем возрасте. Для этого необходимо соблюдать не только режим дня, но и поддерживать свой организм в форме при помощи подвижных игр.

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- совершенствовать технику основных движений;
- развивать общую выносливость, внимание, ловкость, координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, проводить профилактику плоскостопия, выполнять дыхательные упражнения;

— воспитывать смелость, внимание друг к другу, готовность прийти на помощь;

— формировать положительные эмоции.

Оборудование: туннель, горка для скалолазания (2 шт.), лестницы координации (2 шт.), дуги для подлезания (5 шт.), канаты короткие (20 шт.), набедренные повязки (2 шт.), набор фруктов и овощей, музыкальное сопровождение.

* * *

Дети входят в спортивный зал, строятся в шеренгу.

Капитан. Здравствуйте, ребята! Меня зовут капитан Элизабет. Пока плавала по морям, я

потеряла все свое здоровье. Я стояла за штурвалом и ела конфетки, потому что мне было лень готовить. А сейчас у меня болит живот. И мне срочно надо найти свое здоровье! Поможете мне?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. Сегодня наш спортзал превратится в волшебный корабль, на котором мы отправимся в увлекательное путешествие на поиски здоровья! Многие капитаны кораблей искали его, но смогут найти лишь те, кто узнает секрет здоровья. Как вы думаете, что помогает быть здоровым?

Дети отвечают.

Правильно, ребята! Полный вперед!

Здоровье отправляемся
искать,

Друг другу будем помогать!
Чтобы здоровье укрепить,
Очень полезно походить!

Равняйся! Смирно! Направо!
В обход по залу шагом марш!

Дети выполняют разные виды ходьбы.

Бегом марш! Выполняем легкий бег и спасаемся от акулы.

Дети во время бега уклоняются от плюшевой акулы, привязанной к веревке (фото 1).

К а п и т а н. Молодцы, ребята! Мы спаслись от акулы, но я чувствую, как мне не хватает воздуха.



Фото 1. Осторожно, акула!

Инструктор. Правильно, потому что после бега нужно выполнить дыхательную гимнастику и восстановить дыхание.

Дети выполняют дыхательные упражнения «Дышим морским воздухом».

Воздух мы морской вдохнем,

Поднимают руки вверх и делают глубокий вдох.

Сразу силы наберем.

Опускают руки и делают выдох.

На поиски здоровья нельзя отправляться, не выполнив морскую гимнастику (фото 2). Она поможет нам взбодриться и под-

готовить наш организм к сложным испытаниям. Для гимнастики нам понадобятся настоящие канаты.

Дети строятся в две колонны, берут в руки канаты.

«Поднять паруса!»

И.п.: о.с. ноги на ширине ступни, канат внизу хватом шире плеч.

1 — канат вверх, 2 — сгибая руки, канат назад на голову, 3 — канат вверх, 4 — канат вниз, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

«Лево руля, право руля»

И.п.: о.с. канат вытянут вперед.

1 — поворот туловища влево, 2 —



Фото 2. Морская гимнастика

вернуться в и.п., 3 — поворот туловища вправо, 4 — вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«Поднимаем якорь»

И.п.: о.с. ноги на ширине ступни, канат внизу, хват на ширине плеч. 1 — наклон вперед, канат положить на пол, 2 — вернуться в и.п., 3 — наклон вперед, взять канат в руки, 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Ныряем под воду»

И.п.: о.с. ноги на ширине ступни, канат внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, канат вперед, 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Прыжки»

И.п.: о.с. руки расположены произвольно, канат на полу справа. Прыжки через канат вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.

Капитан. Молодцы, ребята, хорошо мы размялись. После гимнастики я чувствую себя намного лучше. Как вы считаете, утренняя гимнастика помогает быть здоровыми?

Дети отвечают.

Инструктор. Правильно, утренняя зарядка, дыхательные упражнения и закаливание помогают укреплять здоровье.

Капитан. Ребята, теперь мы можем отправиться на поиски

здоровья, и путь наш лежит через подводный остров.

Инструктор. Под водой дышать нельзя, поэтому мы будем набирать перед погружением много воздуха и задерживать дыхание при прохождении туннеля.

Дети проползают через туннель, потом под дугами.

Капитан. Мы попали на необитаемый остров. Ребята, а кто может жить на необитаемом острове?

Дети. Аборигены.

Капитан. Правильно! Аборигены очень здоровые, у них нет докторов, потому что они не болеют. А как вы думаете почему?

Дети отвечают.

Правильно, потому что они много двигаются, чтобы добыть еду. А как вы думаете, чем они питаются?

Дети отвечают.

Правильно, овощами и фруктами. Чтобы быть здоровыми, надо очень много двигаться и делать физические упражнения. А фрукты и овощи — необходимый источник витаминов для нашего организма. А еще они постоянно закаляются, ведь им приходится ходить в одних набедренных повязках. И я вам предлагаю попробовать добыть себе пищу. Нам надо будет обратиться по канатному мосту, взо-

браться на гору, достать фрукт, сбросить его вниз, аккуратно спуститься, вернуться обратно и передать эстафету в виде набедеренной повязки следующему игроку.

Проводится эстафета «Полоса препятствий с фруктами» (фото 3).

Ребята, вы большие молодцы! Пока прыгала с вами по канатной дороге, лезла в гору и лакомилась фруктами, мое здоровье стало намного лучше. И мне кажется, мы смогли найти мое здоровье! Живот не болит, чувствую себя просто замечательно. Ура! А вместе со здоровьем улучшилось и настроение. Мне хочется



Фото 3. Полоса препятствий с фруктами

с вами поиграть. Будете со мной играть?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. Чтобы сохранить наше здоровье, нужно быть быстрым и ловким, чтобы успеть увернуться от падающей на вас мячты. Еще очень важна взаимовыручка, чтобы спасти от падающей мячты своего соседа. И я предлагаю вам игру на развитие ловкости.

Проводится подвижная игра «Падающая мячта».

Дети становятся в круг. Если играющих много, образуют 2—3 круга. Соответственно увеличивается количество водящих и гимнастических палок. Дети поворачиваются в одном направлении. Все получают палку и ставят ее вертикально на пол, а другой конец придерживают сверху рукой. По сигналу все отпускают палку и перебегают на место того, кто стоит впереди. При этом игроки должны успеть схватить палку, пока она не упала на пол.

К а п и т а н. Как хорошо мы поиграли! Но сейчас я очень устала. А что надо делать, когда устаешь, чтобы сохранить здоровье?

Д е т и. Отдохнуть!

К а п и т а н. Давайте ляжем на маты и отдохнем.

Проводится релаксация «Отдых на корабле» под композицию «Шум моря».



Фото 4. Мы нашли потерянное здоровье!

Лягте на спину, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Носом вдох, ртом выдох (3 раза). Представьте себе, что вы лежите на палубе корабля. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя здоровыми и счастливыми. Мягкие волны качают палубу корабля, и вы раскачиваетесь из стороны в сторону. Появляется легкий и свежий ветер. Он дует вам на лицо, шею, плечи, спинку, животик, ручки и ножки. Вы чувствуете заряд сил, энергии и здоровья в своем теле. Дышится легко и свободно. Носом вдох, ртом

выдох (3 раза). Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Хочется встать и двигаться. Откройте глаза, мы приплыли обратно в детский сад.

Инструктор. Ребята, как настроение?

Дети. Хорошее!

Инструктор. Вот и здорово! Как вы думаете, удалось нам найти «потерянное» здоровье? (фото 4)

Дети отвечают.

А какие упражнения вам помогли?

Дети отвечают.

Для чего их необходимо выполнять?

Дети отвечают.

Так в чем же заключается секрет здоровья?

Дети отвечают.

Все правильно!

Кто физкультурой занимается, закаляется и правильно

питается,

У того здоровье улучшается!

Занятие по физической культуре «В поисках “Книги джунглей”»

Для старших дошкольников

Тюрина Т.Н.,

инструктор по физической культуре МДОУ детский сад «Росинка»
Мышкинского муниципального р-на Ярославской обл.

Аннотация. В статье представлено физкультурное занятие для дошкольников 5—6 лет. Дети, решая увлекательные двигательные задачи, пробираются сквозь «джунгли» физических упражнений. С помощью героев Р. Киплинга ребята приобретают жизненно важные знания и двигательные умения.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика.

На занятии «В поисках “Книги джунглей”» дети выполнят упражнения и дыхательную гимнастику, сыграют в подвижную игру и станцуют, познакомятся с обитателями джунглей, проявят упорство и целеустремленность.

Цель: развитие воображения детей в ходе реализации их двигательной активности.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей в ходе выполнения музыкально-ритмических движений;
- закреплять навыки основных видов движений (ходьбы, бега, ползания) в новых игровых условиях;
- воспитывать культуру общения со сверстниками в

совместной деятельности, желание оказывать помощь, эмоционально откликаться на предложенные задания.

Оборудование: диапроектор, фонограмма, цветные краски, вырезанные из картона обезьянки.

* * *

Педагог. Здравствуйте, ребята! Я получила важное сообщение: «Мы, обитатели джунглей, просим вас помочь нам достать “Книгу джунглей”. Ее похитили обезьяны бандар-логи, и в джунглях все изменилось. Чтобы достать книгу и все восстановить, необходимо выполнить много разных заданий. Нам без вашей помощи не обойтись, но мы постараемся вам помочь». Ребята, вы хотите помочь обитателям джунглей?

Дети. Да!

На экране появляется картинка джунглей.

Педагог. Давайте послушаем звуки джунглей. Смотрите, к нам кто-то приближается.

На экране появляется медведь Балу.

Ребята, медведь Балу хочет нам что-то сообщить.

Балу. Чтобы отыскать книгу, вам необходимо пройти через заросли.

Дети выполняют.

Ходьба, руки в стороны («раздвигаем ветки руками») в колонне по одному (1 круг); ходьба

с высоким подниманием бедра («перешагиваем через пни поваленных деревьев») в колонне по одному (1 круг).

На экране появляется рычащий тигр Шерхан.

Педагог. Нам необходимо убежать, пока злой тигр Шерхан не догнал нас. Слушайте темп музыки: сначала мы побежим медленно и тихо, когда музыка будет ускоряться — побежим быстрее.

Дети бегут с изменением темпа движения в колонне по одному.

Мы подбежали к крокодиловой реке, давайте немного передохнем.

Дети выполняют дыхательную гимнастику — глубоко вдыхают носом и медленно выдыхают ртом.

На экране появляется крокодиловая река.

Посмотрите, сколько там крокодилов! Как же нам переплыть реку? Давайте приглядимся. Сколько в джунглях животных! Как вы думаете, они мирно живут?

Дети. Да!

Педагог. А вы знаете, что им помогает жить мирно?

Дети отвечают.

Потому что они живут по особому закону джунглей, который гласит: «Мы с тобой одной крови». Давайте произнесем эти слова вместе.

бородком тянуться к полу с продвижением вперед, выпрямляя руки, 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

На экране появляется питон Каа.

Кто это? Это самая мудрая змея джунглей питон Каа. Послушаем, что скажет питон.

Каа. Чтобы добраться до логова обезьян бандар-логов, вам необходимо проползти между кустарниками.

Педагог. Мы будем ползти как настоящие питоны.

Дети ползут на животе от одного ориентира до другого.

Ребята, где мы?

Дети. У логова бандар-логов.

Педагог. Правильно! А как нам забрать книгу у обезьян? Давайте станцуем веселый танец и подружимся с ними.

Исполняется танец «Чунга-чанга» (из репертуара А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»).

Ребята, обезьяны такие забывчивые. Они убежали и не сказали нам, где находится книга. Смотрите, коршун Чиль прилетел к нам на помощь.

На экране появляется летящий коршун Чиль.

Чиль. Слушайте внимательно! Книгу вы отыщете при помощи музыки. Если она звучит тихо, вы не у цели, а если гром-

ко — книга где-то неподалеку. Удачи вам!

Звучит фонограмма, проводится подвижная игра «Тихо — громко».

Педагог. Книгу мы отыскали. Молодцы! Удалось ли нам помочь обитателям джунглей?

Дети. Да!

Педагог. Трудно было вам искать книгу?

Дети. Было очень интересно!

Педагог. Давайте вспомним, какие задания мы выполняли, чтобы книга была найдена.

Дети выполняют.

Вот книга, она бесцветная, на ней нет красок, а обложка цветная. Значит все восстановится в джунглях, если мы...

Дети. Раскрасим книгу!

Дети выполняют.

Педагог. У меня на подносе — обезьянки с веселым и грустным настроением. Если вам было на занятии легко и интересно, вы выбираете обезьянку улыбающуюся, если скучно и неинтересно — грустную. Своих обезьянок поместите на лиану.

Дети выполняют.

Ребята, в джунглях очень быстро темнеет. Нам пора возвращаться в детский сад.

Звучит фонограмма, дети прощаются и выходят из зала.

Проект для младших дошкольников «Быть здоровыми хотим!»

Алексеева Е.В.,

инструктор по физической культуре;

Горячева С.К.,

воспитатель МДОУ д/с № 26 «Аленушка»,

Тутаевский р-н Ярославской обл.

Аннотация. В статье описывается проектная деятельность участников образовательных отношений. Представлены различные формы и средства работы с детьми в рамках образовательных направлений, определяемых ФГОС дошкольного образования, в частности конспект физкультурного досуга «На прогулку мы пойдем, нашу кожу сбережем!».

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, дети младшего дошкольного возраста, проектная деятельность.

Актуальность проекта

Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и сбалансированного питания, но и от условий жизни в семье, поскольку семья — среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается основа постоянного стремления к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде спорта. Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье — основное наше богатство, его необходимо беречь и сохранять.

Цель: формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи

Образовательные:

- дать детям представление о здоровом образе жизни;
- продолжать знакомить с правилами личной гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

- уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;
- развить культурно-гигиенические навыки у детей;
- закрепить представление о правилах личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни;

- прививать любовь к занятиям физкультурой и стремление к бережному отношению к своему организму;
- укреплять связи между детским садом и семьей.

Тип проекта: информационно-творческий.

Вид проекта: краткосрочный.

Участники проекта: дети дошкольного возраста 3—4 лет, педагоги, родители.

В результате реализации проекта планируется:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур;
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- ознакомление детей и родителей с правилами сохранения здоровья.

Этапы реализации проекта

I. Подготовительный

- Подборка художественной литературы.
- Подборка методического и дидактического материала.
- Оформление наглядной информации, буклетов, подготовка консультаций для родителей по теме проекта.
- Подборка дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых игр.

- Привлечение родителей к реализации проекта.

- Составление плана, направленного на реализацию проекта.

II. Основной

Ежедневная работа с детьми

- Утренняя гимнастика.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.
- Пальчиковая гимнастика.
- Упражнения на дыхание.
- Хожение по «дорожке здоровья».
- Физкультминутки.
- Подвижные игры в группе, на улице.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- Беседа с детьми о пользе утренней гимнастики.

- Дидактическая игра «Назови части тела и лица».

Задача: формировать представление о своем теле.

- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Задачи: закреплять культурно-гигиенические навыки; учить показывать движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

- Дидактическая игра «Уложим куклу спать».

Задачи: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о пользе сна для здоровья.

- Беседа «Безопасность в группе».

Задачи: рассмотреть с детьми различные ситуации; обсудить, какие места и предметы в группе могут быть опасными.

- Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Задачи: формировать у детей умение играть по собственному замыслу; учить детей в игре отражать знания о профессии врача, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак».

Задачи: формировать у детей умение играть по собственному замыслу; формировать представления о полезных продуктах; стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем накрыть на столы».

Задача: воспитывать желание помогать взрослым.

Образовательная область «Физическая культура»

- Утренняя гимнастика.

- Физкультминутки: «Большой — маленький» «Один, два, три, четыре, пять» «Ракета» «Будем прыгать и скакать!» «Вверх рука и вниз рука».

Задачи: вырабатывать действия во взаимосвязи с речью, снимать усталость и напряжение; создавать эмоциональный настрой.

- Пальчиковая гимнастика: «Собираем листочки» «Репка» «Червячки» «Котята».

Задачи: развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, точную координацию движений; совершенствовать умение подражать взрослому; понимать смысл речи.

- Упражнения на дыхание: «Любимый носик» «Говорилка» «Ветерок».

Задачи: тренировать правильное носовое дыхание; формировать углубленный выдох.

- Физкультурные занятия по плану инструктора по физической культуре.

- Физкультурный досуг по валеологии «На прогулку мы пойдем, нашу кожу сбережем».

Задача: знакомить детей с разными способами сохранения кожи от внешнего воздействия (массаж, теплая одежда, личная гигиена).

- Подвижные игры в группе и на улице: «Бегите ко мне» (*задачи:* упражнять детей действовать по сигналу; выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой), «Мыши и кот» (*задачи:* упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала), «Карусели» (*задачи:* учить согласовывать свои действия с действиями других детей; менять темп движений в соответствии с текстом), «Наседка и цыплята» (*задача:* упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную, подде-

зять под препятствие, не касаясь руками пола).

Образовательная область «Познавательное развитие»

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Задача: дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- Беседа с детьми «Где живут витамины?»

Задачи: рассказать детям о витаминах в доступной форме и об их пользе для здоровья; уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- Дидактическая игра «Угадай на вкус».

Задачи: закреплять знания об овощах и фруктах; учить определять овощи и фрукты на вкус.

- Рассматривание «алгоритма одевания».

Задачи: формировать умение пользоваться алгоритмом одевания; учить детей проговаривать свои действия.

- Рассматривание картинок с предметами личной гигиены.

Задача: закреплять названия различных гигиенических предметов.

- Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология).

Задача: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным отношением к своему здоровью.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды».

Задачи: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

- Посадка лука.

Задача: вызвать у детей познавательный интерес к выращиванию репчатого лука на перо в комнатных условиях.

Образовательная область «Речевое развитие»

- Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

Задачи: дать представление о том, что здоровье зависит от человека, его надо беречь, сохранять и поддерживать.

- Беседа «Кто такие микробы и где они живут?»

Задача: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Дидактическая игра «Четвертый лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены).

Задача: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены».

Задачи: формировать у детей навыки ответа на вопросы: кто? какой? что делает?; знакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Чтение: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку», А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянов «Замарашка».

- Проговаривание потешек во время умывания: «Водичка-водичка» «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки» «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!» «Носик, носик! Где ты, носик?» «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- Рисование «Поможем кукле стать чистой!».

Задачи: подводить детей к пониманию того, что нужно следить за своим внешним видом; развивать умение замечать непорядок в одежде и устранять его; воспитывать аккуратность и опрятность.

- Лепка «Витамины в корзине».

Задачи: пробуждать интерес детей к работе с пластилином; продолжать учить детей передавать в работе форму, строение, части известных им фруктов; воспитывать навыки аккуратного обращения с пластилином.

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами).

Задачи: закреплять знания о полезных продуктах; развивать мелкую моторику рук.

- Раскрашивание картинок-раскрасок с развивающими заданиями.

Задачи: учить детей правильно закрашивать поверхность, не допуская пробелов; воспитывать старание.

- Музыкальные игры: «Солнечные лучики» «Как живешь?» развивающие песенки: «Овощи» «Здоровый образ жизни».

Задачи: формировать у детей навыки исполнения знакомых песен и танцев; развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Работа с родителями

- Наглядная информация «Весна пришла».

- Консультация «Как правильно одеть ребенка на прогулку».

Задача: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребенка на прогулку.

- Консультация «Весенняя прогулка».

- Буклет «Здоровый образ жизни».

- Буклет «Мы за здоровый образ жизни!».

- Плакат «Дерево здоровья».

III. Заключительный

- Выставка семейных альбомов и фотогазет «Мой здоровый образ жизни».

Задачи: привлекать родителей к здоровому образу жизни.

• Физкультурный досуг «На прогулку мы пойдем, нашу кожу бережем!»

Задачи: учить снимать энергию напряженных мышц кистей; способствовать повышению эмоционального тонуса, формированию представлений о защитных функциях кожи; знакомить с разными способами сохранения кожи от внешнего воздействия (массаж, теплая одежда, личная гигиена); формировать умение испытывать удовольствие и радость от ухода за своей кожей.

Результаты проекта

• У детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, пользе физической культуры.

• Дети познакомились с новыми формами работы и новой информацией, повышено качество работы с родителями.

• Оформлена выставка семейных фотоальбомов и фотогазет «Мой здоровый образ жизни».

Перспектива

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей и использовать интегрированный подход в этом направлении.

Конспект физкультурного досуга «На прогулку мы пойдем, нашу кожу бережем!»

Цель: формирование представлений о коже, ее защитных функциях, правилах ухода.

Задачи:

- учить снимать энергию напряженных мышц кистей;
- способствовать повышению эмоционального тонуса;
- знакомить с разными способами сохранения кожи от внешнего воздействия (массаж, теплая одежда, личная гигиена);
- формировать умение испытывать удовольствие и радость от ухода за своей кожей.

Оборудование: фонограмма, карточки с изображением одежды.

* * *

Под звуки музыки дети входят в зал.

И н с т р у к т о р. Дети, нам пришло письмо.

Дорогие мои детки! Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем —
Перед каждою едою, после сна и перед сном!

Дорогие мои дети! Очень,
очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь
чаще — я грязнень
не выношу.
Ю. Тувим

Воспитатель. Дети, почему нужно мыть руки перед едой?

Дети отвечают.

Инструктор. Да, я с вами согласна! Мы смываем грязь и микробы с кожи, а кожа защищает наш организм снаружи! Чистая кожа — здоровая кожа, и мы здоровые!

Появляется Мойдодыр.

Мойдодыр. Здравствуйте, ребята! Есть ли у вас грязнули в группе? Я пришел посмотреть на вашу кожу! Покажите.

Дети выполняют.

А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай-ка!». Закрыйте глаза!

Дети выполняют.

Инструктор (*слегка колет ладонь деревянной шпателькой каждому ребенку, затем гладит ее*). Что, почувствовали?

Дети отвечают.

Кожа чувствует боль и приятные прикосновения, но надо стараться избегать боли и повреждений.

Инструктор открывает чемоданчик с опасными и безопасными для кожи предметами.

Достаньте из чемоданчика полезные для кожи предметы.

Дети вынимают из чемодана мыло, щетку для рук, детский крем, полотенце, губку, мочалку.

Молодцы! А сейчас давайте посмотрим, какие предметы остались в чемоданчике.

Достает из чемодана иголку, булавку, гвозди, ножницы, палку, нож, камень, кусочек стекла.

Да, это опасные для кожи предметы! Обращаться с ними надо очень осторожно, не брать в руки без разрешения взрослых! Наша кожа не только защищает нас от микробов и грязи, она помогает нам почувствовать боль, тепло, холод. Девочек приглашаю к красным тазикам с теплой водой, мальчиков — к синим с холодной водой. Опустите ваши руки в воду.

Дети выполняют.

Что почувствовали девочки?

Девочки отвечают.

А мальчики?

Мальчики отвечают.

Поменяйтесь местами!

Дети выполняют.

Что сейчас чувствуете?

Дети отвечают.

Да, наша кожа помогает нам почувствовать тепло и холод! А что может согреть ее на воздухе, если холодно?

Дети отвечают.

Правильно! Сейчас мы помассируем наши ладони.

Проводятся упражнения.

«Разогреем ладони»

Сидя, энергично потереть ладонки друг о друга. Повторить 8—10 раз.

«Слоник»

Сидя, кулачком левой руки слегка надавить на правую руку и наоборот. Повторить 3 раза с каждой ладонью.

«Замок»

И.п.: о.с. сидя. 1 — соединить ладони вместе, 2 — пальцы одной руки провести между пальцами другой, 3 — крепко сжать «в замочек», 4 — вернуться в и.п.

«Пила»

Сидя, ребром одной ладони провести поперечные разминания другой.

«Поглаживание ладоней»

Сидя, мягко поглаживать ладони.

Молодцы! А теперь приложите ладони к щекам. Что почувствовали?

Дети отвечают.

Когда руки мерзнут, массажем можно разогреть кожу. Постарайтесь найти в группе карточки с изображением одежды, которая согреет вас в холодное время года.

Дети выполняют.

Дети, а есть ли у вас теплая одежда?

Дети отвечают.

На прогулку мы пойдем, свою кожу сэкономим! А на прогулке каждый наблюдайте за кожей лица, рук — будет ли ей холодно и почему? А я буду вас ждать в группе с нетерпением, и вы мне расскажете об этом!

Под звуки музыки дети выходят из зала.

Литература

Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. М., 2004.

Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду. М., 2009.

Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2010.

Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами. М., 2010.

Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3—4 лет. М., 2017.

Черенкова Е.Ф. Развивающие игры с пальчиками. М., 2010.

Зимний физкультурный праздник «Снежный серпантин»

Для старших дошкольников

Доколько Т.Ю.,

*инструктор по физической культуре МДОУ «Колокольчик»,
г. Переславль-Залесский Ярославской обл.*

Аннотация. В статье представлен опыт проведения зимнего массового физкультурного мероприятия со старшими дошкольниками. Для эффективной организации традиционно разрабатывается положение о его проведении, которое размещается непосредственно перед сценарием праздника.

Ключевые слова. Сценарий, праздник, эстафета, флешмоб, старший дошкольный возраст.

Для эффективного проведения массового физкультурного мероприятия мы разработали положение о его проведении с традиционными для данной формы разделами.

1. Общие положения

Настоящее Положение определяет порядок и сроки проведения детского спортивного праздника «Снежный серпантин» (далее — Праздник), посвященного Дню зимних видов спорта.

2. Цель и задачи проведения Праздника

Цель: организация физического и нравственного воспитания детей дошкольных образовательных организаций г. Переславля-Залесского.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- вовлекать детей в систематические занятия физкультурой и спортом;
- воспитывать взаимопомощь, нравственные и морально-волевые качества у детей;
- создавать праздничную атмосферу, положительный эмоциональный настрой у детей;
- объединять усилия инструкторов по физической культуре для совершенствования практических умений, навыков, творческой активности и профессиональной компетентности.

3. Программа Праздника

- Открытие праздника.

- Танец-игра (разминка).
- Спортивные эстафеты: «Быстрая ватрушка» «Хоккей», «Веселый валенок» «Снежок» (встречная парная эстафета) «Бобслей» «Спортивная фигура, на месте замри» «Собери Снеговика».

- Танцевальный флэшмоб «Россия — мы дети твои».

- Награждение.
- Заключительное слово.

4. Организаторы Праздника

- Управление культуры, туризма, молодежи и спорта администрации г. Переславля-Залесского.

- Управление образования администрации г. Переславля-Залесского.

- МУ «Молодежный центр».

- Методическое объединение инструкторов по физической культуре МДОУ.

5. Дата и место проведения

«__» февраля 20__ года в 11.00, территория стадиона «Центральный», расположенного по адресу: _____.

6. Участники Праздника

Родители и воспитанники старших и подготовительных к школе групп ДОО г. Переславля-Залесского.

7. Форма одежды: для активного отдыха с учетом погодных условий.

8. Финансовая поддержка

Расходы, связанные с проведением спортивного праздника, несет Управление культуры, ту-

ризма, молодежи и спорта администрации г. Переславля-Залесского.

9. Ответственные исполнители

Руководители образовательных организаций назначают ответственных исполнителей за участие в данном Празднике.

10. Заявки на участие в Празднике

Подаются согласно форме (приложение) на электронный адрес _____ в срок до «__» февраля 20__ года включительно.

11. Контактные лица: _____

Сценарий физкультурного праздника «Снежный серпантин»

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей в содружестве с семьями воспитанников.

Задачи:

- продолжать работу по укреплению здоровья, закаливанию организма;
- формировать интерес и любовь к спорту, поддерживать бодрое жизнерадостное настроение;
- продолжать налаживать эмоциональный контакт и деловое сотрудничество педагога, детей, их родителей и социальных партнеров;
- формировать умения и навыки правильного выполнения

движений в спортивных играх-эстафетах;
— развивать настойчивость, внимание, выдержку при достижении цели; физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу.

Оборудование: вагрушка-санки, клюшка, кубик (шайба), гимнастическая палка (2 шт.), валенки, варежки, ведро (2 шт.), морковь, красная пуговица (2 шт.), детская лопатка (2 шт.), метла, обруч (большой, средний, маленький), снежки (по количеству участников в команде), стойки (6 шт.) российский флаг (3 шт.).

* * *

Команды родителей и детей от каждой ДОО собираются на городском стадионе «Славич». Инструкторы по физической культуре строят свои команды для шествия по стадиону.

В е д у щ и й

Здравствуйте, гости дорогие,
И маленькие и большие,
Начинаем зимний праздник!
Будут игры, будет смех,
И веселые забавы

приготовили для всех!

Над землею закружила
Вновь зима свой хоровод,
Пусть здоровье, радость, силу
Зимний спорт нам принесет!

Звучит спортивная песня «Герои спорта». Команды родителей и де-

тей шествуют по стадиону и встают у своих ориентиров. Волонтеры помогают в расстановке и уборке спортивного инвентаря к каждому конкурсу.

Дорогие друзья! Наш зимний праздник посвящен всероссийскому Дню зимних видов спорта. Сегодня существует большое количество зимних видов спорта и способов активного отдыха, которые весьма популярны в нашей стране. Поэтому неудивительно, что не так давно было решено учредить этот всероссийский праздник. Напомним, что XXII Зимняя Олимпиада прошла в российском городе Сочи. Эти Игры стали самыми успешными для России — в общекомандном медальном зачете наша сборная заняла первое место и обновила национальные рекорды по золотым медалям и общему количеству наград на Зимних Олимпийских играх. Российские спортсмены завоевали 33 награды — 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых медалей. Поэтому главная цель Дня зимних видов спорта — не только дань уважения нашим профессиональным спортсменам, но и пропаганда здорового образа жизни среди всех слоев населения, привлечение к занятиям физкультурой и спортом как можно большего числа людей, и в первую очередь — подрастающего поколения!

Сегодня на нашем празднике присутствуют почетные гости:

- заместитель начальника Управления культуры, туризма, молодежи и спорта администрации г. Переславля-Залесского _____ (ФИО);

- Старший методист дошкольных образовательных учреждений педагогического центра Управления образования _____ (ФИО);

- С приветственным словом к вам обращается заместитель начальника Управления культуры, туризма, молодежи и спорта _____ (ФИО).

Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселого — на два часа! Сегодня мы собрались здесь, чтобы получить заряд бодрости, хорошего и радостного настроения и поболеть за тех, кто принимает участие в соревнованиях «Снежный серпантин».

Представление 12 команд: «Колосок» «Солнышко» «Дюймовочка» «Аленушка» «Рябинка» «Звездочка» «Малыш» «Светлячок» «Березка» «Родничок» «Чебурашка» «Колокольчик».

Проведем спортивный _____ праздник,

Пусть сердит

Мороз-проказник,

Друг за дружкой становись —

Громко крикнем наш девиз.

Д е т и

Мы мороза не боимся,
В спорте с холодом сразимся!

В е д у щ и й

Эй, ребята-дошколята,
Мерзнут руки, мерзнет нос?
На веселую разминку
Приглашаю вас сейчас.
Крепко за руки беритесь,
В хоровод все становитесь!

Участники встают в общий хоровод. Проводится танец-игра «Холодно, замерзли руки».

На ватрушках мчimsя _____
быстро,

Мы спортсмены- _____
сноубордисты,

Под ватрушкой снег скрепит,
Кто же в гонках победит?

На сидениях мы сами
Соревнуемся с друзьями.

Родители народ такой:

На занятость спешат _____
сослаться,

Но мы-то знаем: они _____
не правы,

Всем надо спортом _____
заниматься!

Так что, дорогие родители,
Детей покатайте, не хотите ли?

Ватрушки быстро мчатся,
Ветру не угнаться!

Звучит ритмичная музыка, проводится эстафета «Быстрая ватрушка». Родители везут своих детей на ватрушках до ориентира и обратно, передавая эстафету следующей паре.

Тех, кто смелей,
Кто быстрее и храбрей,
Приглашаем на эстафету
Под названьем «Хоккей».

Всем известно, что в хоккее играют настоящие мужчины, но мы постараемся опровергнуть это. Сегодня в хоккей будут играть не только мужчины, но и мамы.

Под песню «Трус не играет в хоккей» проводится эстафета «Хоккей». Участники ведут шайбу (кубик) клюшкой между двумя большими стойками до ориентира и назад, передавая клюшку с шайбой (кубик) следующему участнику.

Развить ловкость и внимание
Помогают соревнования!
Продолжаем веселые старты,
Соревнуются наши команды.
Видели мы все не мало,
Но такого не бывало —
Эстафета с валенком,
Кто из вас удаленький?

Под ремикс песни «Валенки» проводится эстафета «Быстрый валенок». Валенки надеются на гимнастическую палку, участники несут ее до ориентира и назад, передавая следующему участнику команды.

Раз-два, спорт мы любим,
Три-четыре, с ним мы дружим!
Никогда не унываем
И в игру сейчас сыграем!

Под спокойную музыку на зимнюю тематику проводится игра «Снежинка волнуется... раз».

Снежинка волнуется... раз,
Снежинка волнуется... два,
Снежинка волнуется... три,
Зимняя спортивная фигура,
замри!

Под музыку выполняются разные танцевальные движения; на слова: «Зимняя спортивная фигура, замри!» — игроки «превращаются» в фигуры спортсменов зимних видов спорта (лыжники, конькобежцы, хоккеисты, фигуристы и т.д.). Повторяется 2—3 раза.

Все играли, веселились,
Не устали, а взбодрились!
Будем праздник продолжать
И в снежки сейчас играть!

Звучит быстрая музыка, проводится встречная эстафета «Снежок».

Дети и родители встают напротив друг друга: на одной стороне спортивной площадки команда детей, на другой — команда родителей. У каждой команды по ведру и лопатке. Посередине площадки лежит обруч, в нем снежки (по количеству участников). Игроки подбегают к обручу, кладут по снежку на лопату и несут в свои команды, затем снежок опускают в ведро, передавая лопату следующему участнику.

Вопрос нелегкий у меня:
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают?

Д е т и. Бобслей.

В е д у щ и й

Скорей разогнаться, быстрее
спуститься
И всех победить, свой оставив
испуг.

Кто скорости боится —
в бобслей не стремится,
Тут нужен командный
и слаженный дух!

Звучит спортивная песня, проводится эстафета «Бобслей».

В парах ребенок и родитель. Участники встают друг за другом: впереди ребенок, за ним — взрослый. Они держат в руках с обеих сторон две гимнастические палки (имитация саней в бобслее). Пара обегает ориентир и возвращается в свою команду, передавая «сани» следующей паре участников.

Ох, работа не легка —
Слепим мы снеговика:
Дружно катим снежный ком,
На него другой кладем,
Сверху третий ком добавим,
Длинный нос-морковку
вставим.

Вместо глаз мячи подставим,
Руки палки нам заменят,
Валенки ему наденем,
Варежки не позабудем,
Пусть тепло ему в них будет!
В руки мы метлу кладем,
Ну и пуговики пришьем,
Шапка будет из ведра.
Снеговик готов. Ура!

Звучит песня про снеговика, проводится эстафета «Слепим мы снеговика».

Участники команды выкладывают у ориентира снеговика из спортивного инвентаря (участник может взять только один инвентарь).

Замечательные веселые снеговика появились у нас на спортивной площадке. А команды проявили ловкость, быстроту и командный дух! Молодцы!

В спорте нет путей коротких
И удач случайных нет,
Узнаем на тренировках
Все мы формулу побед:
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.
Вы ребята боевые,
И под силу вам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной стране.
Мастерство с годами зреет,
И придет ваш звездный час,
Ведь не зря, друзья, болеет
Наша Родина за нас!

Мы приглашаем всех присоединиться к нашему танцевальному флешмобу «Россия — мы дети твои!».

Во флешмобе принимают участие дети и родители, инструкторы по физической культуре и педагоги, волонтеры, зрители и все желающие.

Исполняется песня «Россия — мы дети твои!».

Отдохнули мы на славу!
Победили вы по праву,
Похвал достойны и награды,
И мы призы вручить вам рады!
Очень долго мы гадали,
Самых лучших выбирали,
Но не знали, как нам быть,
Как ребят нам наградить?
Этот смел, а тот удал,
Этот силу показал,
И поэтому по чести
Наградить решили всех вас
вместе!

Звучит торжественная музыка.
Награждение проводит начальник
отдела по физической культуре,
спорту и молодежной политике
администрации г. Переславля-Залес-
ского _____ (ФИО).

Дорогие друзья, наш праздник
подошел к завершению. В за-
ключение хочется сказать слова
благодарности всем, кто создал
эту праздничную атмосферу, —
всем вам!

Физкультурно-оздоровительный досуг в форме квеста «В поисках писем Деду Морозу» Для старших дошкольников

Фетисова Е.С.,

*инструктор по физической культуре МАДОУ д/с № 37 «Ягодка»,
г. Губкин Белгородской обл.*

Аннотация. В статье представлен физкультурно-оздоровительный до-
суг в форме квеста с героями м/ф «Сказочный патруль» для старшего
дошкольного возраста, направленный на формирование радостного на-
строения перед новогодними праздникам и расширение знаний о зимних
видах спорта.

Ключевые слова. Квест, физкультурный досуг, старшие дошкольники,
здоровый образ жизни, зимние виды спорта.

Предлагаем вашему вниманию
физкультурно-оздоровительный
досуг в форме квеста «В поисках
писем Деду Морозу».

Цель: систематизация и расши-
рение знаний детей о зимних ви-
дах спорта и овладение их началь-
ными навыками.

Задачи:

- формировать и развивать физические качества (ловкость, меткость, выносливость, координацию);
- радостное настроение перед предстоящими новогодними праздниками;
- систематизировать знания о зимних видах спорта и зимнем спортивном инвентаре;
- развивать интерес к занятиям физической культурой в зимний период;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной деятельности в зимний период;
- воспитывать у детей уверенность в себе, самостоятельность;
- мотивировать к оказанию взаимопомощи и дружеским отношениям.

Оборудование: магнитная доска с магнитами, картинка новогодней елки (разрезанная на 5 частей, на обратной стороне каждой части — загадки и картинки по сценарию), клюшки и шайбы (по количеству детей), лыжи и лыжные палки, по 3 обруча и конуса, мешочки с песком (по количеству детей), по 2 тюбинга, гимнастические палки, мягких круглых модуля, трз-колонка.

Предварительная работа: физкультурно-оздоровительный досуг в форме квеста проводится на улице, на спортивной площад-

ке, размеченной подкрашенной водой; для эстафет: линия старта; метка на расстоянии 10 м от линии старта для конуса и «ворот»; метка на расстоянии 8,5 м от линии старта; метка на расстоянии 12 м для конуса в эстафете «Биатлон»; пазл новогодней елки из 5 частей.

* * *

Под музыку дети с инструктором по физической культуре выстраиваются в шеренгу на спортивной площадке.

И н с т р у к т о р. Здравствуй-те, ребята! Я вас рада видеть спортивными, здоровыми и веселыми!

Зима пришла, пора резвиться!
С горы быстрее всех
спуститься!

На лыжах друга обогнать
И на коньки быстрее встать!
В хоккее сыграть, попасть
в мишень,
Играть в снежки хоть целый
день!

Все вместе дружно
веселиться
И с зимним спортом
подружиться!

А какой самый главный и долгожданный зимний праздник?

Д е т и. Новый год!

И н с т р у к т о р. Я тоже так думаю. А вы уже написали письма Деду Морозу? Отправили?

Д е т и. Да!

На площадку вбегает девочка Снежка из м/ф «Сказочный патруль».

Снежка. Ребята, здравствуйте, у нас такое случилось в сказочной стране, такое! Вы просто не представляете!

Инструктор. Ребята, а вы узнали эту девочку-волшебницу?

Дети. Снегурочка, Снежка!

Инструктор. Правильно, ребята. Это Снежка, внучка Деда Мороза! Что же такого у вас случилось в сказочной стране?

Снежка. Опять у нас Снежная королева проказничает! Все письма, что ребята Деду Морозу писали, себе забрала, говорит, что в этом году Новый год по-новому встречать будем и без подарков. Заколдовала главный символ Нового года и на много осколков разбила! И пока осколки не соберем, она нам письма не отдаст! Мы с девочками пытались их найти, но она столько нам ловушек-испытаний подготовила в снежном королевстве, что нам и не справиться! Помочь нам надо!

Инструктор. Ребята, что же делать будем, сумеем мы Снежке помочь? Мы же очень хорошо всякие снежные ловушки-испытания проходим!

Дети. Да! Поможем!

Снежка. Ребята, тогда подходите ко мне, и я с помощью волшебной снежинки перенесу вас в страну Снежной королевы.

Дети собираются возле Снежки, дотрагиваются до снежинки. Снежка произносит волшебные слова: «Дуют ветры, вьются вьюги, снег засыпал все в округе! Ты, снежинка, выручай, к Снежной королеве нас перемещай!»

Появляется Кот из лукоморья. У него в лапах клюшки.

Кот из лукоморья. Вот еще придумала! Хоккей! А какой такой хоккей, когда я не знаю, как в него играть, а?!

Снежка. Котик, привет! Посмотри, кого я привела! Это ребята. Они все умеют и нам помогут!

Кот из лукоморья. Здравствуйте! Вот и отлично! У меня есть один заколдованный осколок (*показывает часть пазла с картинкой и подписью «хоккей» на обороте*), а на нем задание: «Хоккей». А что это? Я только разминку знаю! Разбирайте клюшки, я вам ее покажу!

Дети берут клюшки. Выполняют разминку с клюшками, повторяя упражнения за Котом.

Упражнение «Повороты»

И.п.: ноги на ширине плеч, клюшка под локтями за спиной. Выполнять повороты корпуса: вправо — и.п., влево — и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение «Вверх-вниз»

И.п.: ноги на ширине плеч, клюшка впереди в опущенных

руках. Выполнять подъем клюшки: вперед — вверх — вперед — и.п., руки прямые. Повторить 8 раз.

Упражнение «Вправо-влево»

И.п.: ноги на ширине плеч, клюшка в прямых руках над головой. Выполнять наклоны: вправо — и.п., влево — и.п. Повторить 8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Наклон»

И.п.: ноги на ширине плеч, клюшка в прямых руках над головой. Наклониться, положить клюшку перед собой, выпрямиться, перевести руки на пояс, сделать наклон, взять клюшку, выпрямиться. Повторить 8 раз.

Упражнение «Присед»

И.п.: ноги на ширине плеч, клюшка в прямых руках внизу. Присесть, клюшку поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Кот из лукоморья. Вот это размялись, вот это согрелись! Готовы к хоккею!

Снежка. Ребята, а вы знаете, как играют в хоккей?

Дети отвечают.

Снежка. Правильно! И мы тоже будем забивать шайбу в ворота! Вот посмотрите, для нас тут и мешочек имеется от Снежной королевы.

Снежка показывает мешочек, в нем лежат шайбы (по количеству детей).

Инструктор. Ребята, перестраиваемся в две команды и поиграем в хоккей!

Дети перестраиваются в команду Снежки и Кота из лукоморья.

Эстафета «Хоккей»

Дети ведут шайбу до метки (1,5 м до ворот), забивают в ворота. Если не попадают, пробуют еще раз до тех пор, пока не попадут; герои могут помочь. Последними забивают Снежка и Кот.

Кот отдает «осколок» кому-то из детей. Ребенок прикрепляет осколок на магнитную доску.

На площадку вбегает Аленка с парой лыж и лыжными палками. Теряет лыжу, подбирает, суетится.

Аленка. Стойте, без меня не начинайте! Я нашла, нашла!

Снежка. Аленушка, что же ты нашла?

Аленка. Нашла, нашла лыжи волшебные! Они быстрее всех катиться могут! Вот только я не умею, не получается совсем. А Снежная королева на осколке заколдованного зеркала «Лыжный слалом» указала. Только пройдя его, мы получим осколок и от злого волшебства страну освободим.

Кот из лукоморья. Алена, ты так не переживай. У нас

теперь помощники есть! Они все умеют!

А л е н к а. Ребятки, правда, умеете? Правда, поможете?

Д е т и. Да, поможем!

С н е ж к а. Сегодня у нас будет женский и мужской слалом. Вы знаете, что соревнования по всем видам спорта проводятся отдельно для мужчин и женщин! Так и у нас! Мальчики, строимся в команду к Алене, а девочки — ко мне!

Дети перестраиваются в две команды. Инструктор и Кот выставляют лыжные палки через каждые 2 м (5 палок) для каждой команды.

Эстафета «Лыжный слалом»

Каждой команде дается одна лыжа. Дети надевают ее, катятся (упражнение «Самокат»), огибая лыжные палки «змейкой» в одну и в другую сторону. Передают лыжу следующему участнику.

А л е н к а. Ребята, вы такие молодцы, так быстро с заданием справились!

Аленка отдает «осколок» любому ребенку. Он прикрепляет часть пазла на магнитную доску.

А вот вы умненькие такие, может, знаете, в каких еще видах спорта лыжи используют? У меня еще один «осколок» есть. Тут загадка от Снежной королевы, никак не могу отгадать.

И в мишень спортсмен стреляет, И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют
Очень просто — ...

Д е т и. Биатлон!

К о т из лукоморья. Точно. Я где-то слышал про такой спорт! Там надо в мишень попасть и на лыжах ехать! Попробуем?

Д е т и. Да!

Эстафета «Биатлон»

Дети надевают лыжи, перестраиваются в три команды: к Снежке, Аленке и Коту. На отметке 10 м лежат 3 обруча-мишени. На расстоянии 2 м от них стоит конус. У каждого ребенка в руках «снаряд» (мешочек с песком). По команде «Марш!» дети передвигаются на лыжах до отметки 1,5 м до обруча. Бросают «снаряд». Если попадают, разворачиваются и едут на передачу эстафеты, если нет, отправляются на штрафной круг — проезжают за мишень-обруч, огибают конус и едут на передачу эстафеты.

С н е ж к а. Вот здорово! Мы справились с испытаниями Снежной королевы! И еще один «осколок» расколдован!

Аленка отдает «осколок» любому ребенку. Он прикрепляет часть пазла на магнитную доску.

Появляется Снежная королева. Видит магнитную доску с расколдованными «осколками».

Снежная королева (гневно). Как?! Да как вы могли?! Вы расколдовали осколки! Я же очень старалась! Три дня заклинания и испытания придумывала! Как же у вас это получилось?

Дети, Снежка, Аленка и Кот (вместе). Мы забивали шайбу, играли в хоккей, катались на лыжах, бросали снаряды на меткость в биатлоне и прошли лыжный слалом.

Снежная королева. Ну что же... Вы справились с испытаниями. Так и быть, письма я вам отдам, но символ новогодний вы все еще не собрали. Я его так заколдовала, что уже не расколдовать! Придется испытания до конца пройти! Вот вам еще один «осколок»!

Снежная королева передает пазл Снежке.

Снежка. Ребята, тут разгадать нужно, про какой вид спорта говорится в загадке.

Вопрос нелегкий у меня:
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают?

Дети. Бобслей.

Аленка. Ух ты! Какой интересный вид спорта! Я тоже люблю на санках кататься!

Инструктор. Аленка, а мы с ребятами тоже любим с ветерком с горочки спуститься! Только у нас вместо саней тюбинги!

Аленка. Отлично! Тюбинги — это даже лучше! Давайте же быстрее, уже не терпится «осколок» расколдовать!

«Бобслей на ватрушках»

Проводится в виде встречной эстафеты. Дети делятся на две команды. Выстраиваются по разные стороны площадки. Каждой команде дается тюбинг. Двое детей везут тюбинг, один ребенок сидит на нем. Дети с тюбингом перевозят ребенка на другую сторону площадки. Перебежав, все трое остаются на противоположной стороне, передают тюбинг другим детям на этой стороне. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами.

Возможно проведение игры до возвращения команды на свое место на площадке. В конце Кот может перевезти Аленку.

Снежка. Ой, какая хорошая игра получилась! Ребята, мы еще один осколок расколдовали!

Снежка отдает «осколок» любому ребенку. Он прикрепляет его на магнитную доску.

Снежная королева. Ну, эту загадку вы точно не разгадаете.

Камешек по льду толкните,
Перед камнем щеткой трите,
Щетка трет до жара лед —
Камень по нему ползет!

Дети. Кёрлинг.

Кот из лукоморья. Точно! Я про него в книге читал!

Эстафета «Кёрлинг»

Дети выстраиваются в две команды. В 10 м от старта нарисована линия. У детей гимнастическая палка и круглый мягкий модуль. Дети толкают палкой модуль за линию, нарисованную в 10 м от старта, и обратно, передают палку следующему игроку.

Снежная королева. Молодцы, ребята! Справились со всеми испытаниями, мне даже самой письмо Деду Морозу написать захотелось! Держите «осколок» и собирайте символ Нового года. А письма ваши я Деду Морозу передам! И про свое не забуду!

Снежная королева отдает «осколок» ребенку. Все дети подходят к магнитной доске и собирают пазл — новогоднюю елку.



Книжная полка



СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие посвящено различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы.

Пособие можно использовать при индивидуальных и групповых занятиях.

Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям.



ВИДЫ СПОРТА

16 демонстр. картинок с текстом

Автор — Цветкова Т.В.

16 демонстрационных картинок размером 173x220 мм для познавательного и речевого развития.

На обороте каждой предметной картинки — описание, стихотворение, загадка, вопросы для ребенка, название на русском и английском языках.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

ЗНАКОМИМ РЕБЕНКА СО СПОРТОМ

Красивые и яркие картинки и плакаты с изображением спортивных побед помогут стать вашему ребенку настоящим чемпионом!



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05. E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



Семейные сочинения о физической культуре и спорте

Благородова Е.В.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 69», г. Ярославль

Аннотация. В статье представлены выдержки из семейных сочинений и высказываний детей по теме «Физкультура и спорт в нашей семье». Этой теме был посвящен специальный выпуск газеты детского сада в рамках проектной деятельности «Наши увлечения родом из детства».

Ключевые слова. Семья, физическая культура, спорт, здоровье, активный отдых.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

В детском саду № 69 г. Ярославля реализуется проект «Наши увлечения родом из детства». В рамках его реализации семейным командам было предложено написать сочинение «Физкультура и спорт в нашей семье». Лучшие из них вошли в номер детсадовской газеты «В гости у сказки».

Семья Красноперовых

В последнее время стало модным движение в поддержку спорта. Наша семья активно болеет за российских спортсменов, а также с удовольствием принимает участие в различных соревнованиях.

В нашей семье занятие спортом — неотъемлемая составляющая жизни, без него не проходит ни один день.

Главный спортсмен у нас — это папа! Еще в детстве он регулярно выступал на соревнованиях по легкой атлетике и лыжным гонкам, занимал призовые места. От главы семейства любовь к спорту передалась и детям, которые не могут и минуты посидеть без движения.

Мы любим разные спортивные игры: футбол, хоккей, волейбол. Но девочкам особенно нравится взбираться к вершине шведской стенки, раскачиваться на гимнастических кольцах — эти упражнения развивают все группы мышц.

Большую часть лета семья проводит в деревне, где мы ходим на речку купаться и загорать, а осенью, зимой и весной наша старшая дочь Катюша занимается плаванием в бассейне, Анечка тоже, когда подрастет, научится плавать. Зимой мы катаемся на лыжах, санках, сноутьюбе, играем в снежки! В общем, скучать не приходится, а ведь спорт еще и укрепляет выносливость, закаляет характер, повышает целеустремленность!

Мы считаем, что вечера, проведенные с семьей и спортом, не пройдут зря, и у детей останутся добрые воспоминания о проведенном вместе времени с пользой для здоровья и ума.

Семья Савостеевых

Многие знают, как полезно заниматься спортом, что необхо-

димо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на свежем воздухе. Вот и в нашей семье детям прививается любовь к спорту и здоровому образу жизни. С самого раннего детства (почти с младенчества) мы с удовольствием ездим с детьми в деревню. Дышим свежим воздухом, любимся природой, моемся под открытым небом и в бане, едим на улице, ходим босиком. Дети бегают голенькие под дождем и брызгаются в лужах, ходим в лес за ягодами и грибами, а потом с удовольствием устраиваем вечерние пикники у костра, купаемся в речке. Мы любим ездить на святой источник, который находится в лесу, и окунаться там в купели. Вода в нем и зимой и летом +2 — +4 градуса. Доченьки купаются и визжат, так что это для нас не только закаливание, но и веселое приключение! А воздух там... Не описать! Запах сосен и елей смешивается с запахом воды и цветов!

В городе обожаем кататься на велосипедах, роликах и самокатах. Этим летом старшая доченька Василиса полюбила шахматы. Зимой мы катаемся на лыжах, коньках, со снежных гор на «ватрушках», а я с мужем еще и на буранах. А весной и осенью мы тоже не можем не заниматься спортом и закаливанием. Всей семьей бегаем по лужам и в выходные выезжаем на природу по-

любоваться красками осени или свежей и яркой зеленью весны.

Наша семья увлекается всем понемногу для удовольствия и поднятия настроения. У нас нет спортивных достижений, но для нас это не главное. Главное — быть вместе всегда и везде. Наше будущее — это здоровые дети! Поэтому мы желаем всем подружиться с физкультурой и вести ЗОЖ.

Семья Кукарцевых

У нас спортивная семья! Мы каждое утро делаем зарядку, выходим на пробежки в парк. Старший сын Саша с 4 лет занимается хоккеем. Год назад его пригласили в команду «Локомотив», с которой он выиграл Десятый международный кубок «Газпромнефти».

Эвелина увлеченно занимается гимнастикой. Тренер очень довольна ею, с каждым днем она осваивает новые элементы. Выступала на открытии Десятого международного турнира по художественной гимнастике «Ярославская весна».

Мы отдали детей в спорт, чтобы они были здоровыми, сильными и уверенными в себе людьми.

Семья Крыловых

Физкультура — это, прежде всего, здоровье и красота. Вот и в нашей семье есть место спорту. Маленький Севочка любит плавать, прыгать на батуте, бе-

гать. Его старшей сестре Юляше нравятся ролики, ездить на велосипеде, крутить обруч, когда Сева не мешает. Наша мама занимается фитнесом и «бегом» за маленьким Севой, в магазин за продуктами и с пылесосом по квартире. А папа мог бы получить приз по поеданию пирожков, ну, а если серьезно, папе больше нравятся зимние виды спорта, он болеет за хоккей и биатлон.

В выходные стараемся всей семьей ездить на горки, летом играем в волейбол, настольный теннис и в мяч. Весело и с пользой проводим время. Вот поэтому мы редко болеем!

Семья Мариевых

Как сохранить свое здоровье? Об этом нужно задумываться с самого раннего возраста. Вести здоровый образ жизни и заниматься спортом — вот что нужно для здоровья.

Наша семья живет под таким девизом уже много лет. Каждые выходные мы стараемся провести в активном отдыхе. Зимой — лыжные и пешие прогулки в лесу, летом — велопогулки, плавание и активные игры на свежем воздухе. Сын в свои 2 года хоть и не может полноценно во всем участвовать, но с удовольствием ездит в велокресле, приделанном к папиному велосипеду, играет в подвижные игры и делает с утра зарядку.

Вот так в нашей семье живут физкультура и спорт.

Семья Дулеповых

Лето — чудесная пора, когда ласковое солнышко и голубое небо манят нас на улицу, хочется гулять целый день! В летние дни легко найти спортивные развлечения и отдохнуть всей семьей.

Большая часть нашего лета прошла на даче, где мы гуляли с утра до вечера, бегали босиком по утренней росе, лакомились вкусными ягодками, играли в мяч, запускали «летающую тарелку», катались на велосипедах, парились в бане и много купались в бассейне.

Когда же приходилось возвращаться в город, на скуку тоже не было времени: так здорово быстро мчаться на самокате, ловко лазать по спортивным городкам и просто бегать и играть с нашей любимой собакой!

А в завершении нашего лета мы побывали на Азовском море. Какое же это наслаждение — купаться, плескаться, стрелять из водных пистолетов в теплом и ласковом море, а затем строить замки из горячего золотистого песка!

Девиз нашего спортивного лета: «Солнце, воздух и вода да полезная еда!»

Семья Барановых

Наша семья: я (мама) и двое сыновей. Мы любим заниматься

спортом. Этим летом ездили в санаторий отдыхать. Там к нам присоединились бабушка с дедушкой. Вместе гуляли на природе, собирали грибы, отдыхали от городской суеты и радовались жизни.

Моих сыновей зовут Андрей и Петр. Старший (Андрей) первый раз искупался там в бассейне, ему очень понравилось. Катался на велосипеде. Он растет спортивным мальчиком. В общем, я рада, что за лето он перестал бояться воды. Очень любит бегать по траве на природе, ему нравится узнавать что-то новое, чему-то учиться.

Семья Аджигитовых

Что такое лето?.. Это, пожалуй, одно из самых любимых времен года. А когда как не летом занимается спортом? Физкультурой наша семья привыкла и любит заниматься. Папа Алеша, в прошлом спортсмен, кандидат в мастера спорта по самбо, мы им очень гордимся! Ну, а мама Татьяна регулярно занимается спортом дома.

За это лето наша доченька Варюша на «ура» освоила батут, прыгает часто и с большим удовольствием. Летом можно купаться и закаляться. Какое наслаждение доставляет нашей маленькой спортсменке плескаться в теплой воде в жаркий день! А когда, если не в самое теплое время года, кататься на самокате и велосипеде?

Узнавать новые места и покорять новые вершины!

Такие виды спорта доступны не только совсем малышам, но и ребятам постарше. Спорт — это движение, а движение — это жизнь. Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Семья Колосовых

Наша семья со спортом дружна:
 Лыжи и санки, если зима,
 Плаванье — летом в речке
 на даче,
 «Велик», футбол,
 в бадминтоне подачи.
 Осенью теплой азарт наш
 спортивный
 В лес за грибами зовет
 эффективно!
 Ну, а весной — беговая
 дорожка,
 Так мама с папой худеют
 немножко!
 Димочке нравится комплекс
 спортивный,
 Кольца, турник, и ты —
 самый сильный!

Семья Кучиных

Мама, папа, Диана, я — очень
 спортивная семья!
 Вместе делаем зарядку,
 пробежимся для порядка,
 В гольф мы весело играем,
 силу, ловкость набираем,
 Проплывем мы метров двести
 кролем, брассом и на месте!
 С любым мы спортом дружим
 и вместе мы не тужим,

Наш главный приз —
 отличное здоровье,
 Веселье, бодрость духа
 и сплоченье!

Высказывания детей о роли спорта в их семье

Андрей О.

Я давно хотел научиться кататься на двухколесном велосипеде. На четырехколесном я умею кататься уже давно. И вот этим летом папа снял с моего велосипеда два маленьких колеса. Он рассказал мне, что самое главное в езде — научиться держать равновесие, это схоже с тем, как я хожу по бордюру: раскидываю руки в стороны и осторожно, шаг за шагом, иду вдоль. Точно так же и здесь: нужно представить, что руль — это мои руки, не вертеть ими направо и налево, когда это не нужно. Выбрать правильную скорость тоже немаловажно. После того как я получил все советы по езде, папа помог мне сесть на велосипед. Я взял в руки руль и начал крутить педали. Папа шел рядом, поддерживая меня, помогал сохранять равновесие. Когда он понял, что я могу без его помощи, — отпустил велосипед. Я уже достаточно далеко проехал, и папа крикнул мне вслед: «Вот видишь, ничего трудного здесь нет!»

Саша Р.

В нашей семье спорт уважают. Папа Женя каждый четверг

играет в футбол, мама Таня посещает фитнес-центр, брат Егор занимается современными танцами. А я люблю прыгать на батуте, кататься на самокате, висеть на турнике, танцевать.

Лера Р.

В нашей семье не занимаются спортом. Но я хотела бы ходить в танцевальный кружок. Меня записали в школу. И получается, что танцами некогда заниматься. Спортом, конечно, важно заниматься. Можно многому научиться, стать сильным, ловким, не болеть.

Уля Б.

В моей семье спорт любят. Мама занимается танцами, папа играет в футбол, я тоже занимаюсь танцами, брат — футболом и плаванием. У нас семья спортивная. Мы занимаемся, чтобы быть здоровыми.

Артур У.

В моей семье никто не занимается спортом. Я иногда пробую сам. Родителям некогда, у всех свои дела. У меня братик маленький, мама всегда им занята. У меня дома есть спортивная стенка, мне хватает, дедушка обещал купить боксерскую грушу.

Катя Т.

В моей семье спорт любят. У меня пятеро братьев, старшие занимаются спортом — бе-

гом, лыжами, а я — танцами и гимнастикой. Мама занимается в спортзале на тренажерах. Спорт — это важно, становишься сильным, не болеешь. Малыши, когда подрастут, тоже будут спортом заниматься.

Дима П.

В нашей семье только я занимаюсь спортом. Хожу в секцию самбо, в бассейн. Заниматься самбо захотел, чтобы знать, как себя защитить, а вот самому нападать нельзя, правила такие. В бассейн мама с папой отдали, чтобы я научился плавать и не болел. Спорт дает силу, становишься взрослым, выносливым! Родителям некогда заниматься спортом, они много работают.

Эвелина К.

В нашей семье спортом все занимаются. Мама с папой бегают каждое утро. Они хотят быть здоровыми. А мы с братом тоже посещаем секции. Я на гимнастику хожу, а брат занимается хоккеем и футболом. У нас уже есть награды и кубки. Мне нравится спорт, хочу стать известной гимнасткой, но для этого надо много заниматься. Я стала гибкой, могу сесть на шпагат. Мы с братом стали меньше болеть.

Василий Л.

На даче летом мы любим играть в футбол. У нас есть не-

большое поле, на котором дедушка и мой старший брат Ярослав сделали футбольные ворота, натянули сетку. Вратарь у нас обычно дедушка или папа. Мы с братом — полевые игроки. Ярослав хорошо умеет играть в футбол и учит меня. Иногда мы пинаем мяч так сильно, что он летит прямо на грядки или в цветник. Тогда бабушка сердится и просит нас, чтобы мы играли аккуратнее.

Вероника К.

Это лето я провела у бабушки. Купалась в бассейне, каталась на велосипеде, качалась на качелях с моей подружкой Катей, а еще ходили на пикник на речку и загорали. С бабушкой ходили в лес за грибами, и я нашла настоящий гриб. С мамой мы гуляли в парке, я каталась на лодочке и прыгала на батуте. Это было веселое лето!

Саша Я.

Лето теплое ждали —
велосипеды с балкона
достали,
Маленький и большой —
выбери себе любой:
Александра маленький взяла,
до большого еще недоросла!
Девочка наша еще крошка,
попросила самокат
на немножко,
А сама целый день каталась,
даже от дневного сна
отказалась,
А потом на велосипеде
гонялась, с детишками
соревновалась —
На стадионе 90-й школы
отличные для гонок
просторы.
Любит Саша отдыхать
активно — это полезно
и позитивно!
Отличным было спортивное
лето — спасибо велосипеду
и самокату за это!



Книжная полка



НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА Тематическая утренняя зарядка для детей 5–7 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Пособие предназначено сотрудникам ДОО и студентам педагогических колледжей и вузов.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

Проект «Наши увлечения родом из детства»

Для старших дошкольников и их родителей

Благородова Е.В.,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 69»,

г. Ярославль

Аннотация. В статье представлена проектная деятельность по формированию эмоционально-ценностного отношения семей воспитанников к регулярным занятиям физической культурой, укреплению детско-родительских отношений. Акцент сделан на активное участие родителей в образовательных мероприятиях. Это позволяет выявить лучший опыт семейного воспитания, повысить ответственность родителей за физическое развитие и здоровье детей.

Ключевые слова. Семья, физическая культура, спорт, здоровье, проектная деятельность.

Актуальность проекта

Дошкольный возраст представляет собой фундамент здоровой личности и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры — одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление здоровья детей. Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от отношения родителей к занятиям физической культурой. Ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается вместе с семьей. В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Одна из причин — недооценка родителями значимости физической культуры для ребенка.

Физкультура играет важную роль в формировании всех си-

стем и функций организма и является не однодневным мероприятием, а повседневной систематической работой как в ДОО, так и в семье.

Современные родители стремятся обеспечить ребенка многим, начиная от разнообразных игр и игрушек и заканчивая посещением «модных» кружков и секций. Благие намерения наполнить жизнь ребенка занимательными делами приводят к его перегрузке. При этом сами родители не контролируют увлечения ребенка.

Постепенно дошкольник теряет ко всему интерес. Поэтому очень важна включенность родителей в деятельность детей.

Корни всех наших последующих поступков, взаимоотношений с детьми, выбор профессии или просто любимых занятий и интересов лежат именно в этом периоде и неразрывно связаны с родителями.

Родители формируют у ребенка нравственные ценности, навыки общения, закладывают предпосылки для содержательного отдыха и социально ценного времяпрепровождения, тем самым намеренно или подспудно определяют его жизнь.

Участники проекта

Воспитанники 5—7 лет, педагоги и родители (законные представители), социальные партнеры.

Цель и задачи

Цель: воспитание эмоционально-ценностного отношения семьи к регулярным занятиям детей физической культурой.

Задачи:

- формировать у детей позитивное отношение к занятиям физической культурой;
- общественное мнение о значимости физической культуры в ДОО и семье;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в пробуждении у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- повышать ответственность семьи за физическое развитие детей.

Результаты проекта

- Заинтересованность участников образовательного процесса в повышении эффективности работы по физическому развитию и оздоровлению детей.
- Эмоционально-ценностное отношение семьи к физической культуре.
- Повышение родительской ответственности за здоровье и физическое развитие детей.
- Увеличение количества семей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Продукты проекта

- Результаты мониторинга физического развития воспитанников.

- Анализ анкет родителей по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.
- Фотогазета «Наше спортивное лето».
- Сочинение на тему «Физкультура и спорт в нашей семье».
- Специальный выпуск газеты «В гостях у сказки».
- Фотоотчеты по проведенным мероприятиям с воспитанниками, родителями и педагогами учреждения.
- Презентация «Спортивные достижения наших воспитанников».

Этапы реализации проекта

Этап	Мероприятие	Исполнители	Сроки
1	2	3	4
Организационно-аналитический	Мониторинг физического развития воспитанников	Медицинский персонал, инструкторы по физической культуре	Сентябрь
	Разработка проекта	Заведующий, творческая группа	
	Анкетирование родителей по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста	Инструкторы по физической культуре, воспитатели	
	Утверждение проекта	Управляющий совет	
Практический	Оформление в группах фотогазет «Наше спортивное лето»	Педагоги групп, родители воспитанников	— // —
	Домашнее сочинение на тему «Физкультура и спорт в нашей семье»	Родители воспитанников	— // —
	Встреча в семейном клубе «Гармония»: «Семейный досуг выходного дня»	Социальный педагог, инструкторы по физкультуре	— // —
	Специальный выпуск газеты «Физкультура и спорт в нашей семье»	Редакционная коллегия, родители воспитанников	Октябрь

Продолжение

1	2	3	4
Практический	Неделя здоровья «Сильные, ловкие, смелые»	Инструкторы по физической культуре, педагоги групп, родители воспитанников	Октябрь
	День открытых дверей НОД «Формирование представлений о видах спорта». Общее родительское собрание «О здоровье всерьез»	Инструкторы по физической культуре, педагоги групп	Ноябрь
	Встреча в семейном клубе «Гармония»: «Сто вопросов о физической культуре и спорте»	Социальный педагог, инструкторы по физической культуре	— // —
	Неделя веселой зарядки	Инструкторы по физической культуре	Декабрь
	Консультация для педагогов «Основы техники безопасности на физкультурных занятиях»	Старшие воспитатели, инструкторы по физической культуре	— // —
	Встреча в семейном клубе «Гармония»: мастер-класс поделок из снега	Социальный педагог, педагоги групп	Январь
	Спортивный праздник «Красив в строю, силен в бою»	Инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители	Февраль
	Встреча в семейном клубе «Гармония»: «Богатырские игрища»	Социальный педагог, инструкторы по физкультуре	Март
	Неделя здоровья «Праздник на воде»	Инструкторы по физической культуре, педагоги групп	— // —

Окончание

1	2	3	4
	Презентация для детей и родителей «Спортивные достижения наших воспитанников»	Инструкторы по физической культуре, педагоги групп	Апрель
	Семинар-практикум для педагогов «Подготовка детей к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»	Старшие воспитатели, инструкторы по физической культуре	— // —
	Встреча в семейном клубе «Гармония». Физкультурное развлечение «От веселых стартов до олимпийских побед»	Социальный педагог, инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители	Май
	Мониторинг физического развития воспитанников	Медицинский персонал, инструкторы по физической культуре	— // —
	Анкетирование родителей по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста	Инструкторы по физической культуре	— // —
	Итоговый педсовет «Анализ физического воспитания и уровня развития детей дошкольного возраста»	Заведующий, старшие воспитатели, инструкторы по физической культуре	— // —
Итоговый	Экскурсия «Ярославль — спортивный город»	Социальный педагог, педагоги групп	— // —
	Физкультурный праздник «Вместе весело шагать!» (в рамках Дня защиты детей)	Социальный педагог, инструкторы по физической культуре	Июнь

Квест-игра с родителями «Игры нашего двора»

Для старших дошкольников

Ермакова А.Г.,

методист Муниципального учреждения дополнительного профессионального образования «Информационно-образовательный центр», г. Рыбинск

Аннотация. В статье представлен сценарий квест-игры для детей старшего дошкольного возраста и их родителей с целью популяризации подвижных игр и совместного создания плаката с играми.

Ключевые слова. Физкультурные праздники, спортивные развлечения и досуги, сценарий, квест-игра, дошкольное образование.

Данное занятие не только привлекает детей в подвижные игры, но и способствует их взаимодействию с родителями. Именно в играх можно найти общие интересы, развить эмоции, научиться общению на равных.

Цель: популяризация подвижных игр среди дошкольников, приобщение детей к физической культуре через совместные игры с родителями.

Задачи:

- закреплять знания детей о знакомых подвижных играх;
- приобщать родителей к совместным играм с детьми;
- развивать у детей координацию движений, быстроту реакции, ловкость, смекалку, умение действовать в команде.

Оборудование: вырезки из журналов с изображением людей и животных, ватман, спортивная атрибутика.

Предварительная работа:

- ознакомление детей с подвижными играми на физкультурном занятии;
- разучивание считалок, жеребьевок;
- изготовление атрибутов к подвижным играм.

* * *

В е д у щ и й. Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Здравствуйте, взрослые!

Праздник наш не простой — Он веселый, озорной!
Собрались мы здесь, друзья,
Вспомнить игры нашего двора!

В страну Игралию
я открываю дверь,
Наши папы с мамами
побывали в ней,
И бабушки и дедушки дадут
сейчас ответ,
Что лучше, чем Игралия,
страны на свете нет!

В зал входят две команды — «синих» и «белых». Дети одеты в белые и синие жилетки, родители — в белые и синие футболки.

Предлагаю капитанам представить свои команды.

Приветствие команд.

В путешествие нужно отправляться с хорошим настроением. Поэтому мы сначала выполним веселую разминку, которая поможет нам очутиться в стране Игралии.

Проводится ритмическая зарядка «Ручки-ручки, ножки-ножки».

Мы все дружно покружились
И в стране Игралии
очутились!

Сыграем в русскую народную игру «Золотые ворота», хорошо знакомую вашим дедушкам и бабушкам.

Выбирается водящий. Родители встают в круг, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Дети вереницей проходят через них.

В о д я щ и й

Золотые ворота пропускают
не всегда:

Первый раз прощается,
Второй раз — запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто проходил в этот момент через них. Пойманный игрок становится в круг, игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 игроков. Чьих игроков будет больше в веренице, та команда и победила.

В е д у щ и й. Следующая игра называется «Гонка мячей».

Дети и взрослые встают через одного в круг. Выбираются двое водящих (взрослый и ребенок), они оббегают круг с мячом в руках, а затем перекидывают через одного друг другу: дети — детям, взрослые — взрослым (или синие — синим, белые — белым). У кого из водящих быстрее окажется в руках мяч, тот и победил.

Проводится подвижная игра «Ловишки с ленточками».

Дети цепляют ленточки-хвостики и разбегаются по залу, папы из разных команд срывают хвостики у детей другой команды. Важно сорвать как можно больше «хвостиков».

Молодцы! А теперь сыграем в не менее увлекательную игру.

Проводится подвижная игра «Море волнуется».

Море волнуется... раз, море волнуется... два, море волнуется...

ся... три, ребенок и взрослый в красивой фигуре замри!

Игроки раскачиваются и кружатся, расставив руки в стороны. При слове «замри», замирают в паре, изображая любой предмет или животного. Ведущий пытается отгадать, что это за фигуры.

Молодцы! Как вы дружно и весело играли. Пришло время вас наградить медалями. Только где мой волшебный сундучок? Вы его случайно не видели?

В зале появляются разбойники.

1 - й разбойник. Играют, веселятся, а нас не позвали! Сундук у нас, но мы вам его не отдадим, пока вы с нами не поиграете.

Ведущий. Пожалуйста, мы готовы с вами поиграть, дорогие разбойники. Игра называется «Жмурки с колокольчиком».

Все участники встают в круг, а в центре его находятся разбойники и ребенок с колокольчиком. Разбойникам завязывают глаза, и они пытаются поймать ребенка. В этой игре разбойники проигрывают.

2 - й разбойник. Вы играли не честно, мы с вами в эту игру больше играть не будем.

Ведущий. Как это не честно? В любой игре есть правила, которые нужно соблюдать. В игре жмурки с колокольчиком вам необходимо поймать или дотронуться до того, кто звонит в коло-

кольчик. И если проигрываешь, обижаться нельзя, а постараться в следующий раз выиграть. Вот посмотрите, как наши взрослые будут ловить своих детей.

Игра повторяется с участием родителей.

1 - й разбойник. Правила еще какие-то придумали, мы живем без правил. Для нас правил не существует. Ха-ха-ха! Сундук у нас, значит, и подарки будут наши.

Ведущий. Дорогие разбойники, отдайте, пожалуйста, нам сундук.

2 - й разбойник. Отдадим, если вы сыграете с нами в нашу любимую игру.

Разбойники дразнятся и убегают.

Ведущий. Ребята, как вы думаете, какая игра у разбойников любимая?

Дети. Казаки-разбойники!

Ведущий. Ребята, чтобы мы смогли быстрее их найти, давайте разделимся. «Синие» побегут по синим стрелочкам, а «белые» — по белым.

Дети и взрослые делятся на две команды. Одна двигается по синим стрелочкам, другая — по белым. На станциях дети выполняют задания разбойников, затем меняются станциями с другой командой.

Станция 1

1 - й разбойник. Как быстро вы меня нашли! Предлагаю

вам выполнить плакат «Игры нашего двора». На столе для вас приготовлены вырезки из журналов с изображением животных и людей, спортивные атрибуты. Наклейте их на ватман так, чтобы получилось, будто картинки играют в подвижные игры. Придумайте названия, правила и подпишите.

Родители и дети выполняют совместный плакат «Игры нашего двора» в технике скрапбукинг.

Прежде чем отправиться дальше, назовите десять подвижных игр.

Дети называют, родители им помогают.

Молодцы, ребята и взрослые! Бегите дальше по белым (синим) стрелочкам.

Станция 2

В е д у щ и й. Я предлагаю вам немного вспомнить детство и поиграть. Представьте, что вы вышли на улицу во двор, а там дети играют в классики, бросают мяч в кольцо, прыгают на скакалках, перепрыгивают через резиночки. А теперь разделитесь на группы и сыграйте в эти игры.

Организуется совместная игровая деятельность родителей и детей.

А теперь ответьте-ка на мои вопросы. Как называется игра, в которой один водящий всех догоняет?

Д е т и. Ловишки.

1 - й разбойник. Как называется игра, где водящему завязывают глаза?

Д е т и. Жмурки.

1 - й разбойник. В какой игре нужны двое водящих и мяч?

Д е т и. Вышибалы, белки-собачки.

1 - й разбойник. Как называется игра, где водящий ищет всех остальных?

Д е т и. Прятки.

1 - й разбойник. Молодцы, вы ответили на все вопросы и теперь отправляйтесь дальше в поисках волшебного сундука.

После того как обе команды побывают на первой и второй станциях, они возвращаются на спортивную площадку. А следом и разбойники приносят сундук.

2 - й разбойник. Молодцы, вы много подвижных игр знаете. Сундук не откроется, пока мы не скажем волшебные слова:

Пусть играет вся планета,
Мамы, папы, детвора!
Не заменит нам компьютер
Подвижные игры никогда!

Дети и взрослые хором произносят слова. Разбойники открывают сундук и вручают детям медали и конфеты.

В е д у щ и й

Поиграли мы на славу,
Громко прокричим ура!

И все вместе скажем дружно: Да здравствует подвижная игра!

Дети. Ура!
Ведущий. Уважаемые гости, спасибо вам за участие в нашем празднике! Дети очень любят играть в подвижные игры, играйте вместе с ними и не забывайте, что сами когда-то были детьми!

Участники и гости с песней выходят из зала.



Книжная полка



ИГРЫ-ЗАБАВЫ НА УЧАСТКЕ ДЕТСКОГО САДА

Авт.-сост. — Алябьева Е.А.

В методическом пособии систематизированы игры из разных источников и представлены авторские варианты игр-забав, которые воспитатель может использовать на участке детского сада особенно в летний период.

Эти игры будят фантазию детей, их творческую инициативу, доставляют удовольствие от общения друг с другом и с воспитателем, способствуют укреплению здоровья. Многие игры развивают пластику, артистические способности, разные виды восприятия.



ДОШКОЛЬНИК В МИРЕ ИГРЫ Педагогическое сопровождение детей 5—7 лет в сюжетных играх: Учебно-методическое пособие

Автор — Солнцева О.В.

Пособие раскрывает подходы к организации сюжетной игры в группах старшего дошкольного возраста, позволяет педагогам повысить качество поддержки игровой деятельности. Игра дошкольника рассматривается как деятельность, основанная на воображении, фантазии и импровизации, поэтому мы стремились избежать готовых конспектов игр, которые противоречат природе игры, и показать педагогу разные пути развития игровых сюжетов, раскрыть способы их построения.

Наш адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

Информационный практико-ориентированный проект «Неделя здоровья»

Для старших дошкольников

Рубец О.Л.,

инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 11 «Колокольчик», г. Тутаев Ярославской обл.

Аннотация. В статье в рамках информационного практико-ориентированного проекта «Неделя здоровья» представлены различные формы взаимодействия детей 5—6 лет, педагогов и родителей, приводится план реализации проекта.

Ключевые слова. Неделя здоровья, витамины, правильное питание, физкультура и спорт, личная гигиена, викторина.

Актуальность проекта

Одна из главных задач по укреплению здоровья детей в детском саду — формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей в жизни.

Благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии дошкольного учреждения и семьи. Педагоги не в состоянии решить проблему укрепления здоровья детей без помощи специалистов, медицинских работников, родителей ребенка.

Одним из средств выработки правильных привычек является специально организованная деятельность, предполагающая объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами. Различные мероприятия, информационная поддержка способствуют формированию у детей интереса к физическим упражнениям и двигательной активности. Поэтому был разработан и осуществлен проект «Неделя здоровья», цель которого — предоставить детям и родителям как можно больше информации о здоровье, физкультуре, гигиене и питании.

Цель проекта: повышение уровня знаний у детей и обогащение опыта двигательной деятельности через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи для педагогов:

- изучить литературу по теме проекта;
- пополнить дидактический материал по ЗОЖ;
- сформировать у воспитанников и их родителей интерес к ЗОЖ;
- привлечь родителей к участию в проекте.

Задачи для воспитанников:

- сформировать представление детей о том, что утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, закаливание, гигиена, здоровое питание способствуют заботе об их здоровье;
- познакомиться с информацией о полезной и вредной пище, пользе витаминов;
- развить потребность в двигательной активности и ЗОЖ.

Задачи для родителей:

- понимать важность здорового образа жизни для себя и своих детей;
- формировать семейные традиции походов, спортивных праздников, игр;
- принять участие в проекте.

Тип проекта: информационный практико-ориентированный.

Вид проекта: краткосрочный, 1-я неделя (ноябрь).

Участники проекта: дети старших групп 5—6 лет, воспитатели, музыкальный руководитель, родители.

Ожидаемые результаты для педагогов:

- повысился уровень знаний о ЗОЖ;
- создан банк презентаций, картотек, бесед по здоровому образу жизни;
- изготовлены дидактические игры, составлены конспекты занятий, отражающие ЗОЖ.

Ожидаемые результаты для воспитанников:

- называют полезные и вредные продукты;
- сформировали основы гигиенических навыков;
- освоили основные виды движений.

Ожидаемые результаты для родителей:

- приняли участие в проекте 35% родителей;
- сформировано осознанное отношение к здоровью собственному и своих детей;
- приобретен спортивный инвентарь (мячи, скакалки, лыжи).

Ресурсы:

кадровые (инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель);

материально-технические (компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, музыкальные инструменты, спортивный инвентарь, принадлежности для лепки, рисования, аппликации).

Подготовительный этап

(1 день)

- Подбор литературы.
- Оформление консультаций для родителей.
- Создание презентаций для бесед и занятий.
- Изготовление дидактических игр по теме.

Основной этап

(4 дня)

- Беседы:
 - о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина);
 - ценностях здоровья;
 - физкультуре и спорте;
 - гигиене.
- Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультминутки, различ-

ные виды здоровьесберегающих гимнастик.

- Чтение литературы:
 - Чуковский К. «Айболит», «Мойдодыр»;
 - Воронкова Л. «Маша-растеряша»;
 - Могилевская С. «Про Машеньку и зубную щетку».
- Проведение занятий по аппликации, лепке, рисованию, музыкальные и физкультурные занятия по теме.

Заключительный этап

(1 день)

- Выставка детских рисунков, работ на тему ЗОЖ.
- Проведение тематического занятия «Мы веселы, сильны, нам болезни не страшны!»
- Физкультурно-музыкальное развлечение «Ох и Ах».

План реализации проекта

Дни недели	Содержание деятельности	Участники
1	2	3
Понедельник	<p>Анкета для родителей «Растем здоровыми»</p> <p>Беседы: «Витамины на тарелке» «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»</p> <p>Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»</p> <p>Утренняя гимнастика «Веселая зарядка»</p> <p>ООД по лепке в старшей группе «Фрукты и овощи»</p> <p>Чтение пословиц и поговорок о ЗОЖ</p> <p>Дидактическая игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах)</p>	<p>Дети, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре</p>

Продолжение

1	2	3
Понедельник	Консультация для родителей «Польза чеснока» Домашнее задание: изготовление медальона здоровья «Чесночок-здоровячок» Экскурсия на кухню «Здоровое питание»	Дети, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре
Вторник	Беседы: «Виды спорта» «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья» ООД по аппликации «Витамины для медвежат» Викторина «Соревнование по ЗОЖ» Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» Подвижные игры: «Лиса и зайцы» «Попади в цель» Физкультурное занятие «В страну Спортландию» Пальчиковая гимнастика «Кроссовки» Консультация для родителей «Физкультура для здоровья»	Дети, воспитатели, инструктор по физической культуре
Среда	Беседы: «Правила личной гигиены» «Чистота — залог здоровья» ООД познавательное конструирование «Уроки Айболита» Чтение сказки С. Могилевской «Про Машеньку и зубную щетку» КВН «Я здоровье берегу — быть здоровым я хочу!» Сюжетно-ролевая игра «Семья»	Дети, воспитатели
Четверг	Беседы: «Здоровье — главная ценность человеческой жизни» «Скажи здоровью "Да!"» ООД «Путешествие в страну Здоровья» ООД аппликация «Спортсмен» Сюжетная игра «Больница для зверят» Экскурсия в медицинский кабинет «Мы здоровы» Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит» Релаксационная игра «Волшебный сон» Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний»	Дети, воспитатели, инструктор по физической культуре

Окончание.

1	2	3
Пятница	Беседы: «Роль лекарств и витаминов» «Разница между физкультурой и спортом» Физкультурно-музыкальное валеологическое развлечение «Ох и Ах» Выставка работ для родителей по теме ЗОЖ Сюжетная игра «Магазин» (полезные продукты) Консультация для родителей «Не только вкусно, но и полезно»	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре

Литература

Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. М., 2003.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М., 2016.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М., 2017.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6—7 лет. М., 2017.



Книжная полка



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физическое развитие детей 3—5, 5—7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировок, разработанные на весь учебный год, с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятия.



Наш адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская аэробика»

Для старших дошкольников

Жукова Т.А.,

инструктор по физической культуре;

Зайцева А.С.,

*старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 112»,
г. Ярославль*

Аннотация. В статье представлена программа, связанная с дополнительным образованием детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры. Одна из приоритетных задач программы — становление у детей ценностей здорового образа жизни в рамках занятий аэробикой. Структура программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования.

Ключевые слова. Аэробика, планируемые результаты, план-график распределения программного материала, методическое и материально-техническое оснащение.

Цель: формирование личности ребенка посредством физической культуры.

Задачи:

- способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни;
- развивать представления о своем теле и своих физических возможностях;
- нарабатывать двигательный опыт и совершенствовать двигательную активность;
- формировать начальные представления об аэробике.

Принципы и подходы к формированию Программы

Примерная образовательная программа по обучению основам аэробики «Детская аэробика» (далее — Про-

грамма) разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- построение образовательной деятельности по обучению аэробике на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений в процессе обучения аэробике;
- сотрудничество с семьями воспитанников в различных формах образовательной деятельности;
- поддержка инициативы детей в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование познавательных интересов в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- приобщение детей к физической культуре через обучение основам аэробики.

Характеристика особенностей развития детей

На протяжении пятого-седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник

способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять его характер, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, по кочкам и т.д.). Иными словами, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность во время занятий аэробикой, способен выбирать участников по совместной деятельности;
- имеет установку положительного отношения к физической культуре, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместных играх;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, старается разрешать конфликты;

- владеет основами аэробики, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными

движениями, может контролировать их и управлять ими;

- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, стремится соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями;

- способен проявлять инициативность, самостоятельность и творчество на занятиях по аэробике;

- обладает начальными знаниями о себе, природном и социальном мире, в котором он живет.

Примерный план-график распределения программного материала (первый год обучения, дети 5—6 лет)

Основные двигательные действия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ходьба									
на носках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на внешнем своде стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
перекатом с пятки на носок			+	+	+	+	+	+	+

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
широким шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
выпадами вправо и влево			+	+	+	+	+	+	+
с поворотами туловища вправо и влево				+	+	+	+	+	+
Бег									
обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+
спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
скрестным шагом		+	+	+	+	+	+	+	+
приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ и игрогимнастика									
без предметов («Гимнастика маленьких волшебников»)	+	+	+	+	+			+	
с флажками	+	+	+						+
с обручем		+	+			+		+	
с гимнастической палкой					+		+		
с большим мячом	+			+			+		+
со средним мячом			+			+		+	
со скакалкой					+		+		+
с гантелями	+			+		+		+	
с кубиками					+	+			+
на скамейках		+		+			+		
Игры-сюжеты									
«Морское путешествие»	+	+	+						

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Путешествие в солнечный городок»			+				+		
«В поисках острова сокровищ»		+						+	
«Колобок»	+								
«Кукольный театр»	+	+				+			
Полоса препятствий «Маугли»					+	+	+		+
Веселые старты				+			+		
«В цирке»			+					+	+
«Дюймовочка»					+				+
«Школа мяча»	+	+			+	+	+	+	+
«Боулинг»			+		+				
«Строитель»						+		+	
Игропластика									
«Дерево»	+		+						
«Верблюд»						+			+
«Бабочка»		+		+				+	
«Голубь»			+	+	+			+	
«Колобок»					+	+	+		
«Змея»			+						+
«Корзиночка»	+			+	+				
Кораблик»		+							
«Кузнечик»			+					+	

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Колобок»	+								
«Качалочка»	+							+	
«Кошка»					+			+	+
«Торпеда»		+							
«Ежик»								+	
«Морская звезда»		+							+
«Младенец»						+	+		
«Мостик на локтях»				+					
«Насос»					+	+			
«Собака»							+		
«Оловянный солдатик»						+	+		
«Перочинный нож»				+	+				
«Ракета»		+							
«Русалочка»			+		+				
«Цапля»	+								
«Лодочка»	+	+							
«Улитка»		+	+						+
«Чертенок в коробке»				+			+		
«Экскаватор»						+	+		
Аэробика									
Классическая (базовая)	+	+	+	+	+	+	+		
Фитбол-аэробика		+			+	+			+

Окончание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Мороз — Красный Нос»			+		+				
«Мышеловка»	+		+			+		+	
«Клоуны и ковровые»				+	+		+		+
«Часики»							+	+	
«Ящерица»		+							

Примерный план-график распределения программного материала (второй год обучения, дети 6—7 лет)

Основные двигательные действия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ходьба									
на носках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на внешнем своде стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
перекатом с пятки на носок			+	+	+	+	+	+	+
широким шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
выпадами вправо и влево			+	+	+	+	+	+	+
с поворотами туловища вправо и влево				+	+	+	+	+	+

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег									
обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+
спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
скрестным шагом		+	+	+	+	+	+	+	+
приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ игрогимнастика									
Без предметов («Гимнастика маленьких волшебников»)	+	+							
с малым мячом	+								
с флажками		+							
с обручем			+					+	
с гимнастической палкой			+		+				
с большим мячом				+			+		+
со средним мячом						+			
со скакалкой					+		+		+
в парах				+		+		+	
Игры-сюжеты, ОВД									
«Морское путешествие»	+	+							
«Тренировочный лагерь»	+	+	+	+					+
Полоса препятствий					+	+			+
Веселые старты				+			+		

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«В цирке»							+		
«В тренажерном зале»			+		+		+		
«Салют» (броски и передачи мяча)						+		+	+
Игропластика (элементы йогаэробики)									
«Дерево»	+			+					
«Верблюд»						+			+
«Бабочка»		+		+				+	
«Голубь»			+		+				
«Змея»									+
«Корзиночка»	+	+							
«Кораблик»	+	+							
«Крокодил»								+	+
«Кошка»					+			+	
«Младенец»						+	+		+
«Мостик на локтях»			+	+					
«Собака»							+		+
«Оловянный солдатик»			+						
«Перочинный нож»				+	+				
«Русалочка»			+		+				
«Лодочка»	+	+							
«Улитка»		+							

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Чертенок в коробке»							+		+
«Экскаватор»						+			
Классическая аэробика (базовая)	+	+	+	+	+	+	+		
Фитбол-аэробика		+		+		+		+	+
Степ-аэробика			+	+	+				
Танцевальная аэробика (игроритмика)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Йогаэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры									
«Летающие рыбки»	+						+		
«Удочка»	+	+						+	
«Утки и охотники»									+
«Кто бросать умеет»		+				+			+
«Повар»		+							
«Лягушка»		+							
«Плавающая змея»			+						
«Пожарные на учениях»			+						
«Вышибалы»				+					+
«Пожиратели рыб»				+					
«Смелый охотник»				+		+	+		
«Снежная королева»					+	+			

Окончание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Северный и южный ветры»					+			+	
«Ловишка»	+		+		+				+
«Ловишка с ленточкой»			+					+	
«Меткий стрелок»					+	+	+		
«Необычный охотник»							+	+	

Взаимодействие с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

Наименование	Сроки
Презентация программы «Детская аэробика» для родителей воспитанников	Сентябрь
Консультация для родителей воспитанников «Аэробика как эффективное средство улучшения физической подготовленности воспитанников»	Ноябрь
Мастер-класс для родителей воспитанников «Растем спортивными — вырастаем здоровыми»	Январь
Открытый просмотр ООД по детской аэробике	Апрель
Отчетный концерт «Фейерверк талантов»	Июнь

Описание материально-технического обеспечения Программы

Наименование	Количество
1	2
Балансир для равновесия детский	2
Батут детский	3
Велотренажер детский	4

Окончание

1	2
Гимнастическое бревно	1
Гимнастическая палка	25
Дорожка массажная	2
Дуга для подлезания	4
Канат	1
Кегли	15
Коврик массажный	25
Кольцеброс	2
Комплект вертикальных стоек	4
Конус с отверстиями	6
Кубики	30
Лента с колечками	10
Мат большой	2
Мат малый	25
Мяч средний	25
Мяч футбольный	25
Обруч	25
Степ-платформа	25
Фитбол	25
Парашют	2
Щит баскетбольный	2

Учебно-методические материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Детская аэробика»

- Карточка подвижных игр с использованием степ-платформ.
- Карточка подвижных игр с использованием фитбола.
- Карточка подвижных игр с мячом.
- Карточка упражнений игрового стретчинга.
- Комплексы степ-аэробики.
- Конспекты ООД по детской фитнес-аэробике.
 - Консультации-презентации для родителей воспитанников.
 - Методика развития координации движений.
 - Методические аспекты обучения и проведения занятий по аэробике для детей.
 - Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы.
 - Методические рекомендации по обучению упражнениям на фитболах.

- Мониторинг освоения воспитанниками примерной образовательной программы «Детская аэробика».

- Структурные элементы организованной образовательной деятельности по программе «Детская аэробика».

Расписание занятий

Срок реализации Программы — 2 года. Программа рассчитана для детей 5—7 лет. Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю: продолжительностью 25 мин в группе дошкольного возраста 5—6 лет и 30 мин в группе дошкольного возраста 6—7 лет.

Особенности физкультурных мероприятий

Содержание Программы дополняет содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МДОУ «Детский сад № 112» и позво-

Содержание	Старшая группа (5—6 лет)	Подготовительная к школе группа (6—7 лет)
Продолжительность учебного года	32 недели	32 недели
Количество занятий по детскому фитнесу в неделю	2	2
Длительность занятий	25 мин	30 мин

ляет последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников старшей и подготовительной к школе групп.

Основная форма организации обучения и воспитания дошкольников — организованная образовательная деятельность в области «Физическое развитие». Она строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями физического воспитания дошкольников.

Организованная образовательная деятельность по обучению основам аэробики, сочетающая в себе блоки из ОРУ, ОВД, ритмики, гимнастики, йогаэробики, силовой аэробики (программа «Пилатес»), классической аэробики (базовая), стимулирует свободную творческую деятельность воспитанников.

Система занятий включает в себя следующие элементы:

1. Игροгимнастика — основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на совершенствование функции равновесия, дыхания и координацию, на расслабление мышц и укрепление осанки (элементы йогаэробики). **Йогаэробика** — вид аэробики, где асаны чередуются

с элементами классической аэробики, движениями кондиционной гимнастики. Сочетание статических поз-асан с движениями, выполняемыми в динамическом и статодинамическом режиме, — главная характеристика йогаэробики.

2. Музыкально-подвижные игры. Если ребенка заставляют производить точные движения, он быстро утомляется и стремится к играм, где движения свободны. Следовательно, для правильного физического развития лучше использовать игровые формы занятий. Игра выполняет свое биологическое назначение — служит естественной школой развития и упражнения природных задатков ребенка. В разделе используются приемы: имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнование.

3. Игры-сюжеты — сюжетные занятия, включающие все виды подвижной деятельности и средства из других разделов программы. Разработаны следующие темы: «Маугли» «Цирк» «В поисках острова сокровищ» «В гостях у Нептуна» «В зоопарке» «Путешествие в Солнечный город» и др.

4. Игропластика — специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях, элементы системы Пилатеса. В дошкольном воз-

расте большое внимание надо уделять развитию мышц спины, брюшного пресса, рук и ног. Мышечная ткань у детей более эластична, поэтому данный возраст является сензитивным для развития гибкости. **Пилатес** (силовая аэробика) — система упражнений, направленная на детальную проработку мышц тела, включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях, увеличение подвижности суставов и эластичности связок.

5. Игроритмика. Музыка воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный тонус. На занятиях присутствуют специальные упражнения для согласования движений с музыкой, например, ходьба на каждый счет и через счет.

Мониторинг результативности освоения Программы проводится на диагностических занятиях.

При организации и проведении занятий по аэробике следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Сотрудничество с семьей — одно из важнейших условий реализации Программы. Установление конструктивных отношений с родителями существенно влияет на конечное освоение детьми

Программы. Объединение усилий администрации ДОО, воспитателей группы, инструктора по физической культуре, семей воспитанников создает атмосферу, в которой родители чувствуют, что им рады, и они являются полноценными партнерами (участниками) образовательного процесса.

Одна из продуктивных форм взаимоотношений участников образовательного процесса — совместные мероприятия с семьями воспитанников.

Формы работы с родителями

- Информационно-наглядные:
 - оформление информационных стендов;
 - изготовление рекомендаций, памяток;
 - выставки детских работ;
 - фотовыставки;
 - информация на сайте ДОО.
- Индивидуальные:
 - беседы;
 - консультации.
- Коллективные:
 - тематические консультации;
 - беседы.
- Познавательные:
 - участие в проектах.
- Аналитические:
 - анкетирование.
- Досуговые:
 - совместные досуги;
 - выставки, конкурсы.
- Наглядно-информационные:
 - мастер-классы;
 - открытые просмотры ООД.

Указатель статей в журнале «Инструктор по физкультуре» за 2021 год

Колонка редактора

- Парамонова М.Ю.* Играем и развиваем психофизические качества дошкольников № 1, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Новые возможности для физкультурной работы с дошкольниками № 2, с. 5
- Парамонова М.Ю.* О значении и проблемах применения игр с мячом в современной практике № 3, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Вопросы физического воспитания детей и педагогического просвещения родителей № 4, с. 5
- Парамонова М.Ю.* В центре внимания — физическое воспитание детей № 5, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Дистанционные технологии в физкультурной работе ДОО: практический поиск № 6, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Физическое воспитание детей в ряду первоочередных задач государства № 7, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Ярославская область делится опытом физического воспитания дошкольников № 8, с. 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

- Антонов Ю.Е., Пронина Е.И.* Новый опыт эффективного сопровождения конкурсной деятельности № 7, с. 11
- Варфоломеева Т.А.* Использование игрового стретчинга на физкультурном занятии «Сказочная история Снежинки» № 6, с. 6
- Дмитриева И.В.* Дошкольникам о дыхательной системе человека № 8, с. 15
- Кравцова В.Д.* Сотрудничество детского сада с организациями-партнерами по вопросам физического воспитания дошкольников № 4, с. 6
- Куликова И.В., Ахмедова Д.К., Бундакова Л.А., Мифтахова Г.М., Некрасова Е.С.* Актуальные формы организации физкультурно-оздоровительной работы № 7, с. 19
- Курмашева С.А.* Познавательный-игровой проект «Подвижные игры народов России» № 1, с. 6
- Малышев А.А.* Применение средств скиппинга на занятиях по физической культуре в детском саду № 5, с. 6

- Менькова Г.Д.* Патриотическое воспитание старших дошкольников средствами физической культуры на занятии «Репортаж с Красной площади» № 4, с. 10
- Морозова Т.В., Семенова Н.Е., Каунина О.В.* Формирование знаний о физической культуре в процессе подвижной игры... № 8, с. 6
- Николаева Т.Н.* КВН «Наше здоровье» для детей подготовительной к школе группы..... № 8, с. 11
- Тигунова Е.М.* «Палочки-считалочки», или Скандинавская ходьба в детском саду № 2, с. 6
- Тихомирова А.Ю.* Занятие по физической культуре «Правила здоровья» № 8, с. 19
- Хохлова Е.В.* Стретчинг как технология сохранения и укрепления здоровья дошкольников № 5, с. 15
- Шмакова Н.А.* Практикум для педагогов «Формирование у старших дошкольников навыков владения мячом в игре баскетбол»..... № 3, с. 10
- Якубова Е.Г.* Влияние игр с элементами баскетбола на разностороннее развитие дошкольников № 3, с. 6
- Психофизическое развитие ребенка**
- Боярова З.Т.* Квест-игра «Вперед! К Победе!» на развитие физических качеств и ориентировки в пространстве..... № 4, с. 14
- Гореликов С.Ю.* Бальные танцы как средство гармоничного физического развития дошкольников № 3, с. 26
- Давыдова Н.В.* Здоровьесберегающая технология «Оригами ногами» как средство профилактики и коррекции плоскостопия у детей с ОВЗ..... № 6, с. 18
- Дедюлина Л.И., Андрияш С.А.* Организация и проведение оздоровительного бега и ходьбы детей в ДОУ № 8, с. 23
- Еременко Н.Н.* Подвижные игры для сплочения детского коллектива и психоэмоционального развития дошкольников..... № 5, с. 27
- Кривенко Е.Е., Виснер А.И.* Игры и упражнения в развитии физических качеств у детей третьего года жизни № 3, с. 15
- Крутикова Н.И.* Физкультурный досуг с элементами геокешинга «Весеннее путешествие»..... № 4, с. 23
- Макарова М.Р., Мустафина А.Ф., Мингазова И.М.* Развитие физических качеств и ориентировки в пространстве на физкультурном занятии «Веселые шарики» в средней группе № 4, с. 21
- Митина А.М.* Развитие координационных способностей у детей 6—7 лет на основе интегрированного подхода..... № 7, с. 29
- Фетисова Е.С.* Мультиспортивный квиз «Мы со спортом очень дружим, спорт в мультфильмах обнаружим» № 6, с. 13

Шипицына Т.А. Современные подходы к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников.... № 1, с. 28

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

- Арсентьева Ю.А.* Занятие в бассейне с элементами синхронного плавания «Увлекательное путешествие в подводный мир» № 1, с. 34
- Барбашина О.В., Карева А.М.* Физкультурное занятие «Путешествие в Королевство мячей»..... № 4, с. 30
- Булкина С.В.* Занятие по физической культуре «Тренировка сердца» № 8, с. 26
- Данилова И.Н., Давыдова Я.В., Соловьева И.А.* Занятие по физическому развитию «В гостях у Ивана-простака» № 7, с. 40
- Духина Д.С.* Использование технологии тимбилдинг на физкультурном занятии «Дружные ребята»..... № 3, с. 30
- Иванова Н.В.* Физкультурное занятие для старших дошкольников «Будущие космонавты» № 2, с. 28
- Ковеня Г.Н., Сальникова О.В.* Физкультурное занятие «Лесенка здоровья» № 2, с. 31
- Крутикова Н.И., Колоскина И.В., Леонова Г.А., Попова О.Н.* Физкультурное занятие «Путешествие зайчат в зимний лес»..... № 6, с. 26
- Моисеева Н.А.* Занятие по физической культуре «В поисках здоровья» № 8, с. 30
- Тюрина Т.Н.* Занятие по физической культуре «В поисках “Книги джунглей”»..... № 8, с. 36

Наука — практике!

Чугайнова О.Г., Митина А.М. Специфика организации занятий фитнесом в дошкольном возрасте..... № 7, с. 6

Коррекционная работа

- Арсентьева Ю.А.* Мой ребенок с нарушениями ВПФ..... № 2, с. 56
- Хлопкова Е.П., Галкина И.И.* Использование элементов лечебной физкультуры на занятии по плаванию с дошкольниками..... № 3, с. 47
- Цветкова Н.А.* Работа по развитию мелкой моторики и речи у детей с ТНР..... № 5, с. 61
- Чугунова Н.Б.* Приемы формирования ритма движений и ориентировки в пространстве у детей с ЗПР № 1, с. 54

Физкультурно-оздоровительная работа

- Андреева Г.С., Колесова В.В., Мухутдинова Д.О.* Физкультурно-оздоровительный досуг «Путешествие на родину Деда Мороза» № 7, с. 44

- Алексеева Е.В., Горячева С.К.* Проект для младших дошкольников «Быть здоровыми хотим!» № 8, с. 40
- Бикчантаева Р.Х.* Спортивно-развлекательная квест-игра «Путешествие в страну Лучицветик» № 5, с. 32
- Бутова Ю.В.* Физкультурное развлечение «Солдатушки, бравы ребятушки!» № 6, с. 30
- Бутова Ю.В.* Физкультурное развлечение на воздухе «Грустить не годится — пора блинами угоститься» № 1, с. 48
- Гейнц Ю.В., Корнейчук Л.А.* Физкультурно-оздоровительный досуг «Чемпионы на стадионе» № 1, с. 40
- Джулай Т.В.* Физкультурный досуг «Новые приключения Колобка» с использованием игр на развитие ориентировки в пространстве № 4, с. 47
- Доколько Т.Ю.* Зимний физкультурный праздник «Снежный серпантин» № 8, с. 48
- Зимица С.Н.* Спортивное мероприятие к Дню защитника Отечества № 7, с. 50
- Игенова Н.А.* Развлекательный квест на улице «В поисках секретов здоровья вместе с Охом и Ахом» № 5, с. 38
- Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.* Спортивный досуг «Праздник смеха и веселья» № 2, с. 39
- Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.* Спортивный досуг для детей и родителей «Шарики воздушные» № 4, с. 42
- Коробова М.В.* Условия организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО № 7, с. 57
- Косилова А.С.* Физкультурный досуг «В лес осенний мы пойдем, к зверюшкам в гости попадем» № 6, с. 36
- Крутикова Н.И., Алымова О.С.* Физкультурный досуг «Юные пожарные» № 2, с. 43
- Крутикова Н.И., Демитрева О.В., Арутюнян Н.А., Колоскина И.В., Кундакчян Е.В., Иванова З.К.* Малые летние Олимпийские игры в детском саду № 5, с. 44
- Крутикова Н.И., Пузанова Е.Ю., Никитина С.Д. и др.* Спортивно-музыкальный праздник «День защитника Отечества» № 1, с. 43
- Крутикова Н.И., Украинская Е.И., Шкарбан А.Н., Шавернева М.А.* Физкультурный праздник «Осенние старты со Старичком-Лесовичком» № 6, с. 41
- Крутикова Н.И., Шавернева М.А., Шкарбан А.Н.* Физкультурный досуг «Правила дорожного движения соблюдай — здоровым, умным вырастай!» № 4, с. 35
- Кушнарёва Л.Ф., Римская Т.Н.* Квест «Летние приключения Солнечных Зайчиков» для повышения эмоциональной, интеллектуальной и физической активности детей № 5, с. 50

- Лисина Н.А.* Физкультурное развлечение для старших дошкольников «Мяч! Мяч! Мяч!» № 3, с. 35
- Маслова Ю.И., Астафьева Т.Б.* Спортивное развлечение к Дню космонавтики «Космические приключения» № 2, с. 50
- Мисник Ю.А.* Музыкально-спортивный праздник «Славные сыны Отчизны!» № 4, с. 52
- Попова Г.А., Ковалева Е.Н., Корнилова Г.Н.* Спортивный праздник «Арктическая застава» № 7, с. 62
- Сигова О.И.* Спортивный праздник «День здоровья» № 3, с. 43
- Фетисова Е.С.* Физкультурно-оздоровительный досуг в форме квеста «В поисках писем Деду Морозу» № 8, с. 54
- Червинская Э.Ф.* Спортивный праздник «О спорт, ты — мир!» № 2, с. 46
- Шмакова Н.А.* Спортивно-оздоровительное развлечение в бассейне с мячом «По морям, по волнам!» № 3, с. 38

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

- Анисимова С.А., Посаднева Р.И., Соболева Е.А.*
Совместный туристский поход с родителями «Неизвестными тропами» № 5, с. 68
- Благородова Е.В.* Проект «Наши увлечения родом из детства» № 8, с. 69
- Благородова Е.В.* Семейные сочинения о физической культуре и спорте № 8, с. 62
- Еремеева А.Г.* Спортивный праздник «День защитника Отечества» № 1, с. 58
- Ермакова А.Г.* Квест-игра с родителями «Игры нашего двора» № 8, с. 74
- Есмурзаева В.Б.* Совместный с родителями физкультурно-оздоровительный проект «Мы за здоровый образ жизни» № 2, с. 68
- Золотых И.Н., Волобуева Д.А., Косухина Л.Н.*
Спортивный семейный фестиваль «LEGO собирает друзей!» № 7, с. 68
- Крутикова Н.И., Попова О.Н., Колоскина И.В., Арутюнян Н.А.* Спортивный праздник «Мама, папа, я — знающая правила дорожного движения семья» № 3, с. 60
- Леонтьева Н.Е.* Физкультурный праздник с родителями «Вместе мы играем — никогда не унываем!» № 2, с. 72
- Матюшко О.В., Едемская О.А.* Физкультурный праздник с родителями «Кто спортом занимается, тот силы набирается» № 2, с. 62
- Псарева И.М., Щеплыгина Г.А.* Физкультурный праздник с папами «Хочу, чтоб не было войны...» № 3, с. 50

- Сербина Т.Ю., Секриер А.И.* Повышение компетенции родителей в вопросах психофизического развития детей раннего возраста № 3, с. 54
- Сигова О.И.* Спортивный досуг с участием родителей «Морское путешествие» № 3, с. 66
- Талипова Г.Р.* Подвижные игры с родителями «Мама, папа, поиграйте со мной!» № 1, с. 62
- Тугарина С.Г.* Семейный спортивный праздник «Одна семья — одна команда» № 1, с. 69
- Хохлова Е.В.* «Играем вместе!»: совместные физкультурные мероприятия для старших дошкольников и их родителей № 4, с. 58

Взаимодействие со специалистами

- Анисимова С.А., Татульян Э.Г., Бережная А.А., Караваева Н.В.* Спортивно-театрализованный праздник «В поисках золотого ключика» № 4, с. 75
- Бабешко М.В., Мастеркова Н.В.* Физкультурно-спортивный досуг с элементами логоритмики «Каша из топора» № 6, с. 51
- Борисова Е.А.* Занятие с использованием метода музыкотерапии «Спорт — это здоровье» № 6, с. 46
- Борисова М.В.* Спортивный досуг по мотивам русской народной сказки «Волк и Лиса» № 1, с. 75
- Жеребцова И.П.* Подвижная игра «Веселая сороконожка» ... № 4, с. 81
- Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.* Спортивное развлечение «Лучший пожарный» № 4, с. 70
- Ковалева Е.Н., Корнилова Г.Н.* Познавательный спортивно-оздоровительный квест «Следолист» № 5, с. 74
- Колмакова Е.С.* Музыкально-спортивный праздник «Как богатыри русские Кощея одолели» № 1, с. 78
- Корнева Л.В., Ноздрин Н.Ю., Баянова И.А.* «Спортивный батл ГТО» для старших дошкольников № 7, с. 73
- Косилова А.С.* Физкультурное занятие с использованием нетрадиционного оборудования и элементами конструирования «Чудо-лист» № 6, с. 56
- Котова И.В., Нечуговских М.И.* Инклюзивное физкультурное занятие «Большая заслуга — выручить друга!» № 6, с. 63
- Краснова Л.А.* Мастер-класс для педагогов «Будьте здоровы!» № 7, с. 82
- Крутикова Н.И., Горлова М.С., Бойкова Т.А., Иванова З.К., Украинская Е.И., Нужненко Е.Г.* Музыкально-спортивный праздник «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» № 5, с. 90
- Крутикова Н.И., Черная А.Ю., Попова О.Н., Украинская Е.И.* Физкультурный досуг «Веселые старты с разноцветными игрушками» № 2, с. 77

- Леонова Е.В., Моргунова Т.В., Никифорова О.А.*
Интегрированное физкультурное занятие «В гости к зимующим птицам»..... № 7, с. 76
- Плотникова Я.Б.* Спортивный праздник в бассейне для старших дошкольников «Морская звезда» № 4, с. 83
- Прудникова М.В.* Спортивное развлечение в форме квест-игры «Дорогами Великой Отечественной войны» № 5, с. 79
- Рубец О.Л.* Информационный практико-ориентированный проект «Неделя здоровья» № 8, с. 79
- Савченко С.В.* Физкультурное занятие с родителями «Необычная Армия» с применением лего-конструирования в старшей группе..... № 5, с. 85

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

- Алексеева О.В.* Уроки ритма и движения для детей раннего возраста № 6, с. 78
- Блинова Н.А.* Занятие по физическому развитию «Морской фоторепортаж» № 6, с. 83
- Боровских О.А.* Синхронное плавание в детском саду № 2, с. 90
- Варфоломеева Т.А.* Занятие с использованием фитнес-технологий «Морская прогулка»..... № 7, с. 97
- Гвоздева Е.Н.* Элементы балнотерапии как способ развития двигательной активности детей в ДОО № 5, с. 96
- Данилова И.Н., Давыдова Я.В., Грачева И.П., Кривцкая Л.В.* Квест-игра «Вокруг света» с использованием здоровьесберегающих технологий № 2, с. 82
- Духина Д.С.* Физкультурный досуг с элементами тимбилдинга «Спасение Золушки» № 2, с. 93
- Игнатъева Л.А., Морозова Н.А., Аллахарова И.Б., Молчанова Т.В., Борисова М.В., Емельянова Т.В.*
STEM-технологии и элементы двигательной коррекции на занятии «Необычные приключения на дне морском».... № 4, с. 94
- Калашикова Н.В.* Нетрадиционные формы физкультурных занятий как средство воспитания интереса к физической культуре..... № 5, с. 99
- Ложечникова Н.Н., Попова А.Е.* Нестандартное физкультурное оборудование в ДОО как средство мотивации детей к двигательной активности..... № 1, с. 93
- Лукоянова И.В., Косарева Н.Ю.* Формирование патриотических чувств у дошкольников через ознакомление с военизированными играми № 3, с. 85
- Симакова М.Ю.* Использование элементов игрового стретчинга в работе с дошкольниками..... № 1, с. 90

- Солдатова В.В.* Занятия по физической культуре с элементами хатха-йоги № 7, с. 90
- Фетисова Е.С.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в дошкольном образовании..... № 3, с. 88
- Черных О.А., Фетисова Е.С.* Как использовать поп-ит в развитии дошкольников..... № 6, с. 72
- Шевелева С.А.* Инновационные формы физического воспитания и оздоровления дошкольников с нарушениями зрения № 7, с. 86
- Шутилова С.А.* Фитнес-технология скиппинг в развитии физических качеств у старших дошкольников № 1, с. 86
- Яковлева С.А.* Аквааэробика для дошкольников № 3, с. 70
- Яковлева С.А.* Занятия по аквааэробике для старших дошкольников № 4, с. 101

Вести из регионов

- Еремеева А.Г.* Физкультурный досуг к юбилею Сурского и Казанского оборонительных рубежей «Не забудем их подвиг великий»..... № 3, с. 103
- Менькова Г.Д.* Познавательльно-исследовательский проект «Мужеству с детства учит “Зарница”»..... № 2, с. 97

Народная педагогика

- Елманбетова М.Ш.* Фестиваль подвижных игр народов мира «Играют все дети на всей планете» № 7, с. 103

Здоровьесберегающая среда

- Игнатьева Л.А., Морозова Н.А., Воробьева Л.А., Конюхова О.В., Емельянова Т.В., Борисова М.В.* Использование STEM-оборудования на занятии «Путешествие в виртуальный мир» для развития интеллектуальных способностей и приобщения дошкольников к ЗОЖ № 4, с. 87

Кружки, секции

- Жукова Т.А., Зайцева А.С.* Дополнительная общеразвивающая программа «Детская аэробика» № 8, с. 84
- Игнатьева Л.А., Борисова М.В.* Физкультурное занятие в рамках кружковой работы «Школа юных космонавтов»... № 1, с. 100
- Киселева Ю.А.* Фигурное катание как средство оздоровления дошкольников № 6, с. 101
- Сабитова О.М., Шаркова О.Г., Леонтьева Н.Е.* Физкультурно-оздоровительный проект «На лыжи вставай — здоровье укрепляй!» № 6, с. 89
- Симакова М.Ю.* Обучение дошкольников ходьбе на лыжах в ДОО № 6, с. 95

Книжные новинки октября 2021 г.



СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Автор — Воронова А.А.

Грамотно обходить конфликтные ситуации — в нашей власти. Управление своими эмоциями повышает личную эффективность, помогает быть успешными. В книге «Стресс-менеджмент: психологические приемы управления эмоциями» собраны простые и психологически грамотные способы управления не только стрессом, но и своим эмоциональным состоянием. Представленные техники стресс-менеджмента, тесты на определение эмоционального состояния, которые улучшат качество вашей жизни.



АЗБУКА ДЛЯ НЕПОСЕД Для занятий с детьми 3—5 лет. Часть 1

Авторы — Львовская Н.И., Микляева Н.В.,
Панкратьева М.Е.

Ваш ребенок не может усидеть за книгой? Его тянет бегать, прыгать и подбрасывать книжки? Тогда эта книга для вас и вашего шалуна. С помощью нашей «Азбуки для непосед» вы сможете изучать буквы, играя в машинки, читать слоги, хлопая в ладоши, усваивать грамоту, не отвлекаясь от любимых занятий: прыжков, песен, танцев, игры в салки... И при этом весело смеяться.



ИГРЫ С СОЛНЕЧНЫМ ЗАЙЧИКОМ Программа индивидуального развития для дошкольников 6—7 лет Часть 1

Автор — Модель Н.А.

Вы держите в руках книгу-помощницу, созданную для педагогов и родителей, занимающихся с детьми по серии развивающих тетрадей «Академия солнечных зайчиков». Это первая часть методических рекомендаций по использованию тетрадей данной серии для детей 6—7 лет. Сценарии игровых сеансов составлены для работы с девятью рабочими тетрадями и рассчитаны на занятия с детьми по всем образовательным областям.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

- Повышение квалификации в дошкольном образовании
- Курсы онлайн с выдачей удостоверения установленного образца



**Бесплатные ВЕБИНАРЫ
для педагогов ДОО
с выдачей сертификата**

ТЦ СФЕРА – В сфере ваших интересов

Записаться на вебинары можно
на www.tc-sfera.ru

📍 Москва, Лазоревый проезд, 3

☎ +74956567505

🌐 www.sfera-book.ru

✉ sfera@tc-sfera.ru



Выбрать курс
и начать обучение

КНИГИ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

в интернет-магазине издательства «ТЦ Сфера»

www.sfera-book.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИЗДАТЕЛЬСТВА
Творческий Центр Сфера
+7 (977) 845-06-96

КНИГИ И ЖУРНАЛЫ - НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ - ПРАЗДНИЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ - ПОСЛАТЕЛИМ

ВХОДИТЕ НА САЙТ - КОЗИМАЛУСТА

Искать товары

ОТслеживание ЗАКАЗОВ

Настроить свой адрес вашего заказа или E-mail

Число заказов (0)

ОБЪЯВЛЕНИЕ

О нас

Производственные компании

Ежегодные конкурсы и олимпиады

СИНДИКАТСТВО, СЕРТИФИКАТЫ

Наши книги

Способы доставки

Критикулы

Выбирают мамы, рекомендуют специалисты!

АКАДЕМИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЗАЙЧИКОВ

КУПИТЬ

ПРОИЗВОДСТВО* и ПРОДАЖА** в РОССИИ и СНГ

ОПТОМ

КУПИТЬ

КНИГИ для образования

НАГЛЯДНЫЕ пособия

ПОЗДРАВИТЕЛЬНАЯ продукция

РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ для детского сада и школы

КНИЖКИ развивающие для детей

ЖУРНАЛЫ для детских садов

Подписка: 2019 на журналы для детей

1+

* Производство: продукция издательства «ТЦ Сфера» и «Барион» и торговой марки «Сфера» (различные)
** Продажа: продукция собственного производства и издательства «Иванко» (Саратов), «Светлана-пресс» и «Иванко» (СПб, Петербург).

НА САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Физкультурное развлечение для старших дошкольников «День Нептуна»
- Спортивно-музыкальный праздник «Берегите, люди, птиц!»
- Авторские подвижные игры для старших дошкольников с региональным компонентом
- Занятия по валеологии «Где прячется здоровье?» в подготовительной к школе группе
- Лэпбук «Азбука здоровья»
- Развлечение в бассейне в подготовительной к школе группе «В поисках пиратского клада»

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.sfera-book.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2021, № 8 (100)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Выпускающий редактор

Е.А. Кузнецова

Литературный редактор

И.С. Шиловских

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

М.Д. Котова

Корректор

Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 41230 (в комплекте), «Почта России» — П8641 (в комплекте)

Адрес редакции:

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 30.11.21.
Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 7. Тираж 1200 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2021
© Цветкова Т.В., 2021





Уважаемые коллеги!

Мы рады представить вам опыт педагогов Ярославской области по формированию у воспитанников мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни определяется как цель физической культуры (ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), к тому же данное направление — одно из ключевых в реализации стратегической «Концепции преподавания учебного предмета «физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации», утвержденной на коллегии Минпросвещения России (24.12.2018).

Для выполнения поставленных государством задач была организована деятельность регионального методического объединения инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций Ярославской области.

С результатами этой работы мы с удовольствием готовы ознакомить вас!

*С уважением канд. пед. наук, проректор ГАУ ДПО ЯО ИРО
Александр Павлович Щербак*



СОЗДАДИМ ЯРКИЙ ПРАЗДНИК

ПЛАКАТЫ, ГИРЛЯНДЫ, ОТКРЫТКИ, МЕДАЛЬКИ, МАСКИ-ОБОДКИ



23 ФЕВРАЛЯ!



Закажите на
www.sfera-book.ru