



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5/2017



Методическое  
объединение  
инструкторов  
по физкультуре ДОО

Региональная  
олимпиада «Инструктор  
по физкультуре»

Элементарный туризм  
в детском саду

Организация городских  
физкультурных  
мероприятий ДОО

Адаптированные  
программы физического  
развития детей



ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
ДОШКОЛЬНИКОВ  
В ЯРОСЛАВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

ДЕЙСТВУЮЩАЯ ФОРМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

# Ширмочки информационные

В комплект входят:

Ширмочка

с пластиковым карманом, формат 1000 x 330 мм, 4+0

Буклет

формат А4, 4+4



Пластиковый карман для буклетов,  
входит 10 буклетов



**1 МЕТР** важной информации и рисунков!

Закажите на [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5/2017

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ  
В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ****СОДЕРЖАНИЕ**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Редакционный совет ..... | 3 |
| Индекс .....             | 4 |

**Колонка редактора***Парамонова М.Ю.*

|   |   |
|---|---|
| Детские сады в сентябре: новый старт<br>физкультурно-оздоровительной работы ..... | 5 |
|---|---|

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Наука — практике!***Щербак А.П., Чешуина Е.И.*

|   |   |
|---|---|
| Организация деятельности регионального методического<br>объединения инструкторов по физической культуре ДОО ..... | 6 |
|---|---|

**Повышение квалификации***Щербак А.П.*

|   |    |
|---|----|
| Программа повышения квалификации «Реализация<br>адаптированных программ физического развития детей» ..... | 11 |
|---|----|

*Коточигова Е.В.*

|  |    |
|--|----|
| Здоровьесберегающая компетентность воспитателя<br>и инструктора по физической культуре в ДОО ..... | 22 |
|--|----|

**Психофизическое развитие ребенка***Кракосевич Я.С.*

|   |    |
|---|----|
| Обучение плаванию и комплексное тестирование<br>физического развития дошкольников ..... | 27 |
|---|----|

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Азизова М.Г.*

|  |    |
|--|----|
| Занятие по физкультуре «Подружился со скакалочкой» ..... | 34 |
|--|----|

*Зайцева О.П.*

Познавательное-исследовательское занятие  
«Чтобы ноги были здоровы» ..... 38

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

*Терпугова М.В.*

Физкультурный праздник «Куб здоровья» ..... 42

*Мальшева Т.С., Данилейко Н.А.*

Физкультурное развлечение «Пижамная вечеринка с Машей» ..... 47

*Данишевская О.П.*

Физкультурное развлечение «Пожарные, на учение!» ..... 50

*Зайцева Л.В.*

Элементарный туризм в ДОО ..... 54

### **Коррекционная работа**

*Осинкина Г.Ф.*

Физкультурное занятие с фитболами  
«Красивая осанка — ровная спина» ..... 64

## **СОТРУДНИЧЕСТВО**

### **Работа с родителями**

*Николаева Т.Н.*

Физкультурно-оздоровительный клуб  
как форма взаимодействия с родителями ..... 70

### **Взаимодействие со специалистами**

*Щербак А.П., Смирнов Е.А.*

Региональная Олимпиада «Инструктор по физической культуре» ..... 74

*Маркова Е.Ю.*

Проект «От значка ГТО к олимпийской медали» ..... 81

*Дмитриева И.В., Менькова Г.Д.*

Межмуниципальный семинар «Когда мы вместе —  
вдвойне интересней!» ..... 89

*Доколько Т.Ю.*

Организация городских физкультурных мероприятий  
для дошкольных организаций ..... 98

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

### **Дискуссионный клуб**

*Арсеньева Л.Ю.*

Досрочная пенсия инструктора по физкультуре ДОО ..... 106

*Васильева Е.Ю.*

Детский фитнес как средство гармоничного  
психофизического развития дошкольника ..... 112

### **Вести из регионов**

*Чешуина Е.И., Рощина Г.О.*

Модель культурно-досуговой деятельности детей  
на основе массовых видов спорта ..... 120

**Книжная полка** ..... 26, 33, 37, 41, 53, 125

**Наши партнеры** ..... 126

**Как подписаться** ..... 127

**Анонс** ..... 128

## Редакционный совет

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

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

**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.-корр. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), 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

**Боякова Екатерина Вячеславовна**, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

**Дружиловская Ольга Викторовна**, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и клинических основ дефектологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-корр. МАНПО, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «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.-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

|   |   |
|---|---|
| ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль .... 6, 11, 22, 74, 112, 120 | МДОУ д/с № 23 «Солнышко», г. Ярославль ..... 89   |
| МБДОУ д/с № 6, г. Данилов Ярославской обл. .... 64                                    | МДОУ д/с № 29, г. Рыбинск Ярославской обл. .... 106   |
| МБДОУ д/с «Малыш», г. Данилов Ярославской обл. .... 34                                | МДОУ д/с № 34, г. Рыбинск Ярославской обл. .... 27  |
| МБДОУ д/с «Солнышко», г. Данилов Ярославской обл. .... 38                             | МДОУ д/с № 99, г. Рыбинск Ярославской обл. .... 81  |
| МДОУ д/с № 3 «Золотая рыбка», г. Ростов Ярославской обл. .... 89                      | МДОУ д/с «Колокольчик», г. Переславль-Залесский Ярославской обл. .... 98                                    |
| МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич Ярославской обл. .... 47                         | МДОУ д/с «Солнышко», пос. Судоверфь Ярославской обл. .... 54  |
| МДОУ д/с № 5 «Радуга», г. Тутаев Ярославской обл. .... 70                             | ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль ..... 74 |
| МДОУ д/с № 8 «Ленок», пос. Красные Ткачи Ярославской обл. .... 50                     | ЧДОУ д/с «Совенок», г. Ярославль ..... 112  |
| МДОУ д/с № 11, г. Ярославль .... 42   |   |
| <hr/>   |   |
| Азизова Мадина Гусейновна ..... 34  | Малышева Татьяна Сергеевна ... 47   |
| Арсеньева Любовь Юрьевна ..... 106  | Маркова Елена Юрьевна ..... 81  |
| Васильева Елена Юрьевна ..... 112   | Менькова Галина Дмитриевна .... 89  |
| Данилейко Наталья Алексеевна ... 47   | Николаева Татьяна Николаевна ... 70   |
| Данишевская Оксана Петровна ..... 50  | Осинкина Галина Федоровна ..... 64  |
| Дмитриева Ирина Вячеславовна ... 89   | Рощина Галина Овсеповна ..... 120   |
| Доколько Татьяна Юрьевна ..... 98   | Смирнов Евгений Анатольевич ... 74  |
| Зайцева Любовь Владимировна ..... 54  | Терпугова Мария Владимировна ..... 42   |
| Зайцева Ольга Павловна ..... 38   | Чешуина Екатерина Игоревна ..... 6, 120   |
| Коточигова Елена Вадимовна .... 22  | Щербак Александр Павлович ..... 6, 11, 74   |
| Кракосевич Яна Сергеевна ..... 27   |   |

## Детские сады в сентябре: новый старт физкультурно-оздоровительной работы

Все педагогические коллективы тщательно готовятся к новому учебному году. Планируя воспитательно-образовательную работу на новый учебный год, особое внимание уделяют физкультурно-оздоровительному направлению. Чтобы дети, пришедшие в сентябре в детский сад после лета отдохнувшими, подросшими, набравшимися сил, не растеряли имеющийся потенциал и росли здоровыми, физически крепкими, активными и жизнерадостными. И, конечно же, все детские сады стремятся обеспечить оптимальные условия для гармоничного психического и физического развития детей.

От того, какой старт будет дан в сентябре, насколько грамотно и увлекательно будет организована жизнь детей в детском саду после летнего отдыха, во многом зависит успешность всей педагогической работы в году. А сентябрь — это прекрасная пора для проведения самых разнообразных физкультурных мероприятий на свежем воздухе как для отдельных групп, так и для всего детского сада. Погодные условия позволяют успешно организовывать интересные туристские прогулки, спортивные конкурсы, подвижные игры, фестивали спорта, тематические физкультурные праздники и досуги, Дни здоровья, Спартакиады, соревнования между детскими садами района и др. Хорошо с сентября начинать и систематическое закаливание, поскольку организм подготовлен к этому после проведенной летом предварительной работы (хождение босиком, обтирание, обливание и купание в водоемах, воздушные и солнечные ванны).

В этом номере коллеги из Ярославской области поделились разнообразными материалами, которые будут интересны и полезны практикам, помогут с самого начала учебного года сделать детскую жизнь насыщенной, воспитывать у дошкольников основы здорового образа жизни и любовь к физической культуре. Выражаем благодарность за помощь в подготовке данного номера коллегам из ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» и лично доценту кафедры инклюзивного образования А.П. Щербаку.

Друзья! Поздравляем вас с новым учебным годом и Днем дошкольного работника! Желаем здоровья, счастья, успехов, радости творчества, благополучия и полноты жизни!

Предлагаем авторам писать новые статьи в рубрику «Следим за фигурой». По итогам года авторы самых интересных материалов будут отмечены издательством. Высылайте статьи с анкетами авторов на адрес: dou@tc-sfera.ru.

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

# Организация деятельности регионального методического объединения инструкторов по физической культуре ДОО

**Щербак А.П.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры инклюзивного образования;*

**Чешуина Е.И.,**

*ст. преподаватель кафедры инклюзивного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»,  
г. Ярославль*

---

*Аннотация.* В статье описана организация деятельности регионального методического объединения инструкторов по физкультуре ДОО Ярославской области.

*Ключевые слова.* Региональное методическое объединение, инструктор по физической культуре.

---

**А**ктуальность организации региональных методических объединений инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций (далее РМО «ИФКДОО») обоснована необходимостью координации и научно-методического сопровождения работы по актуальным направлениям физического развития детей дошкольного возраста.

В 2016 г. РМО «ИФКДОО» было создано в Ярославской области как профессиональное объединение региональной системы образования. Научно-методическое руководство осуществляет кафедра инклюзивного образования государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования» (далее ИРО) при активном взаимодействии с профессорско-преподавательским составом кафедры дошкольного образования ИРО и кафедры дошкольной педагогики и пси-

хологии Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского.

При планировании и организации деятельности РМО «ИФКДОО» руководствуется федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, приказами, инструктивными письмами, методическими рекомендациями Минобрнауки России, Министерства спорта РФ, Департамента образования Ярославской области.

Организационный документ РМО «ИФКДОО» — «Положение регионального методического объединения инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций Ярославской области».

#### *Цели РМО:*

- развитие кадрового потенциала системы дошкольного образования Ярославской области, совершенствование профессионального и методического мастерства инструкторов по физкультуре ДОО;
- содействие развитию системы методического сопровождения инструкторов по физкультуре в муниципальных районах Ярославской области.

#### *Задачи:*

- координировать взаимодействие муниципальных методических объединений инструкторов по физкультуре ДОО;

- создавать условия для непрерывного профессионального развития инструкторов по физкультуре;

- распространять инновационные педагогические практики инструкторов по физкультуре дошкольных образовательных организаций.

#### *Направления деятельности:*

- сопровождение профессионального развития инструкторов по физкультуре ДОО на основе индивидуальных планов профессионального развития;

- координация деятельности педагогических сообществ инструкторов по физкультуре в муниципальных районах Ярославской области.

В состав РМО «ИФКДОО» входят инструкторы по физкультуре, представители региональных и муниципальных методических служб, тьюторы по дошкольному образованию в муниципальных районах. В названии РМО подчеркивается, что прежде всего оно создано для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций. Это связано с тем, что должностные обязанности «инструктора по физической культуре», в соответствии с «Квалификационными характеристиками должностей работников образования», мало соответствуют реальным педагогическим задачам, поставленным перед дошкольным образованием

федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

Координацию деятельности РМО «ИФКДОО» осуществляет методический совет, избираемый прямым голосованием всех членов РМО из их числа сроком на один год. В настоящий момент в состав совета входят девять членов: по представителю от каждой кафедры, осуществляющей научно-методическое руководство; шесть инструкторов по физической культуре, четверо из которых являются руководителями муниципальных методических объединений.

Координационную деятельность на местах выполняют муниципальные представители РМО «ИФКДОО». Роль представителя заключается в участии в заседаниях методических объединений, даче устных и письменных обращений через различные средства информации, как в своей организации, так и во внешних. Кроме того, представитель собирает информацию, которая исходит как от руководителей образования, так и от работников дошкольных организаций. В качестве распространителя информации представитель РМО передает информацию, полученную из внешних источников или от подчиненных, членам объединения.

Деятельность РМО «ИФКДОО» осуществляется в соответствии с планом работы на учебный год,

который утверждается советом РМО «ИФКДОО».

Общие встречи членов РМО «ИФКДОО» проводятся не реже одного раза в год, согласно предварительному плану, принятому на заседании совета.

Муниципальные и межмуниципальные встречи членов РМО «ИФКДОО» проводятся не реже одного раза в квартал.

Заседания методического совета РМО «ИФКДОО» проводятся два раза в год. Заседание правомочно, если в работе участвуют более половины его членов. Решения принимаются большинством голосов членов методического совета РМО, участвующих в его заседании.

*Формы работы* РМО «ИФКДОО»: семинары, мастерские, проблемные группы, круглые столы, конференции, тренинги, слеты.

Например, летом 2016 г. представители РМО «ИФКДОО» приняли участие в «Региональном слете участников профессиональных педагогических сообществ, деятельность которых направлена на формирование здорового и безопасного образа жизни, гражданско-патриотического воспитания средствами физической культуры и спорта». Помимо инструкторов по физкультуре в слете приняли участие учителя и преподаватели физкультуры, специалисты в области адаптивной физкультуры, организаторы

спортивно-массовых мероприятий, педагоги дополнительного образования. Такое взаимодействие необходимо для совершенствования профессионального и методического мастерства и содействия развитию системы методического сопровождения в муниципальных районах.

Слет позволил:

- скоординировать взаимодействие профессиональных сообществ;
- создать условия для непрерывного развития членов профессиональных сообществ (развитие педагогического сотрудничества на основе профессиональных и личных интересов, распространение инновационных педагогических практик).

Программа слета состояла из трех блоков:

- теоретического (ознакомление с основными направлениями деятельности международных, всероссийских и региональных сообществ педагогов по физической культуре, спорту и основам безопасной жизнедеятельности);
- нормативного (разработка положения сообщества и планы работ на следующий учебный год);
- спортивного («Веселые старты» в бассейне и военно-спортивный тренинг на стадионе).

По словам участников слета, организаторам удалось создать атмосферу дружелюбной

и неформальной обстановки. В течение дня работал шведский стол. Педагоги получили благодарность от Правления Объединения учителей физической культуры России, сертификаты участников слета от ИРО, призовые медали за спортивные соревнования. Также участники слета получили практический опыт гражданско-патриотического воспитания в ходе выполнения военно-спортивного тренинга. Главным итогом слета стало решение ежегодного его проведения в различных муниципальных районах Ярославской области.

РМО «ИФКДОО» имеет право:

- самостоятельно планировать работу в соответствии с образовательными потребностями инструкторов по физкультуре. Например, решается вопрос о единой методике проведения мониторинга физической подготовленности воспитанников ДОО;
- вносить предложения по совершенствованию деятельности методических служб всех уровней. Например, в настоящий момент разрабатывается примерный образец пакета документации инструктора по физической культуре ДОО для урегулирования возможных разногласий между администрацией и педагогами;
- участвовать в проведении региональных и муниципальных профессиональных меро-

приятий (конференций, курсов, выставок и т.д.).

Так, методический совет РМО «ИФКДОО» предложил ввести в региональный конкурс «Лучший педагог по физической культуре» две номинации: «Инновационный опыт физического воспитания детей в дошкольной образовательной организации» и «Инновационный опыт физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации».

Цели проведения конкурса: изучение, обобщение и распространение лучшего опыта специалистов по физкультуре Ярославской области. Представители РМО «ИФКДОО» вошли как в организационный комитет, так и в состав конкурсной комиссии; — принимать участие в формировании заказа на повышение квалификации инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций и заказа на научно-методическую продукцию. Например, благодаря заявке РМО «ИФКДОО» разработана и реализуется программа дополнительного профессионального образования использования средств адаптивной физкультуры в физическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

РМО «ИФКДОО» несет ответственность за качество:

— проведения каждого запланированного мероприятия;

— информационных и методических материалов, разработанных членами РМО.

РМО «ИФКДОО» вступает во взаимоотношения с органами управления образованием, муниципальными методическими службами, ИРО и другими структурами, способствующими реализации задач деятельности РМО. Взаимоотношения с различными органами и структурами региональной системы образования осуществляется следующим образом: РМО «ИФКДОО» — муниципальные методические объединения — дошкольные образовательные организации.

В итоге объединение направлено на развитие кадрового потенциала региональной системы образования, основанное на активной деятельности педагогов.

### Литература

Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»: приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н // Российская газета. 2010. № 237.

Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Российская газета. 2013. № 265.

# Программа повышения квалификации «Реализация адаптированных программ физического развития детей»

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, доцент кафедры инклюзивного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль

---

*Аннотация.* Основа данной статьи — программа повышения квалификации педагогов «Реализация адаптированных программ физического развития детей дошкольного возраста». Указаны ожидаемые результаты (представления, знания, умения), особенности обучения, учебно-тематический план и содержание. Также представлены примеры тестирования, вопросов для собеседования, варианты итоговой аттестации слушателей курсов.

*Ключевые слова.* Адаптивная физическая культура, адаптированная образовательная программа, дети с ОВЗ.

---

Актуальность темы статьи определяется современным требованием профессионального стандарта педагога, в соответствии с которым основная трудовая функция воспитателя: «педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования». Один из видов таких программ — «адаптированная» для детей с ограниченными возможностями здоровья, в ходе реализации которой организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния

здоровья детей. В соответствии с этим необходимо организовать повышение квалификации инструкторов по физической культуре таким образом, чтобы они:

— *имели представление:*

- об особенностях двигательной деятельности детей с нарушением слуха и зрения, психического и интеллектуального развития, опорно-двигательного аппарата,
- о приоритетных задачах адаптивной физической культуры;

— *знали:*

- основные нормативно-правовые акты для реализации образовательной программы физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья,
- основные положения теории адаптивной физической культуры,
- особенности занятий физическими упражнениями детей с нарушением слуха и зрения, психического и интеллектуального развития, опорно-двигательного аппарата;

— *умели:*

- подбирать средства и методы физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья,
- разрабатывать план-конспект физкультурного занятия для детей с особыми образовательными потребностями с учетом их индивидуальных способностей,
- разрабатывать адаптированную образовательную программу в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Важно, чтобы основными формами проведения занятий стали практическая деятельность инструкторов (в группах и индивидуально), лекция-беседа, тестирование, диалоговое взаимодействие, самостоятельная

деятельность. В процессе реализации повышения квалификации необходимо использовать различные методы обучения, выбор которых обусловлен особенностями обучения взрослых и их субъектной позицией в обучении:

— лекции носят проблемный и практико-ориентированный характер, основаны на постоянном взаимодействии преподавателя с обучающимися через уточняющие и конкретизирующие вопросы, обсуждения и рефлексии полученных результатов; включают анализ конкретных ситуаций; предполагают работу с диагностическими методиками определения профессиональных затруднений и профессиональных потребностей обучающихся;

— метод ситуационного анализа направлен на решение узконаправленных проблем организации и проведения мониторинга, возникающих в педагогической практике обучающихся, с помощью обыгрывания:

- ситуации-иллюстрации, представляющей собой пример из педагогической практики, как позитивный, так и негативный,
- ситуации-оценки, представляющей описание чужого педагогического опыта и его оценку (насколько он эффективен),

• ситуации-упражнения, ориентированной на решение конкретной педагогической задачи; — метод тренинга направлен на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.

В качестве примера предлагается учебно-тематический

план программы повышения квалификации «Реализация адаптированных программ физического развития детей дошкольного возраста» (72 ч), реализуемый на базе ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» (см. таблицу).

Таблица

**Учебно-тематический план ППК  
«Реализация адаптированных программ  
физического развития детей дошкольного возраста»**

| Блоки, темы занятий   | Продолжительность (ч) |                      |                                    |       | Форма контроля |
|---|-----------------------|----------------------|------------------------------------|-------|----------------|
|   | Лекции                | Практические занятия | Самостоятельная работа обучающихся | Итого |                |
| 1   | 2                     | 3                    | 4                                  | 5     | 6              |
| <i>Нормативно-правовые основы реализации адаптированной программы</i> | 2                     | —                    | —                                  | 2     | Тестирование   |
| <i>Теоретические основы адаптивной физической культуры</i>            | 6                     | 6                    | —                                  | 12    | Собеседование  |
| Предмет, цель, приоритетные задачи и функции                          | 2                     | —                    | —                                  | 2     |                |
| История   | 2                     | —                    | —                                  | 2     |                |
| Принципы  | 2                     | —                    | —                                  | 2     |                |
| Средства  | —                     | 2                    | —                                  | 2     |                |
| Методы  | —                     | 2                    | —                                  | 2     |                |

Окончание табл.

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|--|----|----|----|----|--|
| Формы  | —  | 2  | —  | 2  | Собесе-<br>дование                                       |
| <b><i>Частные методики<br/>адаптивной физической<br/>культуры</i></b>                                | 10 | 30 | —  | 40 | Практи-<br>ческие<br>задания                             |
| Методика адаптивной физи-<br>ческой культуры для детей:<br>— с нарушениями слуха;                    | 2  | 6  | —  | 8  |  |
| — с нарушениями зрения;  | 2  | 6  | —  | 8  |  |
| — с нарушениями психиче-<br>ского развития;  | 2  | 6  | —  | 8  |  |
| — с нарушениями интел-<br>лектуального развития;   | 2  | 6  | —  | 8  |  |
| — с нарушениями опор-<br>но-двигательного аппарата   | 2  | 6  | —  | 8  |  |
| <b><i>Планирование адаптиро-<br/>ванной программы физи-<br/>ческого развития детей с<br/>ОВЗ</i></b> | —  | —  | 16 | 16 | Практи-<br>ческая<br>работа                              |
| <b><i>Итоговое занятие</i></b>   | —  | 2  | —  | 2  | Защита<br>ито-<br>говой<br>аттеста-<br>ционной<br>работы |
| <b>Итого</b>   | 18 | 38 | 16 | 72 |  |

**Содержание программы  
повышения квалификации  
«Реализация адаптированных  
программ физического  
развития детей дошкольного  
возраста»**

***Нормативно-правовые основы  
реализации адаптированной  
программы***

В ходе лекционных занятий изучаются следующие нормативно-правовые акты:

О коррекционном и инклюзивном образовании детей: <Письмо> Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» // Вестник образования. 2016. № 6.

Приказ Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» // Российская газета. 2013. № 90/1.

Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» // Вестник образования. 2008. № 12.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. I). Ст. 7598.

Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»» // Российская газета. 2010. № 5316 (237).

Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)”» // Российская газета. 2013. № 285.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» // Российская газета. 2013. № 157.

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного об-

разования» // Российская газета. 2013. № 265.

*Контролируемый результат:* знания основных нормативно-правовых актов для реализации образовательной программы физического развития детей с огра-

ниченными возможностями здоровья.

*Форма контроля — тестирование*

1. Соотнесите основные понятия образования с их определениями:

|   |   |
|---|---|
| 1) образование  | а) физическое лицо, осваивающее образовательную программу   |
| 2) инклюзивное образование                            | б) единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов |
| 3) образовательная программа                          | в) обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей   |
| 4) адаптированная образовательная программа           | г) комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов   |
| 5) обучающийся  | д) физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий  |
| 6) обучающийся с ограниченными возможностями здоровья | е) образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц   |

2. Соотнесите основные понятия физической культуры с их определениями:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1) физическая культура            | а) процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры   |
| 2) адаптивная физическая культура | б) восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья |
| 3) физическое воспитание          | в) часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья   |
| 4) физическая реабилитация        | г) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития   |

3. Ответьте на вопрос: «Какого нормативно-правовым актом утверждается структура образовательной программы в дошкольной образовательной организации?»

а) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

б) ФГОС ДО;

в) Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошколь-

ного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

г) Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

4. В соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, на-

чального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования характеризуется:

а) компетенциями, необходимыми умениями, необходимыми знаниями;

б) необходимыми умениями, необходимыми знаниями, необходимыми навыками;

в) трудовыми действиями, необходимыми умениями, необходимыми знаниями;

г) трудовыми действиями, необходимыми умениями, необходимыми знаниями, другими характеристиками.

5. Соотнесите нумерацию групп состояния здоровья несовершеннолетних с их характеристиками в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 № 1346н:

| Группа | Характеристика детей  |
|--------|---|
| 1      | 2   |
| I      | а)<br>— имеют некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения;<br>— реконвалесценты;<br>— с общей задержкой физического развития в отсутствие заболеваний эндокринной системы, с дефицитом массы тела или избыточной массой тела;<br>— часто болеющие острыми респираторными заболеваниями;<br>— с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности функций органов и систем организма   |
| II     | б)<br>— страдают хроническими заболеваниями в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма либо неполной компенсацией функций;<br>— с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, с нарушениями функций органов и систем организма, требующими назначения поддерживающего лечения;<br>— с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией функций органов и систем организма, повлекшими ограничения возможности обучения или труда |
| III    | в)<br>— страдают тяжелыми хроническими заболеваниями с редкими клиническими ремиссиями, частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, выраженной декомпенсацией функций органов и систем организма, наличием осложнений и требующими назначения постоянного лечения;  |

| 1  | 2   |
|----|---|
|    | — с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением функций органов и систем организма и значительным ограничением возможности обучения;<br>— дети-инвалиды  |
| IV | г) нормальное физическое и психическое развитие, не имеют анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных нарушений  |
| V  | д)<br>— страдают хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма, при отсутствии осложнений основного заболевания (состояния);<br>— с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации функций органов и систем организма, степень которой не ограничивает возможность обучения или труда |

6. Дополните предложение названием документа: «При реализации в организациях для обучающихся с ОВЗ адаптированных образовательных программ дошкольного образования для детей с ОВЗ должны соблюдаться: \_\_\_\_\_»

а) СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

б) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

в) СанПиН 2.4.2.3286-15 и СанПиН 2.4.1.3049-13.

### ***Теоретические основы адаптивной физической культуры***

В ходе собеседования на лекционных и практических занятиях изучаются следующие вопросы:

- ♦ Каковы цель и приоритетные задачи адаптивной физической культуры?

- ♦ В чем заключается роль адаптивной физической культуры в системе реабилитации и социальной интеграции людей?

- ♦ Какие основные концепции лежат в основе теории адаптивной физической культуры?

- ♦ Каковы функции адаптивной физической культуры?
- ♦ Каковы принципы адаптивной физической культуры?
- ♦ Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?

Выполняются следующие задания:

- ♦ Проиллюстрируйте пространство научных проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.

- ♦ Приведите примеры практического применения средств адаптивной физической культуры в процессе работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

- ♦ Ответьте на вопросы: «Что такое адаптивное физическое воспитание (образование)?»; «На что направлено содержание адаптивной двигательной рекреации?».

- ♦ Раскройте понятие адаптивной физической реабилитации.

- ♦ Перечислите и опишите основные средства адаптивной физической культуры.

- ♦ Раскройте содержание методов обучения двигательным действиям.

- ♦ Приведите примеры методов организации и взаимодействия педагога и детей с ОВЗ.

- ♦ Опишите, какие направленности может носить подвижная игра как средство адаптивной физической культуры.

*Контролируемый результат:*  
знания основных положений теории адаптивной физической культуры.

### **Частные методики адаптивной физической культуры**

В ходе лекционных занятий изучаются следующие вопросы:

- ♦ Классификация степеней тугоухости. Соотношение зависимости нарушения речи от времени возникновения снижения слуха (при полной потере слуха). Характеристика типичных нарушений слуха, нарушений в двигательной сфере.

- ♦ Характеристика нарушений в двигательной сфере. Психологические требования к процессу обучения людей с нарушенным зрением.

- ♦ Сравнительная характеристика особенностей детей при аутизме и задержке психического развития. Особенности проявления психофизического развития.

- ♦ Особенности психофизического развития и двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

- ♦ Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП. Адаптивная физическая культура при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

В ходе практических занятий выполняются составление перечня конкретных физических упражнений и разработка плана-конспекта физкультурного занятия с использованием средств

адаптивной физической культуры для детей с нарушениями:

- ♦ слуха;
- ♦ зрения;
- ♦ психического развития;
- ♦ интеллектуального развития;
- ♦ опорно-двигательного аппарата.

*Контролируемый результат:* способность подбирать средства и методы адаптивного физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Планирование адаптированной программы физического развития детей с ОВЗ**

В ходе самостоятельной работы осуществляется планирование новой адаптированной образовательной программы физического развития детей или корректировка с учетом изученных на курсах материалов ранее реализованной.

*Контролируемый результат:* представления и знания основных положений теории и методики адаптивной физической культуры, практические умения планирования и реализации адаптированных образовательных программ физического развития детей с ОВЗ

Итоговая аттестация осуществляется в форме защиты итоговой аттестационной работы — адаптированной образовательной программы физического развития детей с одним из следующих нарушений:

- слуха;
- зрения;
- психического развития;
- интеллектуального развития,
- опорно-двигательного аппарата.

В содержание адаптированной программы должны войти следующие разделы:

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка
    - 1.1.1. Цели и задачи Программы
    - 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
    - 1.1.3. Характеристика особенностей развития детей
  - 1.2. Планируемые результаты освоения Программы
2. Содержательный раздел
  - 2.1. Перечень физических упражнений (календарно-тематическое планирование)
  - 2.2. Взаимодействие взрослых с детьми
  - 2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей
3. Организационный раздел
  - 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы
  - 3.2. Методическое обеспечение Программы
    - 3.2.1. Список используемой литературы
    - 3.2.2. Нормативное обеспечение
    - 3.2.3. Список УМК
  - 3.3. Расписание занятий
  - 3.4. Особенности физкультурных мероприятий

## Литература

Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учеб. пособие / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. М., 2014.

История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: Учеб. пособие / Сост. А.П. Щербак. Ярославль, 2016.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М., 2003.

# Здоровьесберегающая компетентность воспитателя и инструктора по физической культуре в ДОО

**Коточигова Е.В.,**

*канд. психол. наук, заведующий кафедрой дошкольного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль*

---

*Аннотация.* В статье представлена модель структуры здоровьесберегающей компетентности педагога дошкольного образования (воспитателя, инструктора по физической культуре), включающая знания, деятельность, общение, эмоции, личность, высшие способности.

*Ключевые слова.* Проблема здоровья детей, психологическое здоровье участников образовательных отношений, здоровьесберегающая компетентность.

---

Данные исследований свидетельствуют о том, что в дошкольном возрасте не более 15% детей можно признать здоровыми; 22% детей имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные дети имеют ослаблен-

ное здоровье (II группа здоровья). Уменьшилось число гармонично физически развитых детей до 69—73% и физиологически зрелых — до 60%. К школьному возрасту увеличивается число детей с хроническими заболе-

ваниями до 52%, 38% имеют ослабленное здоровье, лишь 10% детей относятся к абсолютно здоровым [2].

Причины этого кроются в том числе и в образе жизни населения. Г.И. Царегородцев считает, что здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, на 20—25% — от окружающей среды и на столько же от наследственности и системы здравоохранения. Он отмечает в качестве ведущих следующие факторы: режим дня, экологию, внутреннюю среду помещений, организацию физического воспитания, медико-санитарную помощь [6, 7]. Отсюда — востребованность обществом педагогов, обладающих здоровьесберегающей компетентностью.

И.В. Серафимович, Е.О. Одноралова, изучая факторы, влияющие на психологическое здоровье участников образовательных отношений, указывают на ряд неразрешенных противоречий:

- расогласованность между установкой психологической науки на изучение аспектов сохранения психического здоровья и слабой разработанностью технологий формирования здоровьесберегающей компетентности;
- потребностью образовательной системы в здоровых субъектах и несогласованностью ресурсов (материальных, управленческих, интеллектуальных,

программных) для построения здоровьесберегающей среды; — требуемым уровнем здоровьесберегающей компетентности воспитателей, инструкторов по физической культуре и реально существующей компетентностью педагогов в вопросах здоровьесбережения [5].

Система дошкольного образования, претерпевающая существенные изменения на современном этапе развития, предъявляет высокие требования к здоровьесберегающей компетентности педагога и предусматривает его активное включение в инновационные преобразования здоровьесберегающего процесса в дошкольной организации. Это справедливо для воспитателей ДОО и, конечно, для инструкторов по физической культуре.

И.А. Зимняя характеризует здоровьесберегающую компетентность как целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности человека за свое здоровье и здоровье своих близких [1].

Уточняя содержание здоровьесберегающей компетентности, И.А. Зимняя выделяет пять взаимосвязанных между собой компонентов:

- отношение к здоровью как величайшей ценности;
- знание условий и факторов, влияющих на здоровье;

- умение определять состояние своего здоровья, сознательное обращение к врачу;
- навыки саморегуляции;
- готовность к формированию здорового образа жизни [1].

На основе подхода к определению структуры профессиональной компетентности, предложенного М.М. Кашаповым, Т.Г. Киселевой и Е.В. Коточиговой [3, 4], а также с учетом требований к педагогу, обозначенных в федеральном государственном стандарте дошкольного образования, нами была разработана «Модель структуры здоровьесберегающей компетентности педагога дошкольного образования» (см. рисунок), соответствующая по своей психологической структуре модели профессионала, что позволяет диагностировать уровень развития компетентностей в режиме мониторинга.



Рис. Иерархическая модель структуры профессиональной компетентности

Модель структуры здоровьесберегающей компетентности педагога дошкольного образования (воспитателя, инструктора по физической культуре) выстроена иерархически и содержит шесть уровней.

*Знания.* Полнота, системность представлений о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, активность в поиске и отборе информации. «Знаниевый» компонент здоровьесберегающей компетентности включает в себя наличие теоретических знаний и представлений о здоровье, факторах, его определяющих, способах сохранения и укрепления, психофизиологических, физиологических, медицинских, психологических закономерностях развития детского организма и личности.

*Деятельность.* Степень сформированности умений использовать теоретические знания в профессиональной деятельности по здоровьесбережению, степень требуемой методической поддержки. Рассматриваемый компонент предполагает владение навыками, приемами, методами сохранения и укрепления здоровья участников образовательных отношений (детей, их родителей, педагогов), а также приемами и методами формирования у них ценностного отношения к здоровью и развития мотивации здорового образа жизни.

ни, методиками организации здоровьесберегающей деятельности в педагогической практике.

*Общение.* Коммуникативная компетенция включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими, способность к эффективной коммуникации на разных уровнях, разрешение конфликтных ситуаций.

*Эмоции.* Эмоциональная зрелость, самоконтроль, стрессоустойчивость. Эмоциональный компонент компетентности отражает владение педагогами приемами и методами регуляции эмоций и чувств участников образовательных отношений, связанных с процессом образовательного взаимодействия, развития эмоциональной сферы воспитанников, уровня их стрессоустойчивости.

*Личность.* Во-первых, ценностно-смысловая компетенция, относящаяся к сфере мировоззрения и связанная с ценностными ориентирами воспитанника, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Во-вторых, компетенция личностного самосовершенствования, направленная на освоение способов физического, духовного и интеллектуального самораз-

вития, на самопознание, развитие необходимых современному человеку личностных качеств, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения. Таким образом, личностный компонент подразумевает наличие мотивации, качеств, способностей, интересов, потребностей, ценностных установок в отношении здоровья у воспитателей и инструкторов по физической культуре.

*Высшие способности.* Включают психологические знания, умения, навыки, творческие способности, саморазвитие и самореализацию в здоровьесберегающей деятельности.

Предложенная модель задает общее направление профессионального развития педагога дошкольного образования, инструкторов по физической культуре в вопросах здоровьесберегающей деятельности. Творческое и профессиональное мышление реализуется в компетенциях уровня «Высшие способности», проявляясь при этом практически на каждом уровне.

### Литература

1. *Зимняя И.А.* Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М., 2004.
2. *Карабаева С.И.* Совершенствование здоровьесберегающей компетенции педагогов в процессе методической работы в дошколь-

ной организации: Дисс. ... канд. пед. наук. Ульяновск, 2014.

3. *Каианов М.М.* и др. Компетентность: понятие, виды, основные подходы к диагностике компетентности психолога // ЧФ: Социальный психолог. 2003. Вып. № 1 (5).

4. *Коточигова Е.В., Киселева Т.Г.* Структура педагогической компетентности педагога // Ярославский психологический вестник. 2002. Вып. 9.

5. *Серафимович И.В.* Здоровье-сберегающая компетентность педагогов и внедрение новых образова-

тельных стандартов // Реализация стандартов второго поколения в школе: проблемы и перспективы сборник науч. ст. III Всероссийской интернет-конф. Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», 2013.

6. *Царегородцев Г.И.* Здоровье населения как социально-гигиеническая проблема. М., 1973.

7. *Царегородцев Г.И., Шингаров Г.Х., Губанов Н.И.* Философия: Учеб. М., 2006.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ

#### Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А.

Представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни: утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей. Рекомендуем использовать с плакатами «Чистота — залог здоровья» и «Закаливание — путь к здоровью».



### ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

#### Методическое пособие

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

Содержит общую характеристику средств, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка, методику работы по плаванию старших дошкольников, а также перспективное планирование занятий в бассейне для детей 6–7 лет и работы студии «Рисунки на воде». Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6–7 лет.

# Обучение плаванию и комплексное тестирование физического развития дошкольников

**Кракосевич Я.С.,**

*инструктор по физкультуре и плаванию*

*МДОУ д/с № 34, г. Рыбинск Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлена возможность продуктивной взаимосвязи соседних дошкольных образовательных организаций, расположенных в одном микрорайоне города, с целью обучения плаванию детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова.* Обучение плаванию, комплексное тестирование физического развития дошкольников.

---

Плавание способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, достаточного уровня двигательной активности и увеличению функциональных резервов детского организма.

Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в середине прошлого века. История обучения плаванию в условиях ДОО насчитывает всего несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие этот процесс [2, 3, 6].

Главное в обучении плаванию в детском саду — преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности

использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики [8]. Кроме того, плавание — жизненно необходимый навык для ребенка, предотвращающий несчастные случаи на воде.

На сегодняшний день большинство дошкольных организаций не имеют стационарных плавательных бассейнов, позволяющих использовать плавание как средство физического воспитания детей. Некоторые детские сады, не имеющие подходящих условий, заключают соглашения с муниципальными, ведомственными и частными бассейнами на проведение занятий по плава-

нию с детьми. Чаще всего занятия в этих бассейнах проводит тренер, не знакомый со спецификой физического воспитания детей дошкольного возраста и не придерживающийся какой-либо программы. Ни инструктор по физической культуре, ни воспитатель, ни семья зачастую не знают, чем занимаются дети в таких бассейнах. Однако существует необходимость единого подхода к физическому развитию детей и формированию их физической подготовленности. Поэтому так важна продуманная, целостная система физического воспитания, включающая и обучение плаванию в любом реальном для данной организации варианте.

Нами была организована продуктивная взаимосвязь соседних (расположенных в одном микрорайоне города) ДОО с целью восполнения материально-технической базы отдельно взятого детского сада. Так, воспитанникам детского сада № 34 г. Рыбинска, не имеющего своего плавательного бассейна, и детям, не посещающим детские сады, была предоставлена возможность посещать секцию по начальному обучению плаванию в детском саду, имеющем стационарный плавательный бассейн, занятия в котором проводит инструктор по физической культуре детского сада, специалист по плаванию с многолетним стажем работы и высоким уровнем профессионально-педагогиче-

ских знаний о работе с детьми дошкольного возраста, что является несомненным плюсом для детей и их родителей.

Для секции была разработана специальная программа, включающая организацию и методику проведения занятий, перспективное планирование, медицинский контроль и комплексное тестирование по итогам прохождения программы.

### **Оценочные тестовые задания по выполнению плавательных упражнений**

#### ***Упражнение «Торпеда» на груди или на спине***

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди, задержав дыхание (можно выполнить один вдох), или на спине (руки вытянуть за головой).

*Оценка:*

4 балла — ребенок проплыл до 8 м;

3 — 6—7 м;

2 — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

#### ***Плавание кролем на груди в полной координации***

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 — 11—13 м;

2 — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

### **Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 — 11—13 м;

2 — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

### **Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (ру-

ки — брасс, ноги — кроль; руки — брасс, ноги — баттерфляй) в согласовании с движением.

*Оценка:*

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 — 6—7 м;

2 — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

Кроме количественной оценки дистанции проплывания необходимо осуществлять и качественную оценку техники движений (табл. 1).

В дальнейшем при планировании работы с детьми следует обратить внимание на коррекцию и устранение допущенных ошибок.

Таблица 1

## **Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений**

| Плавательное упражнение | Ошибки                         |   |  |
|-------------------------|--------------------------------|---|--|
|                         | отсутствуют или не существенны | имеются отклонения от параметров выполняемого движения  | нарушена общая структура движений  |
| 1                       | 2                              | 3   | 4  |
| Скольжение на груди     | Без ошибок                     | Кисти рук не соединены; ноги врозь; носки не оттянуты   | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)  |
| Скольжение на спине     | — // —                         | Кисти рук не соединены; руки согнуты; носки не оттянуты | Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад) |

Окончание табл.

| 1   | 2   | 3  | 4   |
|---|---|--|---|
| Движение ногами при плавании способом кроль на груди, спине | Практически без ошибок; имеются нарушения в ритме движений ногами | Неправильное положение тела на воде  | Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь                             |
| Движение ногами при плавании способом брасс                 | Без ошибок  | Слабая заключительная фаза толчка  | Чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу |
| Движение ногами при плавании способом баттерфляй            | — // —  | Слабый удар ногами вниз  | Сгибание ног только в коленных / тазобедренных суставах                     |
| Движение руками при плавании способом кроль на груди        | — // —  | Пальцы рук не соединены  | Руки согнуты; неполный гребок   |
| Движение руками при плавании способом кроль на спине        | Без ошибок  | Неправильное положение тела на воде; пальцы рук не соединены                     | — // —  |
| Движение руками при плавании способом брасс                 | — // —  | Руки недостаточно вытягиваются вперед  | Широкий / неполный гребок   |
| Плавание способом кроль на груди в полной координации       | Практически без ошибок; затянутый вдох                            | Руки и ноги согнуты  | Нет согласования движений рук, ног и дыхания                                |
| Плавание способом кроль на спине в полной координации       | Практически без ошибок; неритмичное дыхание                       | — // —   | — // —  |
| Плавание способом брасс в полной координации                | Без ошибок  | Слабая заключительная фаза толчка ногами; «глажение» воды во время гребка руками | — // —  |

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, необходимо также тестирование их кондиционных двигательных способностей.

#### **Тест для оценки быстроты**

Необходимо проплыть 8 м. По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимальной возможной скоростью до противоположного бортика. Фиксируется время преодоления дистанции.

#### **Тест для определения выносливости**

Необходимо проплыть 16 м произвольным способом. Фиксируется время преодоления дистанции.

#### **Тест для определения гибкости**

**Оборудование:** гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Необходимо выполнить прогиб назад из положения лежа на груди.

И.п.: лежа на полу на груди, руки впереди соединены. Прогнуться назад и максимально высоко поднять руки. Ноги не сгибать и не поднимать. Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу. На выполнение дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Мониторинг физической подготовленности детей (гибкости, выносливости) проводит инструктор по физкультуре (плаванию), помогает ему медицинская сестра бассейна.

Тесты проводятся в начале и конце учебного года (в сен-

тябре — октябре; апреле — мае).

Полученные данные сравниваются со средними показателями (табл. 2) и заносятся в соответствующий протокол.

Кроме оценки техники и двигательных способностей рекомендуется *оценка функционального состояния детей дошкольного возраста*, проводимая медицинской сестрой при плавательном бассейне.

#### **Метод определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ)**

**Оборудование:** спирометр.

ЖЕЛ — это количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха. ЖЕЛ определяется при помощи спирометра. Обследуемый стоит или сидит перед аппаратом, его нос зажимается пальцами. После 2—3 глубоких вдохов и выдохов производятся максимально глубокий вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Выполняются три измерения, учитывается максимальный результат. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

Увеличение ЖЕЛ в процессе тренировок свидетельствует об увеличении эластичности легочной ткани, газообмена, повышении резервных возможностей дыхания для выполнения физических нагрузок.

Таблица 2

**Средние показатели развития  
физических качеств дошкольников**

| Пол      | Возраст, лет | Средние физиометрические показатели |                        | Средние показатели развития физических качеств (по Э.Я. Степаненковой) |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|----------|--------------|-------------------------------------|------------------------|--|---------|------------|--------------|---------|------------|-----------------|---------|------------|
|          |              | ЖЕЛ, мл                             | Проба Мартинэ          | Быстрота, с  |         |            | Гибкость, см |         |            | Выносливость, м |         |            |
|          |              |                                     |                        | Высокий  | Средний | Низкий     | Высокий      | Средний | Низкий     | Высокий         | Средний | Низкий     |
| Мальчики | 3            | 500—800                             | Учащение ЧСС на 25—50% | 8—9  | 10—11   | 12 и более | 45 и более   | 40—44   | 39 и менее | 14—16           | 11—13   | 10 и менее |
|          | 4            | 650—1000                            |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 5            | 1100—1500                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 6            | 1500—1800                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 7            | 1700—2200                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
| Девочки  | 3            | 400—800                             | Учащение ЧСС на 25—50% | 9—10   | 11—12   | 13 и более | 50 и более   | 45—49   | 44 и менее | 14—16           | 11—13   | 10 и менее |
|          | 4            | 650—1000                            |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 5            | 1100—1400                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 6            | 1300—1800                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |
|          | 7            | 1500—2000                           |                        |  |         |            |              |         |            |                 |         |            |

**Проба Мартинэ-Кушелевского (в сокращении)**

*Оборудование:* секундомер.

Детей предварительно обучают приседать ритмично, глубоко, с прямой спиной. Дети 3—4 лет могут держать за руку взрослого, который регулирует их движение по глубине и ритму. Они выполняют 10 приседаний за 15 с, а дети 4—7 лет — 20 приседаний за 30 с под счет взрослого. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) измеряют до и после нагрузки в течение

первых 10 с, посадив ребенка на стул. Затем — через 2—3 мин и вплоть до возвращения к первоначальным цифрам.

В норме после функциональной пробы отмечается улучшение ЧСС на 25—50% по отношению к исходной величине и возвращение к исходным цифрам в течение 2—3 мин.

Оценка функционального состояния детей проводится в начале и конце учебного года (в сентябре — октябре; апреле — мае).

Таблица 3

**Сводная таблица комплексного тестирования детей,  
занимающихся плаванием**

| ФИ ребенка | Навыки плавания |                 |                | Функциональное состояние |                 |                | Кондиционные двигательные способности |               |            |            |               |              |           |               |           |           |               |           |
|------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------------|-----------------|----------------|---------------------------------------|---------------|------------|------------|---------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|
|            | Начало года     |                 | Конец года     | ЖЕЛ                      |                 |                | Проба Мартинэ                         |               |            | Быстро-та  |               | Выносливость |           | Гибкость      |           |           |               |           |
|            | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень          | Средний уровень | Низкий уровень | Увеличился                            | Без изменения | Уменьшился | Увеличился | Без изменения | Уменьшился   | Улучшился | Без изменений | Ухудшился | Улучшился | Без изменений | Ухудшился |
|            |                 |                 |                |                          |                 |                |                                       |               |            |            |               |              |           |               |           |           |               |           |

В конце учебного года все показатели должны быть меньше тех, что были в начале. Это свидетельствует о тренированности сердца [7]. Анализ результатов комплексного обследования заносится в табл. 3.

Результаты тестирования уровня развития навыков плавания, функционального состояния организма и развития кондиционных двигательных способностей детей, посещающих секцию по плаванию в условиях ДОО, указывают на динамику в их развитии.

### Литература

1. *Большакова И.А.* Меленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. М., 2005.
2. *Воронова Е.К.* Программа обучения плаванию в детском саду. СПб., 2003.

3. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. СПб., 2000.

4. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста: Метод. пособие. СПб., 2005.

5. Истоки. Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2017.

6. *Макаренко Л.П.* Универсальная программа начального обучения плаванию. М., 1985.

7. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН. М., 2000.

8. *Чеменева А.А., Столмакова Т.В.* Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие. СПб., 2011.

# Занятие по физкультуре «Подружмся со скакалочкой»

## Для старших дошкольников

**Азизова М.Г.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Малыш»,  
г. Данилов Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В конспекте описано формирование умения прыгать через скакалку. Занятие построено на интеграции нескольких видов деятельности: двигательной, игровой, музыкальной, коммуникативной — с целью повышения интереса к занятиям физической культурой.

*Ключевые слова.* Скакалка, прыжки, общеразвивающие упражнения, навыки правильного дыхания, игра, основные виды движений, рефлексия.

---

*Цель:* овладение основными общепринятыми способами деятельности со скакалкой.

*Задачи:*

- совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой под музыку;
- формировать умение прыгать через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;
- учить играть со скакалкой, активно взаимодействуя со сверстниками и взрослыми.

\* \* \*

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, посмотрите, у меня в руках коробочка. Она не пустая, в ней что-то лежит. Угадайте, что там?

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок!

Д е т и. Скакалка.

И н с т р у к т о р. Правильно, это скакалка. Скажите, а что же это за вещь такая увлекательная?

Д е т и. Скакалка — это веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову.

И н с т р у к т о р. Ребята, а вы знаете, что скакалка была изобретена достаточно давно? В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалами, также у них имеются специальные ручки, они нужны для удобства. На некоторых ручках делают специальные счетчики, которые считают количество прыжков. Теперь мы станем волшебниками и будем превращать нашу скакалку во что-нибудь интересное.

Наша скакалка стала ленточкой.

Дети идут гимнастическим шагом, в правой руке скакалка, левая на поясе.

А теперь несем волшебный кувшинчик с водой. Делаем это осторожно, чтобы ни капельки не пролить.

Выполняют ходьбу на носочках, скакалка в обеих руках висит в виде кувшина.

Теперь превратим нашу скакалку в трубу, по которой бежит вода.

Идут, высоко поднимая колени.

Превратим скакалку в палочку.

Выполняют прыжки боковым галопом.

А теперь мы — самолеты, а скакалка — наш пропеллер.

Выполняют ходьбу на пятках, вращая скакалкой.

Скакалки стали маленькими плеточками.

Бегут по кругу, «змейкой», с поворотом, врассыпную. Затем ходят по кругу в спокойном темпе с восстановлением дыхания.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ с короткой скакалкой

Комплекс выполняется под аудиозапись песни «Скакалка» (муз. В. Цветкова, сл. Н. Пешковой).

1. И.п.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — поднять вверх; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: то же. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

3. И.п.: то же. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять

скакалку вверх; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни, руки прямые. 1—2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять скакалку вверх; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняются серией из 10—15 прыжков, затем пауза и повтор прыжков.

7. Дыхательное упражнение.

**И н с т р у к т о р.** А теперь мы станем гимнастами и будем тренировать свою ловкость на разных снарядах.

## ОВД

Движения выполняются круговым методом. По команде подгруппы переходят к другому снаряду.

*Задания:*

- прыжки через короткую скакалку на месте;
- лазанье по гимнастической стенке с использованием одноименного движения рук и ног с переходом с пролета на пролет;
- ходьба на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания;

— упражнения на гимнастических кольцах.

Дети строятся в круг.

**И н с т р у к т о р.** Ребята, вы хотите еще попрыгать?

**Д е т и.** Да!

**И н с т р у к т о р**

Ты веселая, скакалка!

Я с тобой весь день скачу!

Мне тебя ничуть не жалко,

Я еще скакать хочу!

*Н. Анишина*

## Игра «Удочка»

Дети — «рыбки», водящий — «рыбак», скакалка или веревочка с мешочком на конце — «удочка». Дети встают в круг, водящий стоит в центре со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка их не задела.

**И н с т р у к т о р.** Поскольку мы волшебники, сейчас начнем творить со скакалкой чудеса.

## Игра «Сделай фигуру»

**И н с т р у к т о р**

Скакалка кружится раз,

Скакалка кружится два,

Скакалка кружится три,

Фигура со скакалкой  
на месте замри!

Дети изображают какую-либо фигуру, используя скакалку.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ну что ж, пора нам прощаться со скакалкой.

У меня в руках скакалка.  
Мне скакалку очень жалко.  
Целый день она крутилась,  
Целый день о землю билась,  
Наигралась, утомилась,  
Ко мне в руки попросилась,  
И свернулась в них колечком —  
От конечка, до конечка.  
Вот лежит и отдыхает,  
Потихонечку вздыхает:  
Что, мол, завтра день рабочий  
И она устанет очень.  
Будет целый день крутиться,  
Целый день о землю биться,

И такая канитель  
Со скакалкой каждый день.

*Н. Шумов*

Я думаю, всем вам жалко расставаться со скакалкой. Поэтому, ребята, не забывайте о ней и почаще приглашайте в ваши игры.

## Литература

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

*Подольская Е.А.* Спортивные праздники и досуги // Здоровье дошкольника. 2012. № 4.

*Чебаева С.О.* Игры дома и на улице. М., 2011.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



## 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-тренировки, разработанные на весь учебный год с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятия.



## ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ:

Игровой стретчинг для дошкольников

Автор — Сулим Е.В.

В книге представлен материал для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Предложены конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу с большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей упражнениям, а также рифмованные слова и стихотворения.

В данное издание внесены изменения в соответствии с ФГОС ДО.

Закажите в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Познавательное- исследовательское занятие «Чтобы ноги были здоровы»

## Для старших дошкольников

**Зайцева О.П.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Солнышко»,  
г. Данилов Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье описана познавательно-исследовательская деятельность дошкольников по изучению строения стопы человека, приведены упражнения и игры для укрепления свода стопы.

*Ключевые слова.* Стопа ребенка, профилактика плоскостопия, познавательно-исследовательская деятельность.

---

*Цель:* включение детей в познавательно-исследовательскую деятельность для выявления причинно-следственных связей между выполнением физических упражнений и формированием свода человеческой стопы.

*Задачи:*

- развивать моторику стопы;
- формировать умение контролировать свои движения;
- создавать ситуации общения для возможности речевых высказываний детей.

*Оборудование:* плантограф, гимнастические скамейка, лесенка, канат, шведская стенка, разноцветные пластмассовые мячи, бусы.

\*\*\*

**Инструктор.** Ребята, отгадайте загадку.

Мы на них стоим и пляшем.  
Ну а если им прикажем,  
Нас они бегом несут.  
Подскажи, как их зовут?

*(Ноги.)*

Сегодня мы поговорим о ногах. Сколько ног у человека?

**Дети.** Две.

**Инструктор.** Зачем нам нужны ноги?

**Дети.** Чтобы ходить, бегать, прыгать, танцевать.

**Инструктор.** Что еще можно делать с помощью ног?

**Дети.** Крутить педали, катать мяч, прыгать через скакалку.

**Инструктор.** Как вы думаете, тяжело ли человеку жить без ног?

Дети отвечают.

Все верно, ноги нужны нам для многих действий. Давайте проведем эксперимент: завяжем одному из вас ноги и попросим сделать несколько шагов.

Инструктор проводит эксперимент, дети наблюдают.

Смог ... (*имя ребенка*) ходить с завязанными ногами?

Д е т и. Нет.

И н с т р у к т о р. Видите, ребята, человеку без ног никак нельзя.

У меня в руках человек. (*Показывает пластилинового человечка, ноги которого сделаны из веток, без стоп.*) У него есть ноги?

Д е т и. Есть.

И н с т р у к т о р. Давайте попробуем его поставить. (*Пробуем.*) Почему не получается поставить человечка? Подумайте, на что опираются наши ноги, когда мы стоим?

Дети отвечают.

Человек на ступнях стоит устойчиво и крепко. Давайте сделаем нашему человечку стопы и посмотрим, сможем ли мы его поставить.

Инструктор вместе с детьми проводит эксперимент: делает человечку стопы, ставит его на стол.

Ноги держат наше тело, значит, какими они должны быть?

Д е т и. Крепкими, сильными.

За дверями слышно чихание, вздохи, медленно входит Баба Яга.

Баба Яга. Ох, как болят мои ноженьки! Здравствуйте, ребята! Может, вы подскажете причину моей боли в ногах? Я так хочу быть здоровой!

И н с т р у к т о р. Здравствуй, бабулечка, проходи. Как раз сегодня мы с ребятами говорим о ногах. Чтобы крепко стоять на ногах, всем нужны здоровые ступни. Давайте рассмотрим ступню.

Дети рассматривают строение здоровой ступни на рисунке.

Ступня состоит из пятки, на которую мы наступаем, делая шаг, и пальцев, на которые переступаем. Между пяткой и пальцами есть небольшое углубление. Если его нет, человеку очень трудно ходить. Сейчас я вам покажу другую ступню.

Инструктор демонстрирует изображение ступни с плоскостопием.

Ребята, скажите, чем она отличается от здоровой ступни?

Дети отвечают.

Отсутствие углубления между пальцами и пяткой — заболевание, называемое плоскостопием.

Дети повторяют новое слово.

Ребята, снимите носочки и обследуйте свои стопы. Потрогайте пятку, проведите ладонькой

к пальцам. У всех есть углубление?

Дети выполняют указания и отвечают.

Проводится исследовательский опыт с помощью плантографии. Дети сравнивают свои следы со следами Бабы Яги и делают вывод, что у нее плоскостопие.

**Баба Яга.** Что бывает при плоскостопии?

**Инструктор.** При плоскостопии происходит быстрая утомляемость ног не только во время ходьбы, но и в процессе длительного стояния. Причина возникновения плоскостопия — слабость мышц и неправильная обувь. Плоскостопия можно избежать, если делать специальные упражнения, ходить босиком, поднимать мелкие предметы пальцами ног, заниматься плаванием.

Ребята, давайте покажем Бабе Яге полезные для стоп упражнения!

### Ходьба

- На носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову;
- в полуприседе;
- на внешней стороне стопы.

### Бег

- На носках по кругу, руки согнуты в локтях, дыхание носовое;
- с захлестом голени, руки за спиной, пятками касаться ладоней;

- с высоким подниманием бедра;
- на носках.

**Инструктор.** Давайте восстановим дыхание!

Тихо-тихо мы подышим,  
Как мы дышим, мы услышим.

Дети восстанавливают дыхание.

Бабулечка, давай мы научим твои стопы танцевать.

### Гимнастика для ног

#### «Танец маленьких утят»

1. И.п.: сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади. Ходить на месте, не отрывая носки от пола.

2. И.п.: то же. Отрывая пятки от пола, развести их в стороны.

3. И.п.: то же. Поднимая внутренние своды стопы, опираться на наружные.

4. Повторить упражнение 2.

5. И.п.: сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади. Выполнить «ползание» стопами вперед и назад с помощью пальцев.

6. И.п.: сидя, ноги вытянуты, носки натянуты на себя, руки в упоре сзади. 1 — вытянуть носок правой ноги вперед; 2 — носок правой ноги натянуть на себя, левой — вытянуть вперед.

**Инструктор**

Тренировку для ног продолжаем

И препятствия вам добавляем!

Дети выполняют ходьбу: по гимнастической скамейке приставным шагом с обхватом скамейки пальцами ног; по гимнастической лестнице с на-

ступанием на рейки; по канату по-медвежьи; влезание по гимнастической лесенке с переходом на другой пролет.

Пришло время поиграть,  
Мячик в лунку загонять.

### Игра «Загони мячик»

Дети соревнуются в том, кто быстрее загонит мяч в обруч, выполняя ведение его стопами.

**Инструктор.** Ребята, давайте соберем и подарим Бабе Яге бусинки для массажера.

### Игра «Собери бусы»

Дети пальцами ног собирают крупные бусины.

### Гимнастика

Дети выполняют гимнастику в соответствии с текстом.

**Инструктор**

Быть здоровыми хотят  
Взрослые и дети.  
Что для этого вам нужно,  
Я могу ответить.  
Для здоровья стоп у вас  
Будем делать мы массаж.

Будем палочки катать,  
Чтобы стопы разминать.  
Разомнем и ноги сами,  
Катая палочку ногами.  
Правой катим туда и сюда,  
Левая все повторяет всегда.  
В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с ножками дружить,  
Чтоб всегда здоровым быть!

**Баба Яга.** Спасибо большое, ребята, за упражнения и за бусы лечебные! До свидания!

### Литература

*Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.* Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Волгоград, 2009.

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

*Клепинина З.А., Клепинина Е.В.* Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье. М., 2010.

*Лосева В.С.* Плоскостопие у детей 6—7 лет: Профилактика и лечение. М., 2004.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### БЕСЕДЫ О ЧЕЛОВЕКЕ С ДЕТЬМИ 5—8 ЛЕТ

Автор — Шорыгина Т.А.

В книге рассказывается о внешнем облике человека, его организме, внутренних органах, органах чувств, характере, жилье, одежде, мебели и продуктах питания.

Рассказы сопровождаются стихами, сказками, вопросами и загадками. Предназначена родителям, воспитателям ДОО, гувернерам, учителям младших классов. Может быть использована на индивидуальных и коллективных занятиях.

Рекомендуем использовать с комплектом наглядных пособий «Тело человека».

# Физкультурный праздник «Куб здоровья»

## Для детей средней группы и их родителей

Терпугова М.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 11, г. Ярославль

---

*Аннотация.* Праздник проводится с применением нетрадиционного оборудования — «куба здоровья», на грани которого нанесены изображения (зайчик, мячик, репка, гном, ежик, воздушный шар). В зависимости от изображения на грани кубика дети выполняют определенные задания и игры, в которых принимают участие родители воспитанников.

*Ключевые слова.* Спортивный праздник, средняя группа, «Куб здоровья», совместная деятельность, родители воспитанников.

---

Праздники — одна из самых популярных форм взаимодействия с семьей в детском саду. Физкультурные мероприятия с родителями создают благоприятную психологическую атмосферу, условия для реализации творческих способностей детей, вызывают положительные эмоции, радость общения в процессе совместной двигательной деятельности детей и родителей. Особенно важно участие родителей в мероприятиях с маленькими детьми. Взрослые исполняют роль помощников и партнеров в игре, помогают в выполнении физических упражнений, расстановке спортивного оборудования.

*Задачи:*

- развивать двигательные умения;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
- способствовать формированию положительных эмоций в процессе совместной деятельности детей и родителей.

*Оборудование:* куб с изображениями на гранях (зайчик, мячик, репка, белка, воздушный шар, ежик); костюм клоуна, велосипед для клоуна, воздушные шары, рюкзак, по 2 больших мяча, штанов большого размера; 3—4 комплекта масок (репка, дед, бабка, внучка, Жучка, кошка, мышка); по 4 конуса, обруча, шарик по количеству детей,

2 веревки, 2 деревянных ворота.  
тец.

\* \* \*

### Инструктор

Вы, ребята, подтянитесь  
И друг другу улыбнитесь!  
Ручки, ножки разминаем,  
С танца праздник начинаем!

Под аудиозапись песни из теле-  
передачи «Мы идем играть» дети  
выполняют музыкально-ритмиче-  
ские движения.

Раз, два, три, четыре, пять —  
мы идем играть!

Дети выполняют ходьбу на ме-  
сте.

Скачут ножки по дорожке —  
раз, два, три.

Прыгают на месте.

Видишь радугу на небе — по-  
смотри!

Машут руками над головой.

Мячик круглый, звон огром-  
ный, трали-вали бом.

Ласковое солнышко на небе  
голубом!

Прыгают на месте.

Прыгнем повыше, хлопнем в  
ладоши,

Хлопают в ладоши.

Ножками топнем: топ-топ —  
день хороший!

Идут по кругу, держась за руки.

Яркий погожий сегодня денек,  
Идут в другую сторону.

Играем все вместе — хлоп-  
хлоп и топ-топ!

Раз, два, три, четыре, пять —  
та-ра-ра.

Прыгают на месте.

Веселится на полянке детвора.

Выполняют наклоны в стороны,  
руки на поясе.

Высоко плывут по небу облака,

Прыгают на месте.

А наша чудо-песенка не кон-  
чилась пока!

Выполняют наклоны в стороны,  
руки на поясе.

А теперь внимание, наш глав-  
ный сюрприз! Едет на велосипе-  
де к нам веселый клоун Федя!

В зал въезжает К л о у н на вело-  
сипеде, к рулю привязаны воздуш-  
ные шары, за спиной рюкзак.

К л о у н

Вас приветствую, друзья!  
Жить без спорта нам нельзя!  
И красивый куб здоровья  
Вам привез в подарок я!

Достает из рюкзака кубик, на  
гранях которого изображения: зай-  
чик, мячик, репка, белка, ежик, воз-  
душный шар.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем кубиком играть,

В нем запрятаны секреты,  
Вам их надо разгадать.

Клоун считалкой определяет родителя, который выбирает сторону кубика.

Дальше все идет в зависимости от того, какие картинки будут выбраны. Дети рассматривают картинку и выполняют соответствующее задание.

### Картинка «Зайчик»

Дети ходят «змейкой» за клоуном (по желанию родители могут выполнять движения вместе с детьми).

**И н с т р у к т о р**

Вы — веселые ребята,  
Друг за друга все горой!  
Ну а прыгать, как зайчата,  
Не хотите ли со мной?

### Картинка «Мячик»

**К л о у н**

Яркий, круглый и большой  
Возьмите мяч мой надувной!  
Родители, не стойте в сторонке!  
Помогите устроить гонки!

*Игра «Гонка мячей»*

Участники выстраиваются в две колонны. В начале и конце колонн стоят взрослые. Дети и родители передают большой надувной мяч сбоку от колонны. Когда мяч попадает к последнему игроку, передача начинается в обратном направлении. Повторить 2—3 раза.

### Картинка «Репка»

Дети и родители надевают маски персонажей сказки «Репка» и двигаются врассыпную под музыку. По сигналу «Репка!» строятся в колонны друг за другом, как в сказке (репка, дед, бабка, внучка, Жучка, кошка,мышка).

### Картинка «Белка»

Дети выполняют упражнения в парах с родителями.

**И н с т р у к т о р**

Белки зайцев повстречали,  
Стали в ладошки играть,  
Громко хлопают в ладоши —  
Раз-два-три-четыре-пять!

Дети и родители встают в пары, повернувшись лицом друг к другу, и играют в ладошки: хлопок перед собой, хлопок в ладоши партнера.

Раз, два!

Хлопки в ладоши.

По коленкам.

Хлопки по коленям.

Три, четыре!

Хлопки в ладоши.

Повтори.

Хлопки по коленям.

Пять, шесть! — приседай,

Четыре полуприседания, держась за руки.

Куда хочешь убегай!

Дети разбегаются, родители стоят на месте.

Быстро в пару вставай  
И кружиться начинай!

Кружатся парами с родителями.

*М. Картушина*

### Картинка «Воздушный шар»

Клоун. А сейчас веселое испытание — с воздушными шарами задание!

Дети строятся в две колонны, у каждой колонны стоят родители и помогают детям соблюдать очередность в эстафете. На противоположной стороне от каждой колонны стоит родитель в больших штанах. Каждому ребенку дается воздушный шарик. По команде ребенок бежит с шариком в руках, проходит по веревке, подлезает под воротца, прыгает из обруча в обруч, кладет шарик в штаны к родителю и встает около него. Следующий игрок повторяет действия.

### Картинка «Ежик»

*Подвижная игра «Прятки с ежиком»*

Под веселую музыку дети «ежики» бегают врассыпную. Когда музыка останавливается, «ежики» должны свернуться в клубок и спрятаться от «волка» (сгруппироваться и сидеть неподвижно). Роль волка исполняет взрослый. Он ходит по залу и смотрит, кто из детей пошевелится.

Клоун

Куб здоровья помог нам  
спортивнее стать!

Весело было с вами играть!  
На прощанье хочу я вам  
пожелать

Никогда без причины  
не унывать!

Друг другу чаще улыбаться!  
Спортом вместе заниматься!

Инструктор. Спасибо, Федя! Нам было очень весело и интересно с тобой!

Под аудиозапись «Песенки об улыбке» (муз. В. Шаинского, сл. М. Плячковского) дети и родители исполняют танец.

От улыбки хмурый день  
светлей,  
От улыбки в небе радуга  
проснется.

Дети и родители идут по кругу, держась за руки.

Поделись улыбкою своей,  
И она к тебе не раз еще  
вернется.

Идут в обратном направлении.

И тогда наверняка  
Вдруг запляшут облака,  
Покачивают над головой руками.

И кузнечик запиликает на скрипке.

Имитируют игру на скрипке.

С голубого ручейка  
Начинается река,

Выполняют волнообразные движения руками перед собой.

Ну а дружба начинается  
с улыбки.

Хлопают в ладоши.

С голубого ручейка  
Начинается река,

Выполняют волнообразные движения руками перед собой.

Ну а дружба начинается  
с улыбки.

Хлопают в ладоши.

От улыбки солнечной одной  
Перестанет плакать самый  
грустный дождик,

Идут по кругу.

Сонный лес простится  
с тишиной

И захлопает в зеленые  
ладоши.

Идут в обратном направлении.

И тогда наверняка  
Вдруг заплещут облака,

Покачивают над головой руками.

И кузнечик запиликает на скрипке.

Имитируют игру на скрипке.

С голубого ручейка  
Начинается река,

Выполняют волнообразные движения руками перед собой.

Ну а дружба начинается  
с улыбки.

Хлопают в ладоши.

С голубого ручейка  
Начинается река,

Выполняют волнообразные движения руками перед собой.

Ну а дружба начинается  
с улыбки.

Хлопают в ладоши.

От улыбки станет  
всем теплей —

Сходятся к центру круга, держась за руки.

И слону, и даже маленькой  
улитке...

Расходятся из круга.

Так пускай повсюду на земле,

Сходятся к центру круга, держась за руки.

Словно лампочки, включают-ся улыбки!

Расходятся из круга.

Благодарю наших участников — детей и их замечательных родителей!

К л о у н. Ребята, хорошее настроение — это тоже залог здоровья, а что лучше всего поднимает настроение? Конечно, сладкая и вкусная конфета!

Клоун угощает детей конфетами.

Наш праздник завершается,  
Но мы грустить не будем,  
Ведь спорт и физкультуру  
Мы с вами очень любим!

# Физкультурное развлечение «Пижамная вечеринка с Машей» Для детей старшего дошкольного возраста

**Малышева Т.С., Данилейко Н.А.,**  
воспитатели МДОУ д/с № 4 «Олимпийский»,  
г. Углич Ярославской обл.

---

*Аннотация.* Физкультурное развлечение проходит в необычной для детей форме одежды — в пижамах. Праздник наполнен эстафетами и конкурсами с подушками. Родители выступают в роли жюри.

*Ключевые слова.* Физкультурное развлечение, пижамы, эстафеты.

---

*Цель:* развитие двигательного воображения детей в ходе выполнения физических упражнений в нестандартных игровых условиях.

*Оборудование:* подушки по количеству детей, коробка для подушки, длинный кусок красной ткани, скамейки, серебряные и золотистые звездочки в равном количестве; по 2 стойки для эстафет, наклейки в виде звезд; значки со звездами для родителей, письмо от Маши, мягкие модули; костюмы Маши, Звездочета; 10 кубиков, одеяло, доска для «Петушиных боев».

\* \* \*

В физкультурном зале на полу лежат подушки, на которых спит Маша. Воспитатель вводит в зал детей в пижамах и обращает их внимание на Машу.

**Воспитатель.** Ребята, нас на праздник пригласили, а при этом в зале никого нет. Подождите, а кто это на подушках спит? Давайте разбудим ее.

Дети будят Машу. Маша поворачивается на другой бок и укрывается с головой.

Вот так, спит и ничего не слышит! Ребята, давайте громче будем будить. Здравствуйте!

Маша вскакивает, протирает глаза.

**Маша.** Ну наконец-то вы пришли! Я вас так ждала, так ждала. Миша спит, а мне повеселиться и озорничать хочется.

**Воспитатель.** Как так можно было ждать, чтобы заснуть?

**Маша.** Я сейчас вам расскажу. Для праздника принесла подушки, взбила их и думаю —

полежу да вас подожду. Вот так легла (*ложится*), потянулась (*тянется*), укрылась одеялом (*укрывается и зевает*) и уснула (*начинает храпеть*).

Воспитатель. Маша, мы все поняли, вставай!

Маша отворачивается и храпит дальше.

М а ш а. Кыш, противные, спать не даете. (*Бросает в сторону воспитателя подушку.*)

Воспитатель. Маша, если хочешь, спи, а мы с ребятами уходим в группу. До свидания!

М а ш а. А, поверили! Да я пошутила, не уходите, пожалуйста!

Ребята, а почему вы сегодня так странно одеты? Вы что, спать собрались? Давайте устроим дефиле в пижамах. Вы знаете, что такое дефиле? Надо себя показать и на других посмотреть!

Дети по очереди идут по красной дорожке, демонстрируя свою пижаму. Выполняют 3 прохода по «подиуму». После участия в дефиле садятся на скамейку.

Маша выносит черный ящик.

Ребята, отгадайте загадку про то, что находится у меня в этой коробке.

Ночью нужно отдыхать,  
Без нее не можем спать,  
Она мягкая такая,  
С нами тоже отдыхает.  
У нее четыре ушка,  
Называется ... (*подушка*).

Это моя любимая подушка. Для вас я тоже приготовила много подушек. Что с ними можно делать?

Дети отвечают.

Я предлагаю выполнить разминку с подушками.

Дети берут по одной подушке и встают в рассыпную по залу. Проводится разминка с подушками.

Ребята, вы готовы отправиться в королевство Пижам?

Д е т и. Готовы!

М а ш а. Тогда садитесь на лошадок из подушек вот так (*кладет подушку между ногами*) и поехали!

Под музыку дети по залу скачут на «лошадках».

Стоп! Приехали!

Воспитатель. Маша, ты сказала, что мы попадем в королевство Пижам. В королевстве должен быть дворец, а здесь нет никакого дворца.

М а ш а. Как нет? Сейчас будет!

Мы подушки соберем  
И построим целый дом!

Эй, гости Пижамного дворца,  
начинаем строительство!

### Игра «Построим дом»

Под музыку из мягких модулей и подушек дети строят дворец.

М а ш а. Мы выполнили разминку, а теперь пора приступить

к веселым конкурсам и эстафетам! Я рассыплю звездочки, а вы поднимете по одной и поделитесь на команды в соответствии с цветом вашей звездочки.

Маша рассыпает звездочки, дети выполняют задание.

Участники придумывают названия командам и представляются.

Команды представились, а теперь познакомимся с жюри. Это наши родители! Поприветствуем их! Главный член жюри — Звездочет. Каждый родитель после эстафеты будет поднимать вверх звездочку той команды, которая победила, а Звездочет будет подсчитывать звезды и объявлять победителя.

### **Эстафета «Передай подушку»**

Участники команд выстраиваются в две колонны и по очереди бегут «змейкой» мимо кубиков с подушкой в руках. Добегают до стойки, возвращаются обратно и передают эстафету.

### **Эстафета «Прыжки с подушкой»**

Участники команд выстраиваются в две колонны и по очереди прыгают с подушкой между ногами до стойки и обратно. Затем передают эстафету.

### **Игра «Кто быстрее сядет на подушку»**

На полу разложены подушки в количестве на 1 меньше, чем

детей. Игрет музыка, дети двигаются вокруг подушек. Когда музыка останавливается, дети садятся на подушки. Оставшегося без подушки дети учат: «Не зевать, скорее место занимать». Игра повторяется 4—5 раз.

### **Эстафета «Пронеси подушку на голове»**

Дети встают в две колонны и по очереди несут подушку на голове, не удерживая руками и стараясь не уронить, до стойки и обратно. Затем передают эстафету.

М а ш а. Слово нашему Звездочету!

Звездочет объявляет предварительные результаты.

### **Эстафета «Башня из подушек»**

Дети строятся в две колонны с подушками в руках, по очереди идут к отметке и строят башню из подушек. Башню можно поправлять, чтобы не упала.

### **Конкурс «Бой подушками»**

Двое участников от разных команд располагаются на доске, у каждого в руках подушка. Задача игроков — сбить соперника подушкой так, чтобы он потерял равновесие и встал одной ногой на пол. Нельзя бить подушкой по голове, лицу.

### **Игра «Сонные прятки»**

Под музыку дети свободно двигаются по залу. Когда музыка

смолкает, дети ложатся на пол — «засыпают». Маша накрывает одного из детей одеялом. Остальные участники «просыпаются», подходят к спрятанному ребенку и отгадывают, кто спрятан.

М а ш а. Слово предоставляет жюри!

Жюри оглашает результаты и вручает детям призы.

Вечеринка в самом разгаре! А теперь танцы! Ребята, приглашайте своих родителей, будем танцевать!

Дети и родители исполняют совместный танец.

## Физкультурное развлечение «Пожарные, на учение!» Для подготовительной к школе группы

**Данишевская О.П.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 8 «Ленок»,  
пос. Красные Ткачи Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* Данное развлечение направлено на обучение детей правилам безопасного поведения с огнем и соблюдение правил пожарной безопасности. Мероприятие проводится в игровой форме, которая вызывает познавательный интерес и развивает двигательную активность дошкольников.

*Ключевые слова.* Правила пожарной безопасности, пожарные, эстафета, игры, двигательная активность.

---

*Цель:* закрепление знаний детей о правилах пожарной безопасности и поведения при пожаре.

*Задачи:*

— формировать представления детей о профессии пожарного, воспитывать чувство уважения к пожарным;

— навыки соблюдения правил безопасного поведения, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;

— стимулировать любознательность детей, создавая игровые ситуации, в ходе которых они задают вопросы взрослым и сверстникам, интересуют-

ся причинно-следственными связями.

*Оборудование:* плакаты с пожарной символикой, игрушечные телефоны и пожарные машины, конусы, фишки, дуги, обручи, мягкие игрушки в виде животных, палочки с лентами, макеты огня, ведра, ленточки — «хвостики».

\* \* \*

Зал украшен плакатами с пожарной символикой.

**В е д у щ и й.** Ребята, сегодня мы поговорим о правилах пожарной безопасности, нелегком труде пожарных и о том, как бороться с огнем и что нужно знать, чтобы не допустить пожара.

Вы уже знаете, что огонь очень нужен людям, но обращаться с ним следует осторожно. При правильном обращении огонь — друг человека: у огня можно согреться, приготовить еду. Но если с огнем обращаться небрежно, невнимательно, может случиться беда. Послушайте и отгадайте загадки.

Он красив и ярко-красен  
Но он жгуч, горяч, опасен.

*(Огонь.)*

Маленький конек —  
Вместо гривы огонек.

*(Спичка.)*

Мчится кран со стрелой  
На большой машине,

Чтоб смогла пожар любой  
Погасить дружина.

*(Пожарная бригада.)*

Я лохматый, я кудлатый,  
Я зимой над каждой хатой.  
Но нигде, нигде меня,  
Не бывает без огня.

*(Дым.)*

Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не допустить пожара?

**Д е т и.** Нельзя бросать горящие спички, небрежно и беспечно обращаться с огнем, оставлять включенными электрические приборы, использовать неисправную аппаратуру, оставлять в лесах непотушенные костры.

**В е д у щ и й.** Правильно, ребята. А что необходимо сделать, если возник пожар?

**Д е т и.** Необходимо вызвать пожарную бригаду по телефону 01, сообщить адрес, где возник пожар, и назвать свою фамилию; подавать сигнал тревоги, кричать и звать на помощь; при нахождении в зоне пожара набросить на себя мокрое покрывало; вывести из горящего помещения пострадавших; вызвать пострадавшему скорую помощь.

**В е д у щ и й.** Я предлагаю заучить маленькое правило: «Пусть помнит каждый гражданин пожарный номер — 01!». Давайте все вместе повторим его.

Дети хором повторяют правило.

С огнем бороться мы должны,  
С водой мы напарники,

Мы очень людям всем нужны,  
Так кто же мы?

*(Пожарные.)*

Всякий раз, когда случается пожар, мы обращаемся к тем людям, кто своей профессией избрал борьбу с огнем. Эти люди — пожарные. Ребята, как вы думаете, какими качествами должны обладать люди, которые работают в пожарной части?

Д е т и. Они должны быть сильными, ловкими, смелыми, быстрыми и бесстрашными.

В е д у щ и й. Интересно, а среди вас есть те, кто мог бы стать настоящим пожарным? Сегодня я предлагаю вам побывать в роли пожарных. Для этого необходимо провести учение пожарных.

Дети делятся на две команды.

При обнаружении начавшегося пожара очень важно сообщить об этом как можно скорее в пожарную охрану, ведь чем быстрее приедут пожарные, тем легче и с меньшим ущербом будет прекращен пожар.

### **Эстафета «Кто быстрее сообщит о пожаре»**

Каждый участник добегают до телефона, набирает 01 и сообщает свое имя, фамилию, адрес проживания.

В е д у щ и й. Пожарные должны быстро выехать на место бедствия и потушить огонь. Для этого они должны быть ловкими водителями.

### **Эстафета «Пожарные едут на помощь»**

Задача игроков — провести игрушечную пожарную машину, не сбив конус.

В е д у щ и й

Призвание пожарных —  
помогать,

Из огня людей спасать,  
Кошек, рыбок и собачек,  
Хомячков, любимый мячик.

### **Эстафета «Спаси животное из пожара»**

Задача игроков — перенести игрушечное животное из «очага возгорания», преодолев полосу препятствий.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята, всех животных спасли!

Пожарный рукав — не тот рукав, который пришит к рубашке, а длинный шланг, по которому передается вода из пожарной машины.

### **Эстафета «Кто быстрее разматывает и сматывает пожарный рукав»**

Дети разматывают и сматывают ленты на палочке.

В е д у щ и й. А сейчас мы проверим, как слаженно могут работать наши команды пожарных и насколько быстро они потушат пожар.

### **Эстафета «Потуши пожар»**

Игроки каждой команды выстраиваются цепочкой. По сигналу первый игрок берет ведро и

передает его по цепочке, последний игрок делает вид, что тушит пожар.

### Игра «Огонь и вода»

Дети встают в круг и прикрепляют в виде «хвостиков» красные ленточки. Это «огонь». Три игрока встают в центре круга и прикрепляют в виде «хвостиков» синие ленточки. Это «вода». Участники идут по кругу со словами:

Разгорайся, огонь,  
Пламя выше, пламя круче —  
Достает до самой тучи.  
Но появится вода,  
И огню тогда — беда!  
Раз, два, три,  
Вода, огонь туши!

После этих слов игроки с синими ленточками стараются потушить «огонь» — собрать красные ленточки.

В е д у щ и й. Ребята, наши учения подходят к концу, предлагаю вам отдохнуть. Я буду задавать вопросы, а вы, если сочтете нужным, отвечайте все вместе такими

словами: «Это я, это я, это все мои друзья!» А если будете не согласны с моими словами, то молчите.

- Кто, почуяв запах гари, сообщает о пожаре?
- Кто из вас, почуяв дым, говорит: «Пожар, горим!»?
- Кто из вас шалит с огнем утром, вечером и днем?
- Кто костры не поджигает и другим не разрешает?
- Кто от маленькой сестрички прячет дома дальше спички?

Молодцы, ребята! Вот и закончились наши учения. Вы были ловкими, смелыми, быстрыми. Я надеюсь, что, когда вы вырастаете, кто-нибудь из вас станет настоящим пожарным.

### Литература

*Круглов Ю.Г.* Русские народные загадки, пословицы и поговорки. М., 1990.

*Приленко Е.Ф.* Пожарная безопасность для дошкольников. М., 2009.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о правилах пожарной безопасности. М., 2016.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет

### БЕЗОПАСНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о безопасном поведении дома и на улице

Автор — Шорыгина Т.А.

Предлагаемое пособие построено в форме конспектов бесед с детьми 3–8 лет. Беседа с ребенком сопровождается авторскими стихами, сказками, вопросами и заданиями.

Пособие адресовано воспитателям детских садов, гувернерам и родителям. Может быть использовано при коллективной и индивидуальной работе с детьми.



Закажите в ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

## Элементарный туризм в ДОО

**Зайцева Л.В.,**

*инструктор по физическому воспитанию МДОУ д/с «Солнышко»,  
пос. Судоверфь Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье описана система работы по элементарному туризму со старшими дошкольниками, позволяющая создать и использовать в дошкольной образовательной организации новые формы и методы работы с детьми по формированию элементарных навыков укрепления здоровья, оптимизировать двигательную активность детей в естественных природных условиях, приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова.* Элементарный туризм, физкультурно-оздоровительная работа, активный отдых.

---

Организация туристической работы в ДОО позволяет углубленно решать задачи образовательной области «Физическое развитие», развивать познавательные способности детей, прививать им навыки здорового образа жизни как в условиях образовательного учреждения, так и в семейном воспитании. Приобщение родителей к туристической деятельности способствует повышению положительного опыта семейного воспитания, позволяет использовать личный пример взрослых.

Цель работы — поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию дошкольников средствами детского туризма, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности.

Расположение детского сада в сельской местности недалеко от лесных массивов, реки, поля или луга позволяет не только осуществлять разнообразные виды походов, но и знакомить дошкольников с различными экологическими и краеведческими объектами края.

Система работы выстраивается по ступенчатому принципу: проводится постепенное (позатпное) формирование эколого-туристских знаний и умений (нормы и правила поведения в окружающей среде) у детей старшего дошкольного возраста. Работу целесообразно организовывать по циклам — временам года с практическими занятиями, экскурсиями и походами. Каждый цикл — неразрывное единство трех взаимосвязанных частей: подготовки туристских



прогулок, их проведения и подведения итогов.

В основу системы образовательных мероприятий положена программа «Туризм, экология, рекреация» Л.Е. Куприной, в частности, ее первая ступень «Азбука туризма и охрана природы», которая служит начальным этапом в единой системе непрерывного образования старших дошкольников. Выбор данной программы основывается на том, что в ней впервые определена тесная взаимосвязь между экологическими знаниями дошкольников и концепцией туристического обучения.

Содержание работы по туристическому образованию старших дошкольников разбито на блоки.

1. «Вводный» — виды туризма (в том числе и «необычные»), роль туризма.

2. «Эколого-краеведческий» — растения и животные и их роль в жизни человека, нормы туристского природопользования; охрана природных ресурсов.

3. «Эколого-валеологический» — санитарно-гигиенические и эколого-гигиенические знания, умения.

4. «Эколого-туристический» — начало туристской техники и туристского быта, организация похода, туристское снаряжение.

5. «Топографо-картографический с элементами ориентирования» — начальная топографическая подготовка, элементы простейшего ориентирования.



6. «Нормативный» — нормы и правила поведения на природе; охрана природы, ознакомление с «Красной книгой».

7. «Экологический практикум» — изучение природы, оформление материалов по наблюдениям [2].

Организация работы по туристическому образованию в ДОО рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Для каждой возрастной группы разработана своя программа мероприятий, в которой прослеживается преемственность.

### Старшая группа (5—6 лет)

#### *Цели:*

- углубление знаний о человеке как части природы;
- формирование эколого-туристских знаний и умений.

#### *Задачи:*

- формировать знание о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом;
- знакомить с видами туризма, с их основными особенностями;
- учить приемам составления плана детского сада, улицы, вычерчивания маршрута движения;
- развивать навыки и умения ориентирования на местности;
- обучать правилам поведения в окружающей среде;
- формировать специфические туристские навыки и умения.

#### *Тематика работы*

1. Виды туризма: горный, водный, автомобильный и др.



2. Значение растений в жизни человека.

3. Из чего состоит человек. Строение органов пищеварения, дыхания, кровообращения. Гигиена и профилактика болезней, травматизма. Закаливающие процедуры. Комплекс упражнений, укрепляющих организм. Растения — верные друзья (о зеленой аптеке юного туриста). Оказание элементарной первой медицинской помощи (перевязки).

4. Снаряжение туриста. Название туристского снаряжения, несколько слов о его истории. Демонстрация укладки рюкзака, установки палатки.

5. Топографическая карта, простейшие топографические знаки. Составление плана детского сада, улицы. Работа с пла-

ном детского сада и прилегающей территории.

6. Участие в природоохранной деятельности (экологических акциях). Организация отдыха на природе, нормы и правила поведения на природе (туристское природопользование).

7. Постоянно наблюдаем и изучаем. Оформление своих наблюдений. Организация элементарного туристского похода.

#### **Подготовительная к школе группа (6—7 лет)**

##### *Цели:*

- расширение и закрепление знаний детей о природе как целостной взаимосвязанной системе;
- формирование эколого-туристских знаний и умений природопользования.

*Задачи:*

- вызывать интерес к поиску противоречий между имеющимися опытом и вновь полученными знаниями, побуждать детей к поисково-исследовательской деятельности;
- закреплять знания о видах туризма и туристском природопользовании, знакомить с «необычным» туризмом;
- закреплять навыки и умения работы с планом детского сада, поселка;
- учить работать с компасом;
- закреплять навыки и умения в освоении туристской техники, формировании правил поведения в окружающей среде.

*Тематика работы*

1. Польза от походов и экскурсий. Необычные виды туризма: спелеотуризм, путешествие на воздушном шаре, космический туризм и т.д.

2. Турист-следопыт: изучающий природу.

3. Как правильно питаться. Учимся правильно дышать, следить за осанкой. Физическая подготовка юного туриста, контроль и самоконтроль.

4. Распределение туристских обязанностей. Что взять с собой в поход. Все о рюкзаке, обуви и одежде туриста. Укладывание рюкзака детьми. Завязывание простейших туристских узлов. Организация привала. Чистота на привале. Правила поведения

при передвижении в поселке, лесу, у реки; спуске и подъеме по склону.

5. О карте и плане. Какие карты бывают. Работа с планом поселка. Что такое компас. Определение севера, юга по компасу. Игры на ориентирование по плану детского сада и прилегающей территории. Создание «Безопасного маршрута» от своего дома до детского сада.

6. Природные богатства Земли и ее охрана. Правила отдыха на природе. Зоны туризма и отдыха родного края.

7. Оформление своих наблюдений, впечатлений. Участие в природоохранных делах и экологических акциях. Организация элементарного туристского похода.

Подготовка и организация элементарного туристского похода требует напряжения не только физических сил, но и психологической совместимости и морально-волевой устойчивости участников. Психологическая подготовка призвана сформировать у каждого ребенка и всей детско-взрослой группы в целом психологическую готовность оптимально действовать в непривычных и порой сложных ситуациях.

Общая подготовка туристов включает широкий круг вопросов и разделяется на теоретическую и практическую подготовку. Теоретическая подготовка тесно связана с краеведческой

Таблица

### План мероприятий по элементарному туризму с детьми старшего дошкольного возраста в осенний период

| Блоки                      | Мероприятия    |               |       |
|----------------------------|----------------|---------------|-------|
|                            | Познавательные | Физкультурные | Итого |
| Вводный                    | 1              | 1             | 2     |
| Эколого-туристический      | 2              | 1             | 3     |
| Топографо-картографический | 2              | 1             | 3     |
| Эколого-краеведческий      | —              | 3             | 3     |
| Эколого-валеологический    | 1              | 2             | 3     |
| Экологический практикум    | 3              | 2             | 5     |
| Нормативный                | 3              | 2             | 5     |
| Итого                      | 12             | 12            | 24    |

(приобретением знаний о родном крае) и топографической подготовкой.

Не менее важные стороны туристской подготовки — техническая и тактическая подготовка. Они взаимосвязаны и обеспечивают безопасность деятельности детей в природе.

Программный материал по элементарному туризму реализуется в трех организационных формах: учебной, физкультурно-оздоровительной и непосредственно туристской.

В основе *учебной работы* по элементарному туризму лежит система взаимосвязанных мероприятий, объединенных сюжетной линией «Туризм и туристы» и проводимых на протяжении всего учебного года:

- диагностика и тестирование детей с целью выявления знаний и опыта в туризме, краеведении и топографии;

- беседы «Кто такие туристы», «Туризм и его виды», «Правила поведения на привале, в природных условиях, на прогулке», «Основные правила дорожного движения, движение туристской группы»;

- физкультурное мероприятие «Мы — туристы», игра-путешествие «Мы собираемся в поход»;

- просмотр презентаций о походах;

- рисование на тему «Как прекрасен этот мир»;

- подвижные игры с поисковыми ситуациями на прогулке (игра «Угадай и расскажи»: за-



крепление знаний о разнообразиях туризма «Этот мир»).

Весь учебный год делится на три квартала (сезонных цикла): осенний, зимний, весенний. В одном цикле планируется 12 познавательных и 12 физкультурных мероприятий (см. таблицу). Ежемесячно подводятся итоги в форме физкультурного развлечения с туристской направленностью.

*Физкультурно-оздоровительная работа.* Двигательный и познавательный материал закрепляется и совершенствуется на утренних и дневных прогулках с помощью подвижных игр поискового характера, физических упражнений с туристской направленностью. Время на выполнение не регламентируется. Однако учитываются предыдущая деятельность детей и

допустимые для этого возраста физические нагрузки. Варианты физкультурно-оздоровительной работы с элементами туризма:

- по типу физкультурного мероприятия (упражнения в непринужденной форме с учетом интересов детей);
- самостоятельное выполнение двигательных и познавательных заданий под руководством педагога.

Продолжительность двигательной деятельности — 20—25 мин, количество в неделю — не более 2. Их целесообразно запланировать на дни, когда проводятся познавательные мероприятия с использованием средств туризма.

*Туристские прогулки и экскурсии* осуществляются с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной



группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача. К туристским прогулкам допускаются все желающие дети, отнесенные к основной группе здоровья.

В среднем 1 раз в месяц во время дневной прогулки организуются туристские экскурсии и прогулки за территорию детского сада, тренировки на местности; туристские походы — 3—4 раза в год, продолжительностью 1,5—2 ч в зависимости от сезона.

Подготовку и непосредственно сами туристские прогулки проводит инструктор по физкультуре. Необходимое условие для успешной реализации системы работы по туристическому образованию старших дошкольников — построение единой системы работы инструктора по физкультуре, воспитателя, ме-

дицинского работника и других специалистов ДОО.

Для выхода детей за территорию дошкольной организации заведующим составляется Приказ, назначающий ответственного за жизнь и здоровье детей, проводится инструктаж по технике безопасности, собирается медицинская аптечка. Любую туристскую прогулку лучше начинать после завтрака, чтобы вернуться в детский сад к обеду.

Прогулка начинается с общего построения детей, осмотра личного и общего снаряжения, проверки, все ли необходимое взято. Детям сообщается цель похода (именно так называется для них туристская прогулка). Обязательно напоминаются правила поведения в пути, на природе. Организуется детская колонна при переходе таким образом, чтобы

впереди шли более ослабленные дети: они регулируют темп. Сзади — физически более сильные дети, не позволяющие колонне растягиваться.

Каждые 10—15 мин проводится небольшая остановка, чтобы дать детям возможность немного отдохнуть, понаблюдать на местный стадион, в парк, на берег реки. Цель таких выходов — обогащение двигательных навыков ходьбы на лыжах.

В летний период в заключительном большом походе в сосновый бор дети участвуют в подвижных играх с элементами соревнования, на длительном привале учатся преодолевать полосу препятствий, применять туристские навыки (вместе со взрослыми ставят палатку, вяжут узлы, определяют стороны света по природным объектам);

В конце пути проводится большой привал с отдыхом, подвижными играми, развлечениями. Можно организовать сбор природного материала для гербария или поделок. Дети отдыхают (летом на ковриках, зимой на санках, надувных ватрушках) и едят взятые с собой сухие припасы. Затем проводится общий сбор и дети возвращаются в детский сад. На обратном пути во время движения можно загадать загадки, спеть общую песню.

По возвращении итоги не подводятся, поскольку дети устали. Сначала они обедают и отдыхают. А на следующий день проводится итоговая беседа. Педагоги уточняют, что нового увидели и узнали дети, предла-

гают им отразить свои впечатления в небольших заметках о походе.

Виды туристских прогулок:

- спортивно-тренировочные.

Зимой в детском саду с детьми старшего дошкольного возраста организуются лыжные прогулки на местный стадион, в парк, на берег реки. Цель таких выходов — обогащение двигательных навыков ходьбы на лыжах.

В летний период в заключительном большом походе в сосновый бор дети участвуют в подвижных играх с элементами соревнования, на длительном привале учатся преодолевать полосу препятствий, применять туристские навыки (вместе со взрослыми ставят палатку, вяжут узлы, определяют стороны света по природным объектам);

- экологические прогулки. Во время таких прогулок организуется природоохранная работа, продумывается участие детей в экологических акциях. Во время природоохранной акции «Кормите птиц зимой» проводится длительная прогулка, в ходе которой семьи воспитанников имеют возможность вместе с педагогами вывесить самостоятельно изготовленные кормушки, чтобы впоследствии подкармливать зимующих птиц.

Экологическая акция «Внимание — первоцветы!» призвана вовлечь дошкольников и их родителей в деятельность, направлен-

ную на привлечение внимания к проблемам сохранения мест произрастания первоцветов.

Акция «Очистим планету от мусора» стала для нашего учреждения традиционной. Цель — организация цикла экологических прогулок, во время которых дети, педагоги и родители совместными усилиями наводят чистоту в самых «грязных» уголках родного поселка. Неотъемлемым элементом таких прогулок стал выпуск «Экологической газеты» с наглядными фото территории до и после уборки.

Не стоит забывать, что организовываются экологические прогулки по правилам туристской практики: с сюрпризными моментами, игровыми паузами, конкурсами и эстафетами;

- развлекательная прогулка. Прогулка с элементами развлечений, сюрпризами, увлекательными конкурсами и подарками (сюжетные прогулки «Лесные приключения», «В гостях у Лесовичка») проводится в конце месяца или сезона. В таком мероприятии участвуют более одной группы детей, родители, сотрудники детского сада.

Такой вид туристской прогулки направлен на подведение итогов познавательной деятельности по одной или нескольким взаимосвязанным темам, отработку туристских умений и навыков (вязка простейших узлов, ориентирование по карте, сбор

природного материала). Формы организации могут быть разнообразными, поскольку зависят не только от поставленных целей и задач, но и от тематической направленности. Весной обычно проводится «День наблюдений» — развлечение с персонажем на берегу реки или в березовом парке с целью обобщения весенних примет, правил поведения на природе. Летом можно организовать «Маршрут по тропе природы» — комплекс небольших станций с игровыми заданиями (определить и назвать растения на определенной территории, ориентирование по природным указателям для поиска клада, сложить разные виды костров из заготовленных самостоятельно веток и др.). Осенью традиционно дети проходят «Туристическую полосу», состоящую как из природных, так и из специальных объектов.

Разнообразие тематики и содержание туристских прогулок обеспечивает возможность комплексного развития личности дошкольника.

### Литература

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. М., 2004.
2. Куприна Л.Е. Азбука туризма и охраны природы — 1-я ступень формирования экологической культуры рекреационной деятельности // Информац. вестник ЦДЮТ «Турвест». 2002. № 8.

# Физкультурное занятие с фитболами «Красивая осанка — ровная спина»

## Для старших дошкольников с ОВЗ

Осинкина Г.Ф.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 6,

г. Данилов Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье представлено физкультурное занятие, включающее комплекс физических упражнений на фитболах, способствующих формированию правильной осанки у детей в формате увлекательной сказки. История невоспитанного мышонка учит детей вежливости и доброте.

*Ключевые слова.* Интеграция образовательных областей, осанка человека, фитбол, сказка.

---

Фитбол-сказка — увлекательное занятие для современного ребенка. Гимнастика с использованием фитболов открывает возможность в игре формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет. А если фитбол-гимнастику соединить с рассказыванием сказки и музыкой, то занятие становится эффективным вдвойне. Внимание детей приковано к сюжету сказки, выполнение ранее разученных упражнений становится интересным и захватывающим. Фитбол-сказка приобретает психокоррекционную направленность и подчеркивает значимость таких нравственных качеств, как

доброта, вежливость, дружба и доверие.

Представленный в статье сценарий занятия создан по сюжету сказки «Невоспитанный мышонок».

*Цель:* формирование у детей представления об осанке человека, способах ее поддержания и проверки.

*Задачи:*

- укреплять мышечный корсет спины и брюшного пресса;
- совершенствовать выполнение упражнений на фитболах из различных исходных положений;
- обучать правилам формирования и сохранения правильной осанки;



— способствовать активному взаимодействию детей, участию в совместных играх.

*Интеграция образовательных областей:* «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

\* \* \*

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

В е д у щ и й

Ножки к линии поставим,  
Ровно и красиво встанем.  
Встали — головой кивнем,  
Плечи шире развернем.

Ребята, покажите мне свои красивые спинки. Какой должна быть красивая спина?

Д е т и. Ровной, здоровой.

В е д у щ и й. Правильно! Красивая осанка — ровная спина. А как проверить, что у нас прямая красивая спина?

Д е т и. Нужно встать так, чтобы пятки, плечи и лопатки касались стены, поднять голову, втянуть живот.

В е д у щ и й. Давайте проверим осанку у стены.

Дети проверяют осанку.

А теперь свою красивую прямую спинку покажем, сидя на ковриках.

Дети садятся на коврики на полу, выпрямляют ноги и руки, касаются пола ладонями.

А давайте подарим нашей красивой спинке сказку!

Дети садятся на коврики по-ту-репки.

Я буду рассказывать, а вы слушать и выполнять упражнения. Будьте внимательны, следите, чтобы во время сказки ваша спинка была прямой и ровной. Сказка называется «Невоспитанный мышонок».

Звучит аудиозапись звуков леса.

Наступило утро, разбудило лес. Запели птицы, зажурчал ручеек. Проснулось доброе, ласковое солнышко и стало дарить всем свои теплые лучики. Солнечные лучики побежали по ветвям деревьев, по зеленой траве, запели песни вместе с ручейком.

И.п.: сидя на полу друг за другом. Дети передают мяч прямыми руками над головой сидящему сзади, сами при этом ложатся на спину на пол, руки прямые за головой.

Солнышко согрело спящего зеленого крокодила. Потянулся крокодил, подставил солнцу свой живот, а затем перевернулся, погрел спинку, снова подставил живот и снова перевернулся.

И.п.: лежа на полу на спине, руки за головой. Дети выполняют плавные перевороты со спины на живот и обратно.

Поднял крокодил голову и увидел свою подружку — высокую мохнатую ель. Рядом с елью росла зеленая елка поменьше ростом. А чуть поодаль покачива-

ла ветвями маленькая пушистая елочка.

И.п.: сидя на коврике, ноги вместе. Дети поднимают руки вверх ладонями друг к другу, тянутся — «ель». Затем разводят руки в стороны, ладони направлены вверх — «елка». Стоя на одном колене, опускают руки вниз в стороны, ладони направлены вниз — «елочка».

Вот под этой маленькой елочкой и жил в норке невоспитанный мышонок. (*Показывает игрушечного мышонка.*) Мышонок никому не говорил вежливых слов: «доброе утро», «здравствуйте», «спокойной ночи». Рассердились на него все лесные жители, не хотели с ним дружить.

Рассказывать сказку дальше нам помогут наши друзья — веселые фитболы.

Дети берут мячи, строятся в колонну.

Вылез как-то утром мышонок из своей норки и пошел гулять по лесу. А как именно, давайте покажем.

Дети выполняют ходьбу в соответствии с текстом сказки.

Идет мышонок по лесу (*ходьба в колонне*), идет на носочках (*на носках, мяч сверху*), а по кочкам — на пятках (*на пятках, мяч впереди*), по узкой дорожке — пятку к носку приставляет (*пятка к носку*), шишки вверх подбра-

сывает (*подбрасывание и ловля мяча в ходьбе*). Закружилась над ним стрекоза (*кружение на месте, мяч вверх*), повстречался рак (*ползание назад с прокатыванием мяча*), испугался мышонок рака и побежал.

Дети выполняют бег в соответствии с текстом сказки.

Бежит мышонок по дорожке (*бег в колонне*), коленочки высоко поднимает (*с высоким подниманием коленей*), пяточки назад захлестывает (*с захлестом*), пеньки обегает (*вокруг фитола*), через коряги перепрыгивает (*отбивание мяча во время бега*).

Устал мышонок присел на пенек, прислушался. А лес шумит, ветвями деревьев машет.

Дети выполняют ходьбу в колонне, затем садятся на фитболы.

### Дыхательное упражнение «Лес шумит»

Дети разводят руки в стороны, выполняют вдох носом, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш» и плавно опускают руки вниз.

### ОРУ на фитболах

В е д у щ и й. Сидит мышонок на пеньке, сердится, по коленкам хлопает, пятками топчет да подпрыгивает.

Дети выполняют по 4 хлопка по коленям; покачивания на мяче, не отрывая ног от пола; подъема пятки

от пола; покачивания на мяче, не отрывая ног от пола.

Сидит мышонок и грустит. Удивляется он: «Почему со мной никто не дружит?»

Выполняют упражнение «Удивились» — ритмичный подъем плеч — «удивляются».

Поднял он голову и увидел в небе красивую птицу, которая махала большими крыльями.

Сидя на мяче, выполняют ритмичные взмахи руками.

Спросил мышонок у птицы: «Как мне помириться со всеми жителями в лесу?» Птица ответила ему, что надо быть вежливым и со всеми здороваться. И мышонок решил исправиться.

Видит, навстречу ему лошадка идет. Пропищал мышонок лошадке: «Доброе утро!» Лошадка приветливо покачала ему головой.

Держа руки на поясе, поочередно поднимают колени.

Обрадовался мышонок. Видит, к цветку пчелка летит, жужжит. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась пчелка, весело прожужжала.

Разводят руки в стороны, выполняют повороты кистями рук в одну и другую сторону.

Очень понравилось мышонку быть вежливым, побежал он



дальше, чтобы с кем-нибудь поздороваться. Прибежал к реке и видит: на берегу сидит лягушка. Громко закричал мышонок: «Доброе утро!» Радостно квакнула в ответ лягушка и прыгнула в воду.

Выполняют наклоны туловища вниз, произнося: «Ква».

Из реки выглянула рыбка. И с ней поздоровался мышонок.

Опускают руки, переступая ногами вперед, ложатся спиной на мяч, разводят руки в стороны. Переступая ногами, возвращаются в и.п.

Поднялся мышонок на горку.

И.п.: сед за мячом. Прокатываясь по мячу, дети переходят в упор руками на полу, ноги остаются на месте.

А на горке спит кошка. Греется на солнышке. Мышонок и ей

пожелал доброго утра. Кошка замурыкала и замахала хвостиком.

И.п.: лежа на мяче, руки и ноги на полу. Поочередно поднимают прямые ноги вверх.

Проходил мимо медведь, нес колоду меду да чуть не уронил ее, когда услышал «Доброе утро!»

И.п.: сидя на полу, обхватив мяч руками. Передвигаются на ягодицах вперед-назад.

Весело стало всем лесным жителям, до самого вечера они вместе с мышонком танцевали.

Выполняют на фитболе ритмичные покачивания из стороны в сторону с танцевальными движениями руками.

А потом выбежали все на зеленую полянку и стали весело играть.

## ОВД

1. «Веселый мостик». Ходьба по гимнастической скамейке, фитбол поднят вверх.

2. «Зверушки-попрыгушки». Прыжки на фитболе «змейкой».

В е д у щ и й. Решили лесные жители сыграть в «Ловишки».

### Подвижная игра «Ловишки на фитболах»

Дети садятся на фитболы, по считалке выбирают «ловишку». После слов «Раз, два, три, лови!» дети передвигаются по залу, прыгая на фитболах. «Ловишка» на фитболе старается догнать и осалить убегающих. Игра повторяется 2 раза.

В е д у щ и й. Вот и вечер наступил, стало темнеть. Дул теплый ветерок. Шумел лес.

Дети выполняют дыхательное упражнение.

Солнышко подарило всем последний луч, прошептало: «Пора спать!» и покатилося за лес.

### Релаксация «Солнышко»

И.п.: сидя на коленях за фитболом. Дети кладут туловище на мяч и выполняют ритмичные покачивания вперед-назад, не отрывая коленей от пола.

В е д у щ и й. А мышонок стал вежливым и воспитанным. Он пожелал всем своим друзьям спокойной ночи и довольный побегал к своей норке.



Дети садятся на фитболы в круг.

Ребята, вам понравилась сказка? А вы не забыли, что мы рассказывали сказку для нашей спинки. Молодцы, во время сказки вы старались держать спинку прямо, выполнили много интересных упражнений. Сказка помогла спинке стать ровной, красивой, здоровой. А мышонок вам, ребята, понравился? А почему?

Дети отвечают.

Давайте и мы будем, как мышонок, воспитанными и вежливыми. Не будем забывать о «волшебных» словах. Тогда все будут с нами дружить, радоваться встрече и улыбаться.

### Литература

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

*Микляева Н.В.* Сказкотерапия в ДОУ и семье. М., 2010.

*Овчинникова Т.С., Потанчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2002.

# Физкультурно-оздоровительный клуб как форма взаимодействия с родителями

Николаева Т.Н.,

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

---

*Аннотация.* Основа статьи — сценарий валеологического мероприятия «Я и мое здоровье». Дети вместе с родителями проходят от станции к станции: знакомятся друг с другом, выполняют веселую разминку, соревнуются в эстафетах, отдыхают, отгадывают загадки и обсуждают проблемы здоровья в неформальной обстановке физкультурно-оздоровительного клуба.

*Ключевые слова.* Физкультурно-оздоровительный клуб, дети дошкольного возраста, валеологическое мероприятие.

---

СОТРУДНИЧЕСТВО

Наиболее полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольной организации и семьи. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их активность и инициативу. Понятно, что каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с естественной заботой о чистоте тела ребенка, эмоциональном состоянии, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечивать его потребность в движениях.

Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений в режиме дня. С целью содействия родителям в приобретении знаний и умений, организован семейный физкультурно-оздоровительный клуб «Здоровячок». Ниже представлено одно из практических игровых мероприятий в клубе «Здоровячок» для родителей и детей старшего дошкольного возраста.



## Валеологическое мероприятие «Я и мое здоровье»

### Цели:

- удовлетворение потребности детей в движении через подвижные игры;
- формирование знаний о пользе занятий физической культурой, подкрепление их на практике.

**Оборудование:** обручи по количеству участников; мяч резиновый; конусы (по 3 шт. на каждую команду); булавы, клюшки; по 2 гимнастических и теннисных мяча; музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети и взрослые проходят в физкультурный зал, встают вокруг обручей, разложенных на полу.

**Инструктор.** Здравствуйте, уважаемые друзья! Я рада приветствовать вас на нашем занятии в клубе «Здоровячок». Сейчас мы отправимся в путешествие по стране Здоровья.

Под аудиозапись «Песенки друзей» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова) все двигаются обычным шагом по кругу за инструктором. Выполняется ходьба с хлопками над головой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки, обычная ходьба.

### Станция «Давайте познакомимся!»

Дети и взрослые стоят в кругу. Передавая мяч по кругу, каждый называет свои фамилию, имя, отчество, любимое блюдо. Варианты: можно называть лю-

бимые фильм, песню, артиста, хобби и т.д.

### Станция «Разминочная»

#### *ОРУ с обручем в кругу*

##### 1. «Потянулись»

И.п.: стоя, ноги врозь, обруч внизу в опущенных руках. 1 — поднять руки вверх, потянуться; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

##### 2. «Посмотри в окошечко»

И.п.: стоя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках. 1 — поворот вправо, вытянуть прямые руки вправо, посмотреть в обруч; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

##### 3. «Сквозь игольное ушко»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч сверху в поднятых прямых руках. 1 — присесть, продевая обруч через себя сверху вниз, опустить обруч на пол; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

##### 4. «Достань до носочков»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе, обруч между ногами. 1 — наклониться к правой ноге; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

##### 5. «Попрыгаем»

И.п.: стоя около обруча, лежащего на полу, руки на поясе. Выполнить 8 подпрыгиваний ноги врозь — ноги вместе в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

Проводится дыхательная гимнастика для восстановления дыхания.

### Станция «Соревновательная»

Дети и родители делятся на две команды.

#### *Эстафета «Передай булаву»*

Перед каждой командой стоят три конуса. По сигналу первый участник с булавой в руках бежит «змейкой» между конусами, возвращается обратно по прямой, передает булаву следующему участнику.

#### *Эстафета «Прокати мяч»*

В руках у первого участника гимнастический мяч. По сигналу он перекачивает мяч до конуса, обегает его, возвращается обратно.

#### *Эстафета «Хоккей с мячом»*

Первый участник держит в руках клюшку. По сигналу он прокатывает теннисный мяч с помощью клюшки до конуса, обегает его, возвращается обратно, передает клюшку и теннисный мяч.

### Станция «Отдыхай-ка»

Участники садятся на скамейки.

**Инструктор.** Давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

**Дети.** У здорового человека ничего не болит. Он весел и бодр. Он сильный и смелый.

**Инструктор.** Правильно, а что надо делать, чтобы всегда быть здоровым?

**Дети.** Нужно беречь себя, заниматься спортом, правильно питаться.

**Инструктор.** Молодцы. Кто знает, где можно кататься на велосипеде, играть с друзьями?

**Дети.** Это можно делать в парке, во дворе, но только не на улице и не на дороге.

**Инструктор.** Верно! А теперь отгадайте загадки.

Что без языка, а сказывается?  
(*Болезнь.*)

Что на свете дороже всего?  
(*Здоровье.*)

Вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Какие вы знаете?

Участники отвечают.

Правильно! Есть еще и такие пословицы и поговорки:

- Здоровому все здорово.
- Кто долго жует, тот долго живет.
- Грязнулю всегда выручает вода.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Ум да здоровье всего дороже.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- Есть болезнь — есть и лекарство.
- Здоровью цены нет.
- Здоров будешь — все добудешь!

Проводится «Живой микрофон»: каждый участник высказывает свое отношение к занятию, рассказывает, что понравилось, какие были трудности и т.д.

Все участники получают в подарок яблоки.

В совместной деятельности детского сада и семьи по физи-

ческому воспитанию используются разнообразные методы, приемы, формы работы. Но самое большое значение имеет практический эмоциональный опыт, который получают родители и дети, непосредственно участвуя в игровых занятиях. При совместной деятельности даже малоподвижные дети активно включаются в игру, ведь самый действенный фактор в воспитании — личный пример взрослых.

Проведение совместных игр и игровых упражнений с родителями способствует установлению взаимопонимания в вопросах физического воспитания и развития ребенка, позволяет обеспечить эффективность работы по оздоровлению детей в семье и детском саду.

## Литература

*Борисова М.М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения. М., 2015.

*Луури Ю.Ф.* Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1991.

*Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.* Физические упражнения для дошкольников. М., 1966.

Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. М., 2016.

*Фролова Е.С., Цветкова Е.С.* Познай себя. Ярославль, 1996.

*Харченко Т.Е.* Спортивные праздники в детском саду. М., 2017.

# Региональная Олимпиада «Инструктор по физической культуре»

**Щербак А.П.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры инклюзивного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»;*

**Смирнов Е.А.,**

*старший преподаватель кафедры дошкольной педагогики  
и психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный  
педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль*

---

*Аннотация.* Одной из форм повышения квалификации инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций может быть олимпиада. В настоящей статье приводятся цели и номинации этого мероприятия, подробно описаны конкурсные испытания и критерии их оценки. *Ключевые слова.* Тестирование, составление и анализ физкультурного занятия, публичная презентация опыта.

---

Региональная Олимпиада «Инструктор по физической культуре» (далее — Олимпиада) может проводиться в рамках методического объединения инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций (организатор Олимпиады) по инициативе методического совета этого объединения.

*Цели* проведения Олимпиады:

- изучение опыта инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций;
- обобщение и распространение опыта лучших инструкторов по физкультуре ДОО;
- повышение квалификации инструкторов по физкультуре.

Олимпиада может проводиться в *номинациях*:

- «Лучший инструктор-теоретик по физической культуре»;
- «Лучший инструктор-аналитик по физической культуре»;
- «Лучший инструктор-оратор по физической культуре»;
- «Абсолютный победитель Олимпиады инструкторов по физической культуре».

К участию в Олимпиаде допускаются инструкторы по физической культуре дошкольных образовательных организаций. Дополнительные требования к возрасту, стажу, квалификационным категориям участников Олимпиады не устанавливаются.

Непосредственную организацию Олимпиады осуществляет организационный комитет Олимпиады. *Функции* оргкомитета:

- публикация сообщения об условиях, порядке и начале проведения Олимпиады;
- прием конкурсной документации;
- создание независимой конкурсной комиссии Олимпиады;
- организация церемонии вручения почетных дипломов лауреатам Олимпиады.

Участники Олимпиады представляют в оргкомитет *конкурсную документацию*:

- заявку на участие в Олимпиаде по форме;
- конкурсные материалы (конспект физкультурного мероприятия с детьми любой направленности и тематики).

Олимпиада проводится в два тура.

## **Первый тур**

### **Конкурсное испытание «Педагогическая находка»**

*Цель:* выявление инновационного опыта организации физкультурных мероприятий в дошкольных образовательных организациях.

*Формат:* конспект физкультурного мероприятия с детьми любой направленности и тематики; возможно использование иллюстративных материалов.

*Объем работы* не должен превышать 7 страниц формата

A4 (без учета титульного листа) в текстовом редакторе Word, шрифт — Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал — одинарный, выравнивание по ширине листа.

«Педагогическая находка» должна быть представлена вместе с заявкой на участие в Олимпиаде.

### **Конкурсное испытание «Тестирование по теории и методике физической культуры»**

*Цель:* определение уровня теоретических знаний в области физической культуры.

*Формат:* конкурсант получает от организаторов тест и лист ответов, который используется для занесения правильных ответов. В течение 20 мин необходимо ответить на 10 вопросов.

*Оценка выполнения конкурсного задания:*

- за каждое правильно решенное тестовое задание присваивается 2 балла;
- отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях должны быть выполнены разборчиво. Не разборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается невыполненным.

### **Конкурсное испытание «Анализ видеозаписи физкультурного занятия»**

*Цель:* определение умения анализировать проведение физкультурного занятия.

## Оценка выполнения конкурсного задания

| Критерии                                     | Показатели   | Баллы     |
|--|--|-----------|
| Раскрытие содержания методической разработки | Полнота цели и соответствующих ей задач образовательной деятельности.<br>Выбор наиболее оптимальных методов, методических приемов работы с детьми.<br>Выбор наиболее оптимальных форм работы с детьми.<br>Рациональность организации учебного процесса, применение современных технических и информационных средств обучения   | От 0 до 8 |
| Практичность, доступность, применимость      | Практическая значимость работы.<br>Доступность и применимость разработки другими педагогами с учетом адаптации к новым условиям.<br>Образовательная и методическая ценность.<br>Связь с практикой, обращение внимания на вызовы времени и запросы социума  | — // —    |
| Авторская новизна и оригинальность           | Уникальность по системе «Антиплагиат».<br>Отражение в работе личного практического опыта.<br>Наличие аннотации педагогической находки в начале конспекта.<br>Структура, логика и качество оформления конкурсной работы   | — // —    |
| Соответствие ФГОС ДО                         | Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.<br>Поддержка инициативы детей, формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.<br>Содействие и сотрудничество детей и взрослых.<br>Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства | — // —    |
| Максимальное количество баллов               |  | 32        |

**Формат:** после просмотра видеозаписи физкультурного занятия конкурсант в течение 30 мин письменно анализирует увиденное в свободной форме.

В процессе анализа необходимо установить причинно-следственные связи между увиденными событиями и соответствующими теоретическими положениями базовой методики организации физического воспитания.

**Оценка выполнения конкурсного задания:**

— оценивается умение анализировать:

- цель и задачи занятия,
- содержание занятия,
- подготовительную часть занятия,
- основную часть занятия,
- заключительную часть занятия,
- хронометраж занятия;

- по каждому критерию присваивается от 0 до 4 баллов;
- максимальное количество баллов — 24.

По итогам суммирования баллов по трем конкурсным испытаниям шесть конкурсантов приглашаются для участия во втором туре.

## Второй тур

### *Конкурсное испытание «Презентация авторского опыта организации физического воспитания в дошкольной образовательной организации»*

*Цель:* демонстрация методической грамотности, способно-

## Оценка выполнения конкурсного задания

| Критерии   | Показатели   | Баллы     |
|--|--|-----------|
| Результативность и практическая применимость представленного опыта | Уровень инновации в практике физкультурно-оздоровительной работы   | От 0 до 3 |
|  | Адекватная оценка и мониторинг собственных педагогических достижений в области физкультурно-оздоровительной работы | — // —    |
|  | Возможность воспроизведения авторского опыта другими специалистами по физической культуре                          | — // —    |
|  | Обучающая, воспитательная и оздоровительная потребность в образовательной среде представленного опыта работы       | — // —    |
| Оригинальность и творческий подход                                 | Умение увидеть новые стороны в обсуждаемых вопросах физкультурно-оздоровительной работы                            | — // —    |
|  | Творческий подход и умение найти неожиданные решения педагогических задач  | — // —    |
|  | Проявление индивидуальности и отход от существующих шаблонов   | — // —    |
|  | Яркие примеры и образы, используемые в выступлении и ответах на вопросы  | — // —    |
| Коммуникативная культура   | Структурирование подачи информации, умение выделять главное и наличие собственной позиции по обсуждаемым вопросам  | — // —    |
|  | Визуализация информации и иллюстративность   | — // —    |
|  | Точность и корректность использования педагогической терминологии, отсутствие фактических ошибок                   | — // —    |
|  | Умение вести диалог  | — // —    |
| Максимальное количество баллов                                     |  | 36        |

сти к анализу, осмыслению и представлению своей педагогической деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

*Формат:* конкурсант в тезисной форме в течение 10 мин излагает свои методические подходы (находки), основанные на опыте работы.

Представление может сопровождаться мультимедийной презентацией, иллюстрирующей опыт профессиональной деятельности участника Олимпиады. Затем в течение 5 мин проходит диалог

членов жюри с конкурсантом в форме вопросов и ответов.

При подведении общих итогов баллы, полученные на первом и втором туре Олимпиады, суммируются.

Лауреаты Олимпиады награждаются почетными дипломами. Участники Олимпиады, не вошедшие в число лауреатов, получают сертификаты об участии.

Список лауреатов Олимпиады подлежит опубликованию на официальном сайте организатора Конкурса в Интернете.

### Приложение

#### Примеры тестовых заданий для проверки знаний инструктора по физической культуре

1. Сопоставьте термины и определения к ним:

| Термин                            | Определение  |
|-----------------------------------|--|
| 1) Физическая культура-ра         | а) Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры   |
| 2) Физическое воспитание          | б) Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей  |
| 3) Физическая подготовка          | в) Часть физической культуры, использующая комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья   |
| 4) Физическое развитие            | г) Организованные занятия граждан физической культурой   |
| 5) Адаптивная физическая культура | д) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития |
| 6) Физкультурные мероприятия      | е) Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик   |

2. Перечислите задачи занятий физической культурой детей раннего и дошкольного возраста.

|                 |  |
|-----------------|--|
| Оздоровительные |  |
| Образовательные |  |
| Воспитательные  |  |

3. По биологическим признакам возраст от рождения до 7 лет подразделяется на следующие периоды:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

4. Составьте схему средств физического воспитания детей (см. схему 1).

5. Перечислите биомеханические характеристики движений.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Пространственные          |  |
|                           |  |
|                           |  |
|                           |  |
| Временные                 |  |
|                           |  |
|                           |  |
|                           |  |
| Пространственно-временные |  |
|                           |  |
| Динамические              |  |
|                           |  |
|                           |  |
|                           |  |

6. Приведите примеры использования методов обучения двигательным действиям.

| Метод обучения             | Пример использования |
|----------------------------|----------------------|
| Целостно-конструктивный    |                      |
| Расчлененно-конструктивный |                      |

7. Почему ведущий метод на занятиях физической культурой с детьми раннего и дошкольного возраста игровой? \_\_\_\_\_

8. Нарисуйте графики линейного, ступенчатого и волнообразного адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

9. Опишите фазы протекания нервных процессов при выполнении физического упражнения.

| Название фазы | Характеристика |
|---------------|----------------|
| 1)            |                |
| 2)            |                |
| 3)            |                |

10. Укажите причины двигательных ошибок при обучении двигательным действиям:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Перечислите правила, которых следует придерживаться для исправления ошибок при обучении двигательным действиям:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Сопоставьте термины и определения к ним (см. табл. 1):

13. Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия физической культурой, исходя из следующих данных: длительность занятия — 30 мин; двигательная активность детей — 18 мин; запланированный отдых между упражнениями — 4 мин; показ и объяснение — 5 мин; простои по вине инструктора — 3 мин.

ОП = \_\_\_\_\_

14. Рассчитайте моторную плотность (МП) занятия физической культурой, исходя из следующих данных: длительность занятия — 25 мин; суммарное время, затраченное детьми на выполнение физических упражнений, — 17 мин; время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения — 6 мин; простои по вине инструктора — 2 мин.

МП = \_\_\_\_\_

15. Опишите основные формы занятий физической культурой с детьми раннего и дошкольного возраста.

| Основные формы | Характеристика |
|----------------|----------------|
|                |                |
|                |                |

Схема 1

| Средства физического воспитания детей дошкольного возраста |  |  |  |                       |  |  |  |                              |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|------------------------------|--|--|--|
| Дополнительное   |  |  |  | Основное              |  |  |  | Дополнительное               |  |  |  |
| Гигиенические факторы                                      |  |  |  | Физические упражнения |  |  |  | Оздоровительные силы природы |  |  |  |
|  |  |  |  |                       |  |  |  |                              |  |  |  |

Таблица 1

| Термин          | Определение   |
|-----------------|---|
| 1) Сила         | а) Способность выполнять движения с большой амплитудой  |
| 2) Быстрота     | б) Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях |
| 3) Выносливость | в) Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени  |
| 4) Гибкость     | г) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности   |
| 5) Ловкость     | д) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)   |

## Проект «От значка ГТО к олимпийской медали»

**Маркова Е.Ю.,**

старший воспитатель МДОУ д/с № 99, г. Рыбинск Ярославской обл.

*Аннотация.* Описанный в статье проект «От значка ГТО к олимпийской медали» рассчитан на детей 5—7 лет и предполагает повышение их физических возможностей, увеличение двигательной активности, развитие психомоторных способностей. В основу проекта положены естественные движения человека, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья детей.

*Ключевые слова.* Технология проектной деятельности, взаимодействие участников образовательного процесса, комплекс ГТО.

Технология проектной деятельности делает детей активными участниками образовательного процесса, становится инструментом их саморазвития. Технология проектирования ориентирована на совместную деятельность всех

участников образовательного процесса в различных сочетаниях: воспитатель — дети; ребенок — ребенок; дети — родители. Дети учатся помогать друг другу. Это способствует развитию коммуникативности и толерантности.

С целью укрепления здоровья дошкольников, формирования у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья в нашем детском саду был реализован проект «От значка ГТО к олимпийской медали».

Перед нами встал вопрос: какую роль играют физкультура и спорт в жизни человека? Одни люди очень прохладно относятся к занятиям физическими упражнениями, некоторые даже считают это бесполезной тратой времени. Другие наоборот не видят своей жизни без движения. К счастью, вторых больше чем первых. Занятия физкультурой обладают уникальными свойствами. Это и здоровый образ жизни, и умение строить общение со сверстниками и взрослыми, развитие целеустремленности, трудоспособности, силы воли, настойчивости, упорства.

В 2014 г. президент РФ В.В. Путин подписал указ о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — комплекс ГТО) в новом формате с определением нормативов физической подготовленности населения. Комплекс ГТО вполне может справиться с задачей формирования здорового населения, мотивируя общество на ведение активного образа жизни.

Постоянное движение ребенка, его развитие — это принцип естественного воспитания.

Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

### **Технологическая карта проекта «От значка ГТО к олимпийской медали»**

*Проблемный вопрос:* как нормы ГТО влияют на спортивные достижения страны?

*Учебные вопросы*

- Что такое комплекс ГТО?
- Какие виды спорта включены в ГТО?
- Какими качествами нужно обладать для сдачи норм ГТО?

*Гипотеза:* каждый, кто захочет, может получить значок ГТО.

*Участники:* дети подготовительной к школе группы, их родители, педагоги.

*Цели:*

- ознакомление детей с историей создания комплекса ГТО;

- формирование у дошкольников потребности заниматься физическими упражнениями;
- развитие физических качеств, познавательной активности и интереса к выполнению норм ГТО;
- воспитание основ здорового образа жизни.

#### *Задачи*

#### *Образовательные:*

- формировать представления детей о разных видах спорта;
- расширять и закреплять знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
- совершенствовать уровень физической подготовленности детей;
- знакомить детей с понятиями: пьедестал, кубок, рекорд; упражнениями, входящими в комплекс ГТО;
- способствовать формированию представлений о заслугах людей в спорте.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию волевых качеств (целеустремленности, выдержки);
- развивать физические качества (силу, ловкость);
- формировать предпосылки к универсальным учебным действиям;
- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;

- содействовать выражению положительных эмоций;
- поощрять двигательную активность;
- прививать любовь к занятиям физкультурой.

*Оборудование:* ноутбук, проектор, экран, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр.

*Программное обеспечение:* Программы Microsoft PowerPoint, Microsoft Word, Microsoft Publisher.

## **Организационная структура исследования**

### ***1-й этап. Организационный момент. Мотивация деятельности детей: постановка проблемы***

*Длительность этапа:* 2 недели.

*Формы организации деятельности:* беседа, вопросы, выдвижение гипотезы.

*Функции педагога:* осуществляет диалог между детьми и взрослыми, направляет, подсказывает, сравнивает ответы и выдвинутые гипотезы.

*Игровая мотивация.* Лозунг в газете «Спортивная жизнь»: «Кто сдаст нормы ГТО — получит значок!».

### ***2-й этап. Поиск вариантов подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы***

*Формы организации деятельности детей:* групповая, индивидуальная.

*Формы деятельности педагога и детей в процессе исследования*

*Образовательная область «Познавательное развитие»:*

- занятия «Спорт — это здоровье», «Нормы ГТО — нормы жизни»;
- беседа «Движение — это жизнь»;
- викторина «Знатоки спорта»;
- познавательное занятие «Музей спорта»;
- занятие по ЗОЖ «Где прячется здоровье?»;
- экскурсия в ЦДЮСШ.

*Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:* рисование «Мой любимый вид спорта», «Спортсмены».

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика после сна;
- физкультминутки.

*Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:* занятия-беседы «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Спорт и спортсмены», «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья».

Содержание деятельности педагога и детей в процессе исследования:

- упрощенные формы спортивных упражнений;
- эстафета «Выше, дальше, быстрее»;

— веселые старты для детей и родителей;

- пальчиковые игры;
- дидактические игры («Спорт-меморина», «Спортивная четверка», «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование»);
- игры («Угадай вид спорта по показу, по картинке», «Я — спортсмен»);
- лото «Спорт»;
- сюжетно-ролевые игры («Школа спорта», «На стадионе», «Мы спортсмены»);
- чтение художественной литературы (Е. Ярцева «Бег и ходьба», М. Санадзе «Когда я вырасту, я стану хоккеистом»);
- разучивание стихотворения «Мы с папой спортсмены», пословиц и поговорок о спорте и физкультуре;
- разгадывание кроссвордов и ребусов;
- отгадывание загадок о видах спорта;
- чтение рассказа С.Я. Маршак «Рассказ о неизвестном герое»;
- рассматривание значка ГТО, книг, альбомов, иллюстраций о спорте;
- разучивание песни «Герои спорта»;
- слушание песни «Трус не играет в хоккей»;
- раскрашивание картинок с изображением различных видов спорта;
- создание ширмы «Мой любимый вид спорта»;

- просмотр видеослайдов «Великие спортсмены»;
- отгадывание загадок;
- просмотр видеофильма «Что такое ГТО?»;
- презентация «Виды спорта комплекса ГТО»;
- придумывание рассказов детьми о спорте и спортсменах.

*Формы организации деятельности родителей:* групповая, индивидуальная.

*Содержание совместной деятельности родителей и детей в процессе исследования:*

- вручение буклетов;
- оформление стенгазеты «Навстречу комплексу ГТО», выставки детских работ по теме проекта;
- изготовление инвентаря для спортивного уголка;
- спортивные праздники «Все на сдачу норм ГТО», «Путешествие в спортивный город ГТО», «Веселые старты».

*Содержание совместной деятельности родителей и педагога в процессе исследования:*

- анкетирование родителей;
- оформление стендовой информации;
- консультация «Зачем нужны нормы ГТО в дошкольном возрасте?»;
- семинары «Начальное ознакомление детей со спортом», «Совместные занятия спортом детей и родителей», «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных

занятий», «Инвентарь и место для занятий».

*Функции педагога:* координация действий детей и родителей, конкретизация проблемы, помощь в подборе материала и его обобщении, консультации.

### **3-й этап. Итоговый (обобщающий)**

*Содержание совместной деятельности детей и педагогов в процессе исследования:*

- открытие фестиваля комплекса ГТО «Друзья спорта»;
- закрытие фестиваля «Путешествие в спортивный город ГТО»;
- сдача норм ГТО детьми.

*Функции педагога:* организует итоговые занятия, обобщает полученные материалы, отвечает на вопросы.

Проект «От значка ГТО к олимпийской медали» позволяет развивать двигательные навыки, физические качества ребенка, учит его чувствовать свое тело и владеть им, ощущая удовольствие и радость. В ходе реализации данного проекта предусмотрены охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций. Использование разнообразных игр-эстафет и командных игр направлено на воспитание нравственно-волевых качеств. Из-

вестно, что данные виды игр характеризуются совместной деятельностью детей в команде, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов участников интересам команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит результат всей команды. Дети учатся согласовывать свои действия с действиями товарищей, адекватно реагировать на свои победы и поражения.

Для качественной реализации проекта «От значка ГТО к олимпийской медали» мы организовали тесное сотрудничество инструктора по физкультуре с воспитателями, специалистами, а также родителями воспитанников.

Инструктором по физкультуре была оказана качественная методическая помощь по вопросам физического развития, в том числе участия детей и педагогов в сдаче норм ГТО. С ними были проведены различные консультации («Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?», «Двигательная активность детей дошкольного возраста»), педагогический совет на тему «Путь к успеху», семинар-практикум и медико-педагогическое совещание. Планирование и совместная деятельность в нашем детском саду осуществлялись в соответствии с годовым планом ДОО. Инструктор по физкультуре осуществлял постоянное сопровождение воспитателей в ходе реализации проекта через инди-

видуальное консультирование и практическую помощь.

Для решения поставленных задач воспитатели под руководством инструктора по физкультуре создали в группах и на территории детского сада двигательную развивающую предметно-пространственную среду с учетом возрастных особенностей детей, их интересов и темы проекта. Использовались скакалки, кольцебросы, гантели, мячи и мешочки для метания.

Инструктор по физкультуре вместе с музыкальным руководителем подобрали музыкальное сопровождение проекта. Известно, что правильно подобранная музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них прекрасное настроение, помогает активизировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Один из лучших способов приобщения ребенка к здоровому образу жизни — показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что его родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, он обязательно будет им подражать. Поэтому в нашем детском саду родители становятся активными участками любой проектной дея-

тельности. Они были вовлечены в деятельность по изготовлению необходимых для проведения мероприятия атрибутов: талисмана игр ГТО — ГТОшика, плакатов, эмблем и призов для участников, пригласительных билетов для болельщиков. Также дети вместе со специалистом по ручному труду изготовили призы-сюрпризы для участников сдачи норм ГТО, что оказалось очень ценным в воспитательном отношении. Это были красочные рисунки, поделки из бумаги и картона, соленого теста.

Совместная деятельность инструктора по физкультуре с родителями осуществлялась в несколько этапов. На первом этапе было проведено анкетирование родителей, показавшее, что большинство из них считают необходимым вести здоровый образ жизни, но им нужна помощь. Примерно 20% родителей занимаются физическими упражнениями. На втором этапе с целью приобщения семей к выполнению физических упражнений мы провели конкурс фотографий «Моя спортивная семья», семейных стенгазет «Мы за спорт!». Дети принимали активное и непосредственное участие в оформлении фотоальбомов и стенгазет, дополняя коллажи картинками и своими рисунками. Следующий конкурс заключался в написании мини-сочинения на тему «Традиции здоровья в нашей семье», что способствовало

ознакомлению с интересными спортивными традициями семей. Инструктор по физической культуре с воспитателями и родителями разработали дневник «Я расту» по сдаче норм ГТО детьми дошкольного возраста.

В нашем детском саду существуют традиционные мероприятия в рамках реализации проектной деятельности, которые объединяют взрослых и детей. Одними из самых любимых и желанных стали физкультурные мероприятия «Папа, мама, я — спортивная семья», «Турнир ловких и сильных», «Защитники Отечества», «Олимпийские игры». В ходе проекта увлекательно и задорно было проведено совместное мероприятие «Все на сдачу норм ГТО!» — дети и их родители смогли поучаствовать в программе по сдаче норм ГТО. Итоговым мероприятием проекта стал физкультурный праздник «Путешествие в спортивный город ГТО», на котором в гости к детям и родителям пришел символ ГТО — ГТОшник. Все вместе они смогли совершить увлекательное путешествие по улицам этого города. В конце путешествия ГТОшник вручил значки и удостоверения о сдаче норм ГТО.

Такие мероприятия пробуждают у родителей интерес к двигательной активности их ребенка, становятся источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь, прово-

дятся вместе с музыкальными руководителями и другими специалистами детского сада.

Доброй традицией стало участие детей и родителей в городских физкультурных мероприятиях: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Веселые старты». В рамках проекта были организованы совместные веселые старты с первоклассниками ближайшей школы и их родителями.

В процессе проектной деятельности для родителей были проведены семинары и мастер-классы с элементами практикума по вопросам физического воспитания, сдачи норм ГТО. Родителям предоставлены картотеки (в том числе и электронные): «Игры с детьми дома и на отдыхе», «Дыхательные упражнения». Нами были разработаны консультации и памятки для педагогов и родителей по физкультурно-оздоровительной работе с детьми: «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома», «Что такое ГТО?», «Игры с обручем», «Дворовые игры».

Учитель-логопед детского сада подобрала пальчиковые игры по теме проекта, игровой самомассаж, чистоговорки и предложила их воспитателям для закрепления с детьми двигательного материала.

Была организована совместная деятельность с педагогом-психологом детского сада. Разработанные ею игры и упражнения для снятия психоэмоционально-

го напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, использование выразительных движений, мимики и жестов были включены инструктором по физической культуре в образовательный процесс.

Совместная деятельность воспитателей, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, музыкального руководителя и родителей в рамках проекта «От значка ГТО к олимпийской медали» привела к значительному улучшению отношений в образовательном коллективе. Большинство родителей отметили положительные изменения в детях, которые стали более ловкими, сильными, выносливыми, общительными, уверенными в себе. Стали очевидными готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям с сотрудниками детского сада по реализации задач физического развития, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье.

Таким образом, метод проектов в работе с дошкольниками можно назвать оптимальным, инновационным и перспективным. Он занимает достойное место в системе дошкольного образования.

### Литература

Давыдова О.И., Майер А.А., Богославец Л.Г. Проекты в работе с семьей. М., 2012.

*Доскин В.А., Голубева Л.Г.* Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. М., 2006.

*Евдокимова Е.С.* Технология проектирования в ДОУ. М., 2006.

Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова. Волгоград, 2009.

*Моргунова О.Н.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практик. пособие. Волгоград, 2005.

*Сидорова А.А.* Как организовать проект с дошкольниками. М., 2017.

*Тарасова Т.А.* Совершенствование физической подготовки старших дошкольников в условиях ДОУ и семьи // Инструктор по физкультуре. 2010. № 1.

## Межмуниципальный семинар

### «Когда мы вместе – вдвойне интересней!»

## Инновационные технологии для инструкторов по физической культуре

**Дмитриева И.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 23 «Солнышко», г. Ярославль;*

**Менькова Г.Д.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 3 «Золотая рыбка», г. Ростов Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье описан опыт организации межмуниципальных семинаров. Основой семинаров служат мастер-классы, в ходе которых инструкторы по физкультуре из разных районов области, активно взаимодействуя друг с другом и детьми, осваивают новые педагогические технологии. Наиболее подробно представлен опыт использования фитболов и степ-платформ.

*Ключевые слова.* Обмен опытом, межмуниципальные семинары, мастер-класс, фитбол, степ-платформа.

---

Для обмена опытом и повышения педагогической компетенции педагогов Ярославской области в

вопросах сохранения и укрепления здоровья детей организуются межмуниципальные семинары.

*Задачи семинаров:*

- совершенствовать профессиональное мастерство педагогов в вопросах физического воспитания детей;
- развивать творческие способности педагогов;
- создавать ситуации, позволяющие выработать единую позицию по решению практических проблем реализации ФГОС ДО.

На одном из последних семинаров встречались инструкторы по физической культуре Ростовского района и г. Переславля-Залесского. Было организовано несколько мастер-классов.

### **Мастер-класс по использованию фитболов на занятиях по физической культуре**

Сначала дети продемонстрировали парные упражнения, выполнив комплекс «Путешествие на круглую планету».

1. «Летим на воздушном шаре»

На круглой планете  
Летает круглый ветер  
И гонит в небе облака.  
А мы летаем  
На воздушном шарике пока!

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине ступни, фитбол в опущенных руках. 1 — подняться на носочки, потянуться за

фитболом вверх, 2 — вернуться в и.п.

2. «Медведи чешут спину»

Под круглым теплым солнцем  
Сидят себе медведи.  
И чешут те медведи  
Под круглым солнцем спины.

И.п.: стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, фитбол между спинами, руки обхватывают мяч с боков. 1—2 — медленно присесть; 3—4 — вернуться в и.п.

3. «Ракета»

На круглой той планете  
Бывают даже дети,  
А прилетают дети  
На кругленькой ракете.

И.п.: сидя на фитболе спиной друг к другу, держась за руки. Начать обратный отсчет от 5 до 1, по команде «Пуск!» поднять руки вверх, спина прямая, задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и.п.

4. «Маятник»

Упражнение выполняется по подгруппам, пары сидят на небольшом расстоянии друг от друга (от трех до пяти пар).

Маятник качается,  
Сказка продолжается...

И.п.: попарно сидя на фитболе спиной друг к другу, руки подняты вверх. Перед первой парой корзина с мячами. Перед последней — пустая корзина. Первая пара, держа мяч в поднятых вверх руках, передает его следующей паре, мяч идет дальше по цепочке

от пары к паре. Упражнение продолжается, пока все мячи не окажутся в пустой корзине.

#### 5. «Качели»

Живут на той планете  
Круглые газели.  
Уселись те газели  
На круглые качели.

И.п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки вытянуть за головой. Держать фитбол с боков. 1 — поднять ноги, дотронуться до фитбола носками; 2 — вернуться в и.п.

#### 6. «Скалочка»

Любит круглый ежик  
По лесу гулять,  
А утром с круглым кроликом  
Ватрушки уплетать.

Раскатываем тесто для ватрушек.

И.п.: первый в паре лежит на животе, руки под подбородком. Второй участник прокатывает по нему фитбол вперед-назад, не касаясь головы.

#### 7. «Жонглеры»

Внимание! На арене  
Жонглеры-ловкачи  
Катают и кидают  
Тяжелые мячи.

Пары стоят друг напротив друга, расстояние от 3 м. Фитбол у каждого ребенка. По свистку один из пары передает другому фитбол броском снизу или из-за головы, второй в паре в этот момент передает фитбол про-

катыванием. Сложность в том, что необходимо одновременно передать свой мяч и принять мяч партнера.

После выполнения упражнений детьми инструкторы тоже попробовали их выполнить и убедились, что парные упражнения с мячами требуют концентрации внимания для согласованности действий.

Мастер-класс предполагал и ознакомление с подвижными играми разной направленности.

#### Подвижная игра «Снежный ком»

Дети делятся на две команды, у одной — фитболы. Команды выстраиваются в две шеренги на противоположных сторонах зала за линиями (веревками). Команда без мячей — «ловишки» поворачиваются спиной к команде с мячами. Дети с мячами шагают и катят их к «ловишкам», говоря слова:

Катим, катим снежный ком,  
Станет он большой, как дом,  
Посчитаю раз, два, три,  
Я бегу, а ты — лови!

Дети с мячами останавливаются за «ловишками», оставляют мячи и убегают за свою линию, «ловишки» поворачиваются и катят мячи вслед убегающим. Игрок считается пойманным, если мяч коснулся его до того, как он успел пересечь линию. После смены ролей опре-



деляется самая ловкая и самая меткая пара.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Половина детей, взявшись за руки, сидят на фитболах и слегка пружинят. Они — «мышеловка». Дети на фитболах поднимают руки вверх и говорят:

Мышки ночью выбегают,  
Мышки пляски затевают.  
Очень мышку напугаем,  
Если мышку мы поймаем!

Вторая половина детей — «мышы», забегают и выбегают из «мышеловки». По команде «Хлоп!» мышеловка захлопывается (дети опускают руки), попавшиеся дети садятся к любому ребенку на фитбол сзади,

развернувшись спиной. Игра продолжается, дети меняются ролями.

### **Подвижная игра «На корабле»**

Дети делятся на пары. У каждой пары фитбол. По команде «Полный вперед!» дети перекатывают фитбол вперед своему партнеру. По команде «Полный назад!» — перекатывают назад. «Поднять якорь!» — нога на фитболе, руки на пояс. «Поднять паруса!» — руки через стороны вверх и хлопок. «Свистать всех наверх!» — садятся спиной друг к другу, руки опущены. «На бордаж!» — один убегает за линию, другой догоняет. Затем участники меняются ролями.

В ходе обсуждения игр был сделан вывод, что почти лю-

бую известную подвижную игру можно адаптировать под игру с футболами.

Первый мастер-класс зарядил бодростью и хорошим настроением участников межмуниципального семинара.

## **Мастер-класс по использованию степ-платформ**

### **Анализ физкультурного занятия «Как прожить 100 лет — гнома мудрого секрет»**

*Цель:* совершенствование техники выполнения базовых шагов степ-аэробики.

*Задачи:*

- укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- развивать координацию движений, гибкость, чувство ритма, согласовывать свои действия с действиями сверстников;
- воспитывать дружеские отношения.

\* \* \*

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

И н с т р у к т о р

Тут сорока пролетала,  
На весь лес прострекотала,  
Что живет в лесочке гном,

У него есть новый дом.  
Ему давно уже сто лет,  
Но он совсем не старый дед.  
Не хотите ли, ребята,  
Вы узнать его секрет —  
Как прожить так много лет?

Д е т и. Хотим!  
И н с т р у к т о р

Собирайтесь-ка, ребята,  
В гости к гному в старый лес.  
Вы три раза повернитесь,  
Быстро в гномов превратитесь!

Дети надевают шапочки гномов.  
Звучит марш.

Тропою сказочных чудес  
Идем, друзья, в дремучий лес.

Дети выполняют ходьбу спортивным шагом, руки согнуты в локтях. 20 с.

На носках шагаем,  
Дружно подрастаем.

Идут на носках, руки к плечам.  
20 с.

Только нужно не зевать,  
Через бревнышки шагать.

Идут, высоко поднимая бедра,  
руки на поясе. 15 с.

Чтоб в болоте нам не сгинуть,  
Мы по кочкам будем прыгать.

Прыгают из стороны в сторону,  
руки на поясе. 10 с.

Нужно нам поторопиться,  
Чтобы вовремя явиться.

Бегают по кругу, руки согнуты в локтях. 30 с.

Дорога искривляется,  
Запутать нас пытается.

Бегают «змейкой» вокруг степов,  
руки согнуты в локтях. 30 с.

Крапива щиплет нас за пятки,  
Убегаем без оглядки.

Бегают с захлестыванием голени,  
руки на поясе. 15 с.

Затем выполняют упражнения на  
восстановление дыхания.

Вот мы, кажется, и пришли.

Инструктор надевает шапку и  
становится Гномом, поворачивается  
к детям.

Г н о м

Здравствуйте, я очень рад  
Видеть маленьких ребят!

Д е т и. Здравствуй, мудрый  
Гном!

В о с п и т а т е л ь

Мы хотим узнать секрет,  
Как прожить так много лет?

Г н о м

Чтоб до ста лет вам прожить,  
Со спортом надо всем дру-  
жить.

Становитесь по порядку,  
Начинаем мы зарядку.

### Упражнения со степ-платформами

Побыстрее подрастайте,  
Маму с папой догоняйте.

И.п.: о.с. 1 — встать на плат-  
форму правой ногой, руки под-

нять вверх; 2 — вернуться в и.п.;  
3—4 — то же с другой ноги. По-  
вторить 4 раза.

Руки, ноги разовьем,  
От других не отстаем.

И.п.: ноги вместе, руки около  
груди. 1 — встать на платформу  
правой ногой, согнутой в колене,  
руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 —  
то же с другой ноги. Повторить  
6 раз.

Чтобы сильным стать и смелым,  
Повороты надо делать.

И.п.: то же. 1 — поставить  
правую ногу на платформу, 2 —  
левую ногу на платформу на но-  
сок, выполнить поворот в левую  
сторону, руки в стороны; 3—4 —  
то же с левой ноги. Повторить по  
3 раза в каждую сторону.

Дружно гномы приседают  
И здоровье укрепляют.

И.п.: о.с. 1 — присесть, руки  
поставить на платформу; 2 —  
отставить правую ногу назад;  
3 — отставить левую ногу; 4 —  
приставить правую ногу; 5 —  
приставить левую ногу, встать.  
Повторить 4 раза.

А теперь не отставайте,  
Свои ноги догоняйте!

И.п.: стоя справа от платфор-  
мы, ноги вместе, руки на поясе.  
1 — поставить правую ногу на  
платформу; 2 — левой ногой  
подбить правую; 3—4 — встать



слева от платформы. Повторить 6 раз.

Наклоняемся три раза,  
Спину выпрямляем сразу.

И.п.: сидя на платформе, ноги врозь, руки к плечам. 1 — наклониться к правой ноге; 2 — между ногами; 3 — к левой ноге; 4 — и.п. Повторить 4 раза.

От всех недугов и от бед  
Вас спасет велосипед.

И.п.: лежа на спине на платформе, руками держась за края платформы. Выполнить круговые движения ногами — «велосипед».

Разрабатываем ноги,  
Чтоб не отставать в дороге.

И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнять прыжки с ноги на ногу,

касаясь носком платформы. Повторить 8 раз.

А сейчас вы не спешите,  
Чистым воздухом дышите.

Руки через стороны поднять  
вверх, поднимаясь на платформу.

Г н о м

Чтоб до ста лет вам прожить,  
Танцы надо полюбить!

### Музыкально-ритмическая композиция на степе

#### «Хорошая песенка»

(муз. В. Осошник,  
сл. Н. Осошник)

Странный-странный человек  
Шел куда-то с попугаем.  
Он искал себе друзей  
В городах и разных странах.

Дети выполняют основной шаг (4 подъема на платформу).

Он на старых площадях,  
Где фонтаны просыпались,  
Песню смело запевал,  
Всем проходим улыбаясь!

Выполняют «шаг — колено»  
(4 подъема на платформу).

И снежной зимой,  
И когда все растает —  
В окна врывалась  
Песня простая:

Выполняют «V — шаг» (4 подъема на платформу).

Бум-бум! Ла-ла!

Выполняют основной шаг (1 подъем на платформу).

Хорошая песенка!

Выполняют 4 прыжка на месте.

Бум-бум! Ла-ла!

Выполняют основной шаг (1 подъем на платформу).

Без слов, но так весело!

Выполняют 4 прыжка на месте.

Он идет за горизонт,  
Ветер с ним шагает рядом.  
Не всегда и не везде  
В городах бывали рады...

Выполняют «Махи» (по 2 в каждую сторону).

Если в городе туман —  
Солнце вдруг его покинет.  
Все сидели по домам,  
Были улицы пустыми...

Выполняют «Захлесты» (4 захода на платформу).

И в серые дни, когда он  
заскучает,  
Вместо него попугай запекает.

Выполняют «V — шаг» (4 подъема на платформу).

Г н о м

Вот еще один секрет:  
Дружите, гномы, с юных лет.  
С друзьями весело играйте,  
Ночью звезды зажигайте!

### Подвижная игра «Дружный дом»

Дети стоят на степенях и произносят слова:

В старом теплом домике  
Жили-были гномики.  
Было их там ровно семь.  
Они не ссорились совсем.  
Днем обычно все играли,  
Ночью звезды зажигали.

Под музыку гномы спрыгивают со степеней и веселятся на «полянке» (выполняют подскоки между степенями). По сигналу возвращаются на ступени по 2—4 человека на место. Отмечается самый дружный дом (поощряется наибольшее количество детей, стоящих на одном ступени).

Г н о м

Настало время расставаться,  
В сад пора вам возвращаться.  
Вы меня не забывайте  
И почаще навещайте!

В о с п и т а т е л ь

Никогда мы не забудем  
Гома мудрого секрет.

От души тебе желаем  
Еще много долгих лет!

Проводится заключительная ходьба по залу.

Все участники семинара отметили отличный уровень физической подготовленности детей Ростовского детского сада.

### **Мастер-класс по использованию русских народных подвижных игр**

Были проведены:

- хоровод-игра «Шла коза по лесу»;
- танец-игра «Опаньки»;
- игры «Карусель», «Тяги-перетяги», «Бег в лаптях с картошкой в ложке».

### **Мастер-класс по использованию пособия «Чудо-парашют» на физкультурных занятиях и развлечениях для детей разных возрастных групп**

Инструкторы по физкультуре с удовольствием вместе выполнили общеразвивающие упражнения и подвижные игры с «парашютом» — популярным оборудованием в работе по физическому развитию дошкольников.

### **Мастер-класс «Кинезиология как оздоровительная форма, применяемая в умственном и физическом развитии дошкольника»**

Выполнение предложенных игровых упражнений потребовало не только развитой мелкой моторики, но и памяти, мышления, концентрации внимания. На собственном опыте педагоги почувствовали, насколько сложно бывает выполнить такие, казалось бы, простые упражнения.

Все мастер-классы были высоко оценены участниками межмуниципального семинара. Была отмечена теплая, дружественная обстановка. Никто не ушел без новых идей. Данная форма сотрудничества позволяет сравнить свой опыт с опытом коллег, увидеть недостатки и достоинства в своих методах работы, заимствовать опыт коллег с целью повышения уровня собственной профессиональной компетенции, прийти к общим решениям по отдельным вопросам физического воспитания дошкольников. В конце семинара-практикума педагоги получили сертификаты участников.

Подобные мероприятия — большой шаг вперед в работе методических объединений небольших городов и районов.

# Организация городских физкультурных мероприятий для дошкольных организаций

**Доколько Т.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Колокольчик»,  
г. Переславль-Залесский Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье описан алгоритм организации и проведения городских физкультурных мероприятий детских садов с привлечением социальных партнеров города. Четко спланированное, грамотно организованное взаимодействие детских садов с социальными партнерами, направленное на здоровьесбережение и укрепление здоровья дошкольников, способствует росту профессионального мастерства инструкторов по физической культуре, помогает организовывать мероприятия по вовлечению родителей в деятельность муниципальных ДОО как полноправных участников образовательного процесса, поднимает статус организаций.

*Ключевые слова.* Физкультурное мероприятие, инструктор по физкультуре, ДОО, взаимодействие детских садов.

---

Успешное проведение физкультурного мероприятия зависит от уровня подготовительной организационной работы.

Обсуждение любого физкультурного мероприятия проходит на методическом объединении (МО) инструкторов по физической культуре муниципальных дошкольных образовательных учреждений (МДОУ).

Алгоритм организации и проведения городских физкультурных мероприятий детских садов можно выстроить следующим образом.

1. Включение физкультурных мероприятий в Календарь массовых мероприятий с обучающимися Управления образования администрации г. Переславля-Залесского и Управления культуры, туризма, молодежи и спорта администрации г. Переславля-Залесского (УКТ-МиС).

Они утверждают Положение по проведению мероприятия, смету и издают приказ о проведении данного мероприятия.

2. Назначение ответственных лиц за проведение физкультурно-

го мероприятия и создание оргкомитета.

*Ответственные за проведение мероприятия:*

- начальник отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике УКТМиС администрации г. Переславля-Залесского;
- руководитель методической службы муниципального учреждения «Центр обеспечения функционирования муниципальных образовательных учреждений г. Переславля-Залесского»;
- руководитель городского методического объединения инструкторов физкультуры муниципальных дошкольных образовательных учреждений.

*Оргкомитет по организации и проведению физкультурного городского мероприятия:*

- начальник отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике УКТМиС администрации г. Переславля-Залесского;
- руководитель методической службы муниципального учреждения «Центр обеспечения функционирования муниципальных образовательных учреждений г. Переславля-Залесского»;
- руководитель городского методического объединения инструкторов физкультуры муниципальных дошкольных образовательных учреждений;

— инструкторы по физической культуре;

— социальные партнеры, привлеченные к данному мероприятию.

Организационный комитет составляет общий план подготовки и проведения мероприятия.

3. Привлечение социальных партнеров по проведению физкультурного мероприятия.

*Социальные партнеры по проведению мероприятия:*

- УКТМиС администрации г. Переславля-Залесского;
- Управление образования администрации г. Переславля-Залесского;
- методическое объединение инструкторов по физической культуре МДОУ;
- учреждения дополнительного образования;
- культурно-досуговые центры;
- спортивные школы;
- муниципальные учреждения (МУ) — молодежные центры;
- физкультурно-оздоровительные центры;
- фитнес-клубы и другие организации города.

Сотрудничество ДОО с социальными партнерами позволяет выстраивать единое информационно-образовательное пространство, которое служит залогом успешного развития и адаптации ребенка в современном мире. Четко спланированное и грамотно организованное взаимодействие детских садов

с социальными партнерами, направленное на использование здоровьесберегающих и укрепляющих здоровье детей технологий, создает условия для расширения кругозора дошкольников, способствует росту профессионального мастерства инструкторов по физической культуре, помогает организовывать мероприятия по вовлечению родителей в деятельность МДОУ как полноправных участников образовательного процесса, поднимает статус учреждений.

4. Подготовка Положения о физкультурном мероприятии.

В Положение о физкультурном мероприятии входят следующие пункты:

- ответственные организации за проведение спортивного мероприятия (штампы, подписи руководителей);

- цели и задачи физкультурного мероприятия;

- программа физкультурного мероприятия. Определяются:

- тип мероприятия (конкурс, фестиваль, праздник, досуг, развлекательная программа),

- продолжительность мероприятия (учитывается возрастная категория дошкольников, взрослых, место проведения и инвентарь, погодные условия, дневное или наличие искусственного освещения).

При определении программы мероприятия учитываются: временные промежутки между

отдельными видами соревнований, количество членов жюри, количество инвентаря, пропускная способность спортсооружения;

- организаторы мероприятия (все организации и социальные партнеры);

- дата и время проведения. Учитываются следующие факторы:

- несовпадение со сроками других физкультурных и спортивных мероприятий,

- режим трудовой деятельности участников,

- наличие и качество спортивных сооружений,

- разрешение от властных структур,

- согласование сроков с правоохранительными и медицинскими органами;

- место проведения физкультурного мероприятия, адрес. Учитываются:

- соответствие спортивного сооружения типу, размеру, уровню соревнования,

- факторы безопасности,

- дорожные расходы,

- условия проезда участников, судей, зрителей;

- участники мероприятия.

Форма заявки для участия в данном мероприятии. Форма одежды участников;

- состав жюри:

- представители управленческих структур,

- представители физкультурно-оздоровительных организаций,

— представители социальных партнеров, привлеченных к данному мероприятию;

• награждение участников мероприятия (дипломы и памятные подарки);

• контактные лица по организации и проведению спортивного мероприятия;

• финансовые источники (бюджетное ассигнование и спонсорство).

5. Реклама физкультурного мероприятия осуществляется в ходе размещения информации на сайтах Управления образования и УКТМиС администрации г. Переславля-Залесского; на сайтах ДОО; СМИ.

6. Прием заявок. В них указываются:

— штампы организации, ФИО руководителя, на чье имя оформляется заявка;

— возраст, пол, членство в организации, квалификационные нормативы, спортивная квалификация, медицинский допуск, срок подачи;

— количество участников;

— сводная заявка на количество участников (взрослых, детей);

— ответственные лица за жизнь и здоровье участников физкультурного мероприятия.

7. Подготовка физкультурно-спортивных объектов (залов и стадиона). Подготовка объектов включает:

— оформление;

— спортивный и технический инвентарь;

— канцелярия для секретариата (бумага, ручки, карандаши, протоколы, программа мероприятия);

— медицинское обеспечение и обеспечение безопасности.

8. Проведение физкультурного мероприятия. Мероприятие включает следующие этапы:

— открытие;

— приветствие;

— показательные выступления;

— соревнования;

— закрытие;

— награждение победителей.

### **Физкультурный праздник «Мы со спортом крепко дружим!» (для детей старшего дошкольного возраста)**

*Цель:* организация физического и нравственного воспитания детей.

*Задачи:*

— пропагандировать здоровый образ жизни;

— вовлекать детей в систематические занятия физкультурой;

— воспитывать взаимопомощь, нравственные и морально-волевые качества у детей;

— создавать праздничную атмосферу, положительный эмоциональный настрой.

*Участники:* воспитанники старших и подготовительных классов школы групп ДОО г. Переславля-Залесского, волонтеры МУ «Молодежный центр».



\* \* \*

Звучит аудиозапись песни о спорте.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте, взрослые!

В наш спортивный, светлый зал  
Приглашаю, дети, вас.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинаем мы сейчас.

Под аудиозапись песни «Васильковая страна» (муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник) дети исполняют танец с султанчиками.

Сегодня пройдут соревнования между ребятами всех детских садов города! Мы посмотрим, в какой команде самые смелые, быстрые, ловкие и умелые дети.

Ведущий представляет команды. Капитаны команд произносят девизы.

Ребята, вы любите сказки?  
Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Сегодня ваши силу, ловкость и быстроту будет оценивать наше уважаемое жюри. Не простое, а сказочное! Встречаем!

Ведущий представляет членов жюри, облаченных в костюмы сказочных персонажей.

Ребята, мы будем играть, веселиться, танцевать и, конечно же, здоровье укреплять!

Чтоб здоровье укрепить,  
Научись его ценить!  
Очень важен спорт для всех,  
Он — здоровье и успех!  
Зарядку делаем с утра —  
Здоровы будем мы всегда!

Я приглашаю всех детей и взрослых на веселую зарядку!

Под музыку проводится веселая зарядка по показу ведущего.

Очень задорно и весело мы провели зарядку. А сейчас начинаем наши соревнования!



Отгадайте-ка, ребятки,  
 Мою веселую загадку!  
 Кто без рук и без ног  
 Самый лучший прыгунок?  
 Он и прыгает и скачет,  
 Ушибется — не заплачет!

*(Мяч.)*

### Эстафета «Веселые мячи»

Участники по очереди руками прокатывают мяч большого диаметра до ориентира и обратно между стойками.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята, быстро и ловко справились!

Жюри подводит итоги эстафеты.

Постарайтесь отгадать еще одну загадку, ребята!

Шайбу здесь всю гоняют  
 И в ворота все бросают.  
 Здесь на поле лед везде,  
 Рады мы такой игре!

*(Хоккей.)*

### Эстафета «Хоккей»

Участники по очереди клюшкой ведут «шайбу» (кубик) между стойками до ориентира и обратно и передают клюшку и «шайбу» следующему игроку.

В е д у щ и й. Отлично справились, ребята! Вижу, вы растаете настоящими спортсменами!

Жюри подводит итоги эстафеты.

Вот так чудо-стадион!  
 Для коней построен он.  
 Всех орловских рысаков  
 Пригласить к себе готов!

*(Ипподром.)*

Кони к финишу несутся,  
 Как же те бега зовутся?

*(Скачки.)*

### Эстафета «Быстрые кони»

Каждая команда получает по деревянному коню на палочке. Участники по очереди скачут

верхом на «коне» до ориентира  
и обратно, затем передают эстафету.

В е д у щ и й. Молодцы, лихо  
проскакали!

Жюри подводит итоги эстафеты.

Ребята, отгадайте спортивные  
загадки, покажите свои знания!

Рядом идут по снежным го-  
рам,

Быстрее помогают двигаться  
нам.

С ними помощницы рядом  
шагают,

Нас они тоже вперед продви-  
гают.

*(Лыжи и лыжные палки.)*

У меня два коня — бойки и  
ретивы.

Только нет у коней ни хвоста,  
ни гривы.

Летом спят на боку, в поле не  
пасутся.

А зимой не удержать — все  
вперед несутся.

*(Коньки.)*

Не по правилам играет  
Даже пусть один игрок,  
Чтоб его судья поправил,  
Нужно посвистеть в ...

*(свисток).*

Когда весна берет свое  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну а она — через меня.

*(Скакалка.)*

Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками.

*(Рюкзак.)*

С этим предметом можно  
играть,

Катать его можно,  
а можно вращать.

Напоминает он нам букву «О»:  
Снаружи круг, а внутри —  
ничего.

*(Обруч.)*

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.

По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... *(велосипед).*

Молодцы, ребята! Отгадали  
все мои загадки! Я предлагаю  
вам небольшую разминку для  
рук.

Проводится танец-игра на  
местах. Вместе с ведущим дви-  
жения показывают сказочные ге-  
рои.

Силу, ловкость показали,  
Бегали и танцевали.

А теперь такой вам конкурс  
По командам предстоит:

Кто быстрее эстафету  
Без штрафного пробежит.

Ну а чтоб не просто бегать,  
Вот с чем справиться должны:

Мы на ноги вам наденем

Пусть не путы, но мешки.

### Эстафета «Бег в мешках»

Участники по очереди прыгают в мешках до ориентира, где снимают мешок, бегом возвращаются обратно и передают эстафету.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята, вижу, вы со спортом дружите!

Жюри подводит итоги эстафеты.

Спорт ребятам очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим!

Спорт — здоровье, спорт — игра,

Крикнем громко все: «Ура!»  
Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Быстро бегаем при этом.

Так проходят ... (*эстафеты*).

### Эстафета

#### «Полоса препятствий»

Участники по очереди проходят полосу препятствий:

- проползти на ладонях и коленях по скамейке;
- боком подлезть в обруч на стойке;
- пробежать «змейкой» между тремя стойками;
- обегать ориентир и бегом вернуться в свою команду, передать эстафету.

В е д у щ и й. Ребята, какие вы молодцы: быстрые, ловкие, смелые! Настоящие спортсмены!

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель снежками попадай.  
Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям физкульт-  
привет!

Пока жюри подводит итоги соревнований, я приглашаю всех ребят на веселый танец!

Дети исполняют общий танец-флешмоб.

Жюри подводит итоги и награждает команды по номинациям: «Самые быстрые», «Самые сильные», «Самые ловкие», «Самые дружные», «Самые смелые» и т.д.

Дорогие ребята!

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути —  
Главнейшее условие.

Пусть каждый день  
и каждый час

Вам новое добудет.

Пусть добрым будет ум у вас,  
А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,  
Друзья, всего хорошего.

А все хорошее, друзья,  
Дается нам недешево!

*С. Маршак*

Инструкторы по физкультуре исполняют заключительную песню.

## Досрочная пенсия инструктора по физкультуре ДОО

**Арсеньева Л.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29,  
г. Рыбинск Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье поднят вопрос о социальной несправедливости по отношению к инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций, не имеющим права на досрочное назначение трудовой пенсии.  
*Ключевые слова.* Инструктор по физической культуре, дошкольное образование, ДОО, досрочная пенсия, социальная справедливость.

---

**И**нструкторы по физической культуре, осуществляющие физическое воспитание в дошкольной образовательной организации, не входят в перечень работников, которым может быть назначена досрочная трудовая пенсия. Однако специфика педагогической деятельности предполагает повышенную концентрацию психических и интеллектуальных ресурсов человека, что позволяет выделять данную деятельность в качестве особо сложной и напряженной, что, в свою очередь, дает лицам, занимающимся этой деятельностью, право уйти на пенсию до наступления общего пенсионного возраста, т.е. досрочно.

«Такой вид социальной гарантии — одна из мер, предпринимаемых государством в целях удовлетворения именно государственных интересов, которые включают в себя: привлечение к работе в образовательных учреждениях максимального количества специалистов; обеспечение стабильной ситуации с педагогическими кадрами в просвещении; повышение материального благосостояния педагогических работников» (С. Хмельков).

Отсутствие социальной гарантии по отношению к инструкторам по физической культуре представляет социальную несправедливость. Данные работники, решая

совместно с педагогическим коллективом ДОО задачи физического развития ребенка, в отличие от других специалистов, не имеют права на досрочную пенсию, поскольку в их деятельности не засчитывается так называемый педагогический стаж, который позволяет получить досрочные выплаты от государства. В то же время именно инструкторы по физической культуре в первую очередь решают проблемы, связанные с охраной и укреплением здоровья детей. Это главная стратегическая задача, которая регламентируется такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, а также указ Президента РФ от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ».

Минобрнауки России от лица государства в пределах своей компетенции ввело в штаты дошкольных учреждений должность инструктора по физкультуре. Согласно Постановлению Минтруда РФ от 21.04.1993 № 88 «Об утверждении Нормативов по определению численности персонала, занятого обслуживанием дошкольных учреждений (ясли, ясли-сады, детские сады)» инструктор по физической культуре «проводит работу по обучению детей в соответствии с программой и методиками

физического воспитания. Определяет задачи и содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей детей. Обучает детей владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает полную безопасность детей при проведении физических и спортивных занятий. Оказывает первую доврачебную помощь. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений. Совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку. Отвечает за жизнь и здоровье детей».

Введение в штаты дошкольных учреждений (раздел педагогические работники) должности инструктора по физической культуре заметно повысило эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

Постановлением Правительства от 29.10.2002 № 781 утверждены Списки должностей и учреждений, «работа в которых засчитывается в стаж, дающий право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости лицам, осуществлявшим педагогическую деятельность в государственных и муниципальных учреждениях для детей, в соответствии с пп. 10 п. 1 ст. 28 Фе-

дерального закона от 17.12.2001 № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» (далее — Список).

Предоставляя льготы по пенсионному обеспечению только конкретной категории работников учреждений образования, законодатель исходил из необходимости предоставления дополнительных гарантий только тем работникам, чей труд, в связи с его особым характером и способом выполнения, характеризуется наиболее неблагоприятными условиями, отличается особой напряженностью и сложностью. Работа специалистов по физической культуре в дошкольном учреждении, протекает в специфических по сравнению с деятельностью других педагогов условиях (психическая напряженность, физическая нагрузка и внешнесредовые факторы, связанные с проведением занятий на воздухе или в плавательном бассейне).

Дополнительными факторами психического утомления являются: необходимость переключения с одной возрастной группы на другую (смена ролей, в которых мы вынуждены выступать, учитывая психологию детей разного возраста); большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки (необходимость говорить громко на фоне шума, создаваемого детьми при выполнении упражнений в зале, бассейне,

на спортплощадке); ответственность за жизнь и здоровье детей. Трудно объяснить, почему должность специалиста по физической культуре в дошкольных учреждениях была названа инструктором по физической культуре, которой нет ни в одном из Списков?

Самое главное: инструкторы обучают детей, а не организуют «активный отдых учащихся (воспитанников)», как записано в тарифно-квалификационных характеристиках (ТКХ) по должностям работников учреждений образования Российской Федерации инструктора по физической культуре в образовательных учреждениях, а также ЕТКС (Единый тарифно-квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих), утвержденный приказом Минздравсоцразвития РФ от 14.08.2009 № 593, и на основании которых именно так назвали нашу должность.

Где же соблюдение социальной справедливости, которая состоит в том, что все педагогические работники образования, как бы формально ни называлась их специальность, при близких условиях и содержании труда должны получать пенсию за выслугу лет? Налицо дискриминация работника. Педагогические работники не виноваты, что их должность назвали «инструктор по физической культуре», вме-

сто «руководителя по физвоспитанию», «воспитателя или учителя по физкультуре», которые имеются в Списке. Тем более, согласно приказу Минобрнауки России от 26.06.2000 № 1908 «Об утверждении Положения о порядке аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных учреждений», должности руководитель физвоспитания, учитель, преподаватель физкультуры (физвоспитания), инструктор по физической культуре совпадают по должностным обязанностям, учебным программам, профилю работы. Согласно действовавшему до 2016 г. Приказу Минобрнауки России от 07.12.2000 № 3570 «О порядке и условиях предоставления педагогическим работникам образовательных учреждений длительного отпуска сроком до одного года» в соответствии с п. 2 Приложения в стаж непрерывной преподавательской работы при определенных условиях засчитывается работа в должности инструктора по физической культуре. А определенные условия подразумевают физкультурные обучающие занятия, которые инструкторы проводят в соответствии со своими должностными обязанностями и сеткой организованной образовательной деятельности в ДОО.

Как объяснить тот факт, что педагогические работники, вы-

полняющие педагогическую деятельность в одном образовательном учреждении, имеют разные права при получении досрочной пенсии: воспитатели и музыкальные руководители имеют это право, а инструкторы не имеют? Инструкторы работают с теми же детьми, в том же учреждении. Почему в школах нет разграничения между учителями-предметниками? Разве это не говорит о нарушении конституционных прав граждан? Речь идет о нарушении ч. 3 ст. 55 Конституции Российской Федерации, в которой говорится о недопустимости нарушения конституционных принципов справедливости и равенства; об ограничении конституционного права на пенсионное обеспечение по старости, не обусловленном конституционно значимыми целями. Такой вывод вытекает и из правовой позиции, выраженной Конституционным Судом РФ в Постановлении от 03.06.2004 по делу о проверке конституционности положений пп. 10, 11, 12 п. 1 ст. 28; п. 1 и 2 ст. 31 Федерального закона от 17.12.2001 № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации», согласно которой различия в условиях приобретения права на пенсию допустимы, если они объективно оправданы, обоснованы и преследуют конституционно значимые цели, а используемые для достижения этих целей правовые средства

соразмерны им. В сфере пенсионного обеспечения соблюдение принципа равенства, гарантирующего защиту от всех форм дискриминации при осуществлении прав и свобод, означает запрет на ввод таких различий, не имеющих объективного и разумного оправдания, в пенсионных правах лиц, принадлежащих к одной и той же категории (запрет различного обращения с лицами, находящимися в одинаковых или сходных ситуациях).

Видимо, ставится под сомнение вопрос: «А с детьми ли они сегодня работают?» Может, государство просто не нуждается в таких специалистах в дошкольных организациях, ведь при действующих ограничениях данным педагогическим работникам невозможно получить досрочную трудовую пенсию. Обращения в суды не дает гарантии зачета периодов работы в должности инструктора по физической культуре в дошкольном учреждении в стаж для досрочной пенсии по старости в связи с педагогической деятельностью. Так, при установлении тождественности выполняемых функций инструктора по физической культуре в ДОО и руководителя физвоспитания суд отказывает на том основании, что педагогическая нагрузка инструктора составляет 30 ч в неделю, а руководителя — 36 ч. Но, как указывает Конституционный суд, досрочная пенсия в

связи с педагогической деятельностью дается не за количество часов на ставку, а за особенности выполняемой педагогической работы. Доказать тождественность должностей «учитель» и «преподаватель физкультуры (физвоспитания)» невозможно на том основании, что должность инструктора по физической культуре отсутствует в Типовых штатах дошкольных учреждений.

Вопрос включения должности инструктора по физической культуре, руководителя физического воспитания и иных должностей педагогических работников, занятых педагогической деятельностью в учреждениях для детей, в Списки был предметом обращения Государственной Думы Федерального собрания РФ к Председателю Правительства РФ М.М. Касьянову от 10.04.2002 «О назначении педагогическим работникам образовательных учреждений досрочной трудовой пенсии по старости». Тем не менее во вновь принятый Список от 29.10.2002 № 781 должность инструктора по физической культуре все-таки не была включена. Скорее всего отказ во включении должности в Список продиктован тем, что данных педагогических работников дошкольных учреждений отождествляют с инструкторами по физической культуре в спортивных обществах или дворовых командах, в чьи обязанности вхо-

дит организация активного отдыха подростков. Поэтому выход, наверное, найдется в переименовании спорной должности или все же во внесении ее в Список.

16 марта 2010 г. комитет Совета Федерации по образованию и науке Федерального собрания Российской Федерации провел парламентские слушания на тему «О нормативно-правовой поддержке педагогов в Российской Федерации» с участием членов Совета Федерации, депутатов Государственной Думы, представителей федеральных министерств и ведомств, Центрального комитета Профсоюзов работников образования и науки. Признавая актуальность и объективную необходимость формирования в Российской Федерации эффективной системы государственной поддержки педагогических работников, участники парламентских слушаний рекомендовали Правительству Российской Федерации внести дополнения в постановление Правительства Российской Федерации от 29.10.2002 № 781 «О списках работ, профессий, должностей, специальностей и учреждений, с учетом которых досрочно назначается трудовая пенсия по старости» в соответствии со статьей 27 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»», и об утверждении «Правил исчисления периодов работы, дающей

право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости в соответствии со статьей 27 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»», и включить в указанные списки инструкторов по физической культуре.

Инструкторы по физической культуре Ярославской области направили письмо Депутату Ярославской областной Думы, заместителю председателя комитета по социальной, демографической политике и здравоохранению В.Л. Журавлеву с просьбой оказать содействие в решении проблемы. Речь идет о необходимости внесения изменений в нормативные правовые акты, изданные на федеральном уровне, путем включения в Список должностей должности «инструктор по физической культуре» или в тарифно-квалификационные характеристики и в постановление Правительства Российской Федерации от 03.04.2003 № 191 «О продолжительности рабочего времени педагогических работников» путем включения туда должности «руководитель физического воспитания» с продолжительностью рабочего времени 30 ч в неделю.

Инструкторы по физической культуре ДОО Ярославской области ждут ответа на свое обращение и надеются, что государство поможет найти варианты решения спорного вопроса.

# Детский фитнес как средство гармоничного психофизического развития дошкольника

**Васильева Е.Ю.,**

*инструктор по физкультуре ЧДОУ д/с «Совенок»,  
старший преподаватель кафедры дошкольного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль*

---

*Аннотация.* Детский фитнес — это физическое развитие детей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания. На занятиях фитнесом ребенок с пользой для здоровья реализует свою потребность в двигательной активности и общении с другими детьми. Занятия фитнесом помогут ребенку освоить новые движения, научат координировать свои действия, получать радость от движения.

*Ключевые слова.* Детский фитнес, здоровье, движение, профилактика плоскостопия, осанка.

---

Занятия фитнесом помогают достичь одну из главных целей дошкольного образования — сохранение и укрепление здоровья детей, как физического, так и психического.

Зачастую фитнес представляют как выполнение физических упражнений под музыку. Это узкий и не совсем верный взгляд. Фитнес (англ. *fitness*) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека. В настоящее время в фитнесе существует огромное количество направлений. От наиболее известных (пилатес, йога и

степ-аэробика) до современных (фитнес-катание на роликовых коньках, аквааэробика, памп-аэробика, танец живота, калланетика, скандинавская ходьба, кроссфит). Все эти направления решают задачи развития физических качеств и укрепления здоровья, обеспечивая при этом физический и психологический комфорт. Таким образом, фитнес — это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предлагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — это грамотно подобранная программа с уче-

том возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Главное преимущество — построение занятий на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, а не нацеленность на результат. Игровая направленность занятий помогает детям чувствовать себя комфортно и с удовольствием выполнять упражнения, а также гармонизировать свои отношения с окружающим миром, помогает реализовать себя в общении со взрослыми и сверстниками. Физические нагрузки на занятиях фитнесом в отличие от спортивных тренировок безопасны. Нет психологического напряжения, в стремлении достичь максимального результата. Кроме того, в спортивные секции существует отбор. Детский фитнес позволяет всем детям проявить себя. Фитнес для детей призван обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку.

Занятия фитнесом научат координировать свои действия, получать радость от движения. На занятиях развиваются быстрота, сила, гибкость, осваиваются навыки равновесия, дети обучаются основным видам движений. В занятия включаются упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, упражнения на развитие внимания; подвижные игры.

Детский фитнес — система мероприятий, направленная на воспитание здорового жизнера-

достного, физически совершенного, гармонично развитого ребенка.

С помощью его можно достичь целевых ориентиров ФГОС ДО:

— ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность; способен выбирать себе род занятий физическими упражнениями;

— обладает установкой положительного отношения к физической культуре, другим людям и самому себе, чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

— обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности, и прежде всего в игре; различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

— у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

При наборе групп для занятий фитнесом рекомендуется

соблюдать возрастные границы: 1—3 года; 3—5 лет; 5—8 лет. Количество детей в группе — не более 10—15 чел.

### Рекомендуемая длительность занятий

Для детей в возрасте от 1 до 5 лет — 30 мин; от 5 до 8 лет — 45 мин. Несмотря на то что длительность занятий увеличена по сравнению с общепринятыми требованиями, это не приводит к переутомлению детей. В процессе занятия происходит постоянная смена видов деятельности и чередование активной двигательной деятельности с упражнениями на снятие эмоционального и физического напряжения. Также уделяется время на общение ребенка со взрослыми и сверстниками.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети. Для детей, имеющих проблемы со здоровьем, может быть подобрана индивидуальная программа с учетом рекомендаций врача.

### Требования к проведению занятий

*Занятие должно:*

- содержать общие и частные задачи;
- быть правильно методически построено;
- носить воспитывающий и обучающий характер;
- последовательно продолжать предыдущее занятие и быть целостно законченным;

- учитывать пол, возраст, физическое развитие и физическую подготовленность детей;
- содержать игры и упражнения, содействующие физическому развитию;
- быть интересным, побуждать к двигательной активности.

При проведении занятий необходимо соблюдать принципы постепенности, последовательности, доступности, систематичности.

### Особенности организации занятий детским фитнесом

- Задания должны соответствовать уровню развития детей;
- в каждое занятие должны быть включены упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- следует меньше использовать соревновательные методы, игры на выбывание;
- включать задания в имитационной форме;
- следить за внешними признаками утомления детей;
- соблюдать питьевой режим;
- не использовать упражнения с натуживанием и задержкой дыхания;
- соблюдать правильный подбор инвентаря;
- не использовать вес более 500 г.

### Музыкальное сопровождение

- Мотивирует занимающихся;
- повышает эмоциональный фон;

- помогает при переходе от одной части занятия к другой;
- развивает чувство ритма.

Желательно использовать музыкальное сопровождение без слов.

В настоящее время существуют различные направления детского фитнеса.

**Фитбол-аэробика** — занятия с использованием специальных больших мячей. Фитболы бывают разных диаметров и подбираются для каждого занимающегося индивидуально. *Цель:* развитие опорно-двигательного аппарата ребенка. В процессе научных исследований о влиянии данных занятий на организм выявлено их положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, развитие двигательных способностей и психоэмоциональное состояние занимающихся. Упражнения на фитболах можно использовать не только с лечебной, но и с профилактической целью, что наиболее ценно в период формирования опорно-двигательного аппарата. Рекомендованное количество детей на занятиях с фитболами — 6—8 чел.

*Примерный комплекс упражнений с фитболами для детей старшего дошкольного возраста*

1. «Наклоны головы»

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1—2 — наклон головы вправо; 3—4 — и.п.; 5—8 — то

же в другую сторону. Повторить 6 раз.

2. «Незнайка»

И.п.: сидя на мяче, руки опущены. 1—2 — подъем плеч, руками скользить вдоль мяча вверх; 3—4 — и.п. Повторить 7 раз.

3. «Флажок»

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1—2 — поворот корпуса вправо, правую руку поднять вверх за голову; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону и другой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Весь»

И.п.: лежа на животе на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1—4 — медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять от пола; 5—8 — и.п. Повторить 6 раз.

5. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на мяче, упор на руки. Выполнять махи ногами («ножницы»). Повторить 4 раза.

6. «Мост»

И.п.: лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, мяч под немного приподнятыми коленями. 1—2 — приподнять туловище, опираясь ногами на мяч, а руками и плечами на пол; 3 — и.п. Повторить 6 раз.

7. «Передай мяч»

И.п.: лежа на спине на полу, мяч зажат между ногами, руки вверх. 1—2 — поднять ногами мяч, перехватить его руками; 3—4 — руки опустить на пол за

головой; 5—8 — то же в обратном порядке. Повторить 4 раза.

#### 8. «Ленивец»

И.п.: сидя на пятках перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь). 1 — лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 — покачиваясь вперед-назад, приподняться с пятки и сесть. Повторить 8 раз.

*Упражнения с использованием фитболов*

#### 1. «Качели»

И.п.: сидя на мяче, руки опущены. Выполнять легкие подпрыгивания с покачиванием рук вперед-назад, хлопками перед собой и за спиной. Продолжительность 20 с.

#### 2. «Пловец»

И.п.: стоя на коленях, опираясь на мяч грудной клеткой. 1 — прокатить мяч вперед, имитируя руками движения пловца; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

#### 3. «Волна»

И.п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 — прокатить мяч вперед, опустив голову, наклониться; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

#### 4. «Мячики»

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнять легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку. Продолжительность 20 с.

#### 5. «Буратино»

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. 1 — повернуть голову вправо; 2—3 — медленно пово-

рачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 — и.п. Повторить 5 раз.

#### 6. «Колеса»

И.п.: сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать согнутыми руками (одна вокруг другой). Повторить 5 раз по 10 с.

**Степ-аэробика** — ритмичные движения с использованием степ-платформы. Занятия степ-аэробикой способствуют развитию равновесия, формируют свод стопы, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы.

### **BabyTop**

(упражнения для укрепления свода стопы на платформах)

*Цель:* коррекция плоскостопия.

*Примерные упражнения*

#### 1. «Каток»

Катать ногой вперед-назад массажный мяч или любой предмет овальной формы. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

#### 2. «Маляр»

Сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

### 3. «Художник»

Карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

### 4. «Сборщик»

Собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), сложить их в кучки. Повторить то же другой ногой. Затем без помощи рук переложить предметы из одной кучки в другую. Стараться не ронять предметы при переносе.

### 5. «Гусеница»

Сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу, сгибая пальцы ног, подтянуть пятку вперед к пальцам. Затем распрямить пальцы и повторить движения. Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

### 6. «Кораблик»

Сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы друг к другу, стараться постепенно выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки могут быть прижаты друг к другу (придать ступням форму кораблика).

На таких занятиях упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, что способствует созданию положительного эмоционального настроения.

## Детская йога

*Цель:* благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Это идеальный вид деятельности для гиперактивных детей.

*Примеры упражнений детской йоги*

### 1. «Дерево»

Выполнение этой асаны заключается в том, что ребенку нужно поднять одну ногу и опереться стопой в другую. Ладони в этой позиции должны быть приподняты, локтевые суставы — согнуты.

### 2. «Лев»

Для выполнения этой позиции необходимо встать на колени и опустить грудь на бедра. Выполнить вдох и выдох. Затем встать на колени, руки поставить перед собой.

### 3. «Змея»

Лечь на живот. Сделать упор на согнутые локти. Затем медленно поднять грудь.

## Лого-аэробика

*Цель:* не только физическое, но речевое развитие ребенка. При выполнении некоторых физических упражнений дети декламируют стихотворения, нерифмованные фразы.

## Ритмика для детей

*Цель:* формирование красивой, правильной осанки, усовершенствование деятельности суставов, а также укрепление мышц спины. Чаще всего на таких занятиях выполняют прыжки, растяжки, упражнения на гибкость, а также развивают артистизм при помощи хореографических и танцевальных движений.

### Примерный конспект занятия детским фитнесом «В гости к солнышку»

Для детей младшего возраста  
*Задачи:*

- упражнять детей в беге, прыжках;
- развивать ловкость и координацию движений;
- побуждать к самостоятельным активным действиям;
- вызвать радость от выполняемых действий.

*Оборудование:* цветные ленточки для каждого ребенка, горизонтальная лестница, круглые метки, дуги для подлезания, канат.

\* \* \*

Дети входят в зал.

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы пойдем гулять в лес.

Рано утром солнце встало,  
В гости нас к себе позвало!

Дети выполняют ходьбу обычную, на носках, на пятках; бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Упражнения повторяются 2 раза. Дети строятся в круг.

Вот мы и пришли на полянку.

К нам весна шагает  
Быстрыми шагами,  
И сугробы тают под ее ногами.  
Черные проталины  
На полях видны.

Видно очень теплые  
ноги у весны.

*И. Токмакова*

## ОРУ

Упражнения выполняются на «проталинках» (метках, разложенных по кругу). Каждое упражнение повторить 4—6 раз.

1. «Птичка»

И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п.

2. «Медведь»

И.п.: ноги чуть расставить, руки перед грудью. Поднимать поочередно ноги, согнутые в коленях.

3. «Лиса»

И.п.: о.с., руки перед грудью. Выполнять повороты туловищем вправо-влево.

4. «Сова»

И.п.: о.с., руки перед глазами. Выполнять наклоны вперед.

5. «Жучки»

И.п.: лежа на животе. Выполнять свободные движения руками и ногами.

## 6. «Зайки»

Выполнять прыжки в чередовании с приседаниями.

**Инструктор.** Ребята, давайте позовем солнышко.

Солнышко, ведрышко,  
Выгляни в окошко,  
Согрей, обогрей  
Телят, ягнят,  
Еще маленьких ребят!

Не слышит солнышко, пойдем к нему в гости. Живет оно за лесом, за болотом, за горой.

**ОВД**

**Инструктор**

Пойдем по тропочке лесной,

Дети идут по канату боком.

Пойдем через веточки.

Шагают через перекладины горизонтальной лестницы.

По болоту с кочки на кочку.

Прыгают на двух ногах.

Вот деревья встали на пути, мы их сможем обойти.

Бегают «змейкой» между предметами.

Под ветками еловыми мы с вами проползем.

Подлезают под дугами на четвереньках.

А потом по тропке быстро мы пойдем.

А сейчас, ребята, отгадайте загадку:

Хитрая плутовка,  
рыжая головка  
Хвост пушистый — краса!  
А зовут ее ... (*лиса*).

**Игра «Лиса»**

**Инструктор** произносит слова:

Лиса близко притаилась,  
Лиса хвостиком укрылась,  
Лиса носом повела,  
Разбегайтесь, кто куда!

По окончании слов дети разбегаются врассыпную, инструктор пытается их осалить.

**Инструктор.** От лисы все убежали, по дорожке снова зашагали. Солнышко оставило нам свои лучики. Лучики выше поднимайте и вокруг все согревайте!

Дети под спокойную музыку выполняют движения с цветными ленточками по показу инструктора.

**Литература**

*Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физическое развитие детей 5—7 лет. М., 2017.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет. М., 2016.

*Сулим Е.В.* Занятия физкультурой: Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2017.

# Модель культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта

**Чешуина Е.И.,**

*старший преподаватель;*

**Рощина Г.О.,**

*канд. пед. наук, заведующий кафедрой инклюзивного образования  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль*

---

*Аннотация.* В статье описаны компоненты регионального проекта «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта»: цель и задачи, ожидаемые результаты, направления деятельности и соответствующие им мероприятия, риски реализации.

*Ключевые слова.* Региональный проект, культурно-досуговая деятельность, массовые виды спорта, футбол.

---

Департамент образования Ярославской области реализует региональный проект «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта».

Развитие культурно-досуговой деятельности средствами физической культуры во многом определяет поведение человека в учебе, быту, общении, на производстве, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Это наиболее массовый по охвату детей и молодежи способ передачи основ здорового образа жизни и приемов укрепления и

поддержания физической формы. Полифункциональный характер этой сферы проявляется в том, что она обеспечивает развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, способствует организации общественно полезной деятельности, досуга, профилактике заболеваний, воспитанию здорового поколения, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, а также обладает зрелищностью, укрепляет коммуникативные связи между людьми.

На первых этапах реализации проекта в качестве базового вида спорта используется футбол — всеми любимая и доступная для

участников любого возраста игра, для организации и проведения которой необходим минимальный набор спортивного оборудования. В то же время футбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития их познавательных интересов, воспитания воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, пробуждения чувства коллективизма. На последующих этапах реализации проекта планируется рассмотреть возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в других массовых видах спорта (волейбол, баскетбол и т.д.).

*Цель проекта:* разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта, в том числе футбола, обеспечивающей воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Задачи:*

- разработать комплекс мероприятий на календарный год для обеспечения модели культурно-досуговой деятельности;
- обеспечивать сохранение здоровья, развивать основные фи-

зические качества и повышать функциональные возможности организма детей посредством игры, в том числе в футбол;

- приобщить родителей к физическому воспитанию детей, популяризовать здоровый образ жизни, формировать семейный интерес к занятиям физкультурой;
  - воспитывать морально-нравственные качества, развивать практические навыки игры, давать теоретические знания в области массовых видов спорта, в том числе футбола;
  - выявлять спортивные способности детей, предрасположенности к видам спорта с помощью диагностических мероприятий, мониторинга достижений и наполнения информационной базы;
  - обеспечивать методическое сопровождение и распространение опыта педагогов, участвующих в реализации проекта.
- Ожидаемые результаты:*
- разработана, апробирована, описана и готова к использованию модель культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта на примере футбола, обеспечивающая воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни;
  - возрос интерес к массовым видам спорта, в том числе футболу, в образовательных учреждениях созданы детские и взрос-

- лые команды, возросла техника игры, увеличилось количество спортивных турниров по командным видам спорта;
- обеспечена положительная динамика развития физических качеств детей, охваченных проектом, повысились функциональные возможности их организма, обеспечена сохранность здоровья детей;
  - повысилась удовлетворенность родителей организацией спортивного досуга в образовательных организациях области;
  - увеличилось число семей, принимающих участие в физкультурных мероприятиях, выявлены лучшие образцы семейного здорового образа жизни, семьи имеют информационную и методическую поддержку;
  - создана информационная база, отражающая спортивные способности детей, участвующих в проекте, информация базы используется для отбора в спортивные школы, секции и кружки, информирования родителей;
  - разработан практико-ориентированный методический портфель по созданию, внедрению и реализации программы «Футбол с детства!». Отработана система открытых обучающих мероприятий с детьми. Опыт педагогов отражен в публикациях.
- Проект реализуется через систему мероприятий, включенных в календарный план (табл. 1).

Таблица 1

### Система мероприятий проекта

| Направление деятельности проекта  | Мероприятия   |
|---|---|
| 1   | 2   |
| <b>Подготовка педагогических кадров</b>   |   |
| Обеспечение методического сопровождения и распространения опыта педагогов, участвующих в реализации проекта | Сотрудничество с областной общественной организацией «Федерация футбола». Обучающие семинары-практикумы, в том числе по программе «Футбол с детства!». Мастер-классы в образовательных организациях, в том числе «Формирование партнерских отношений с родителями через реализацию программы “Футбол с детства!”». Открытые просмотры физкультурных мероприятий в ДОО. Формирование методического портфеля. Публикации методических материалов педагогов, реализующих проект. |

Окончание табл.

| 1   | 2  |
|---|--|
|   | Разработка программы повышения квалификации.<br>Создание «женской футбольной лиги» педагогов   |
| <b>Образование детей</b>  |  |
| Обучение детей технике игры в футбол.<br>Воспитание морально-волевых качеств.<br>Теоретическая подготовка в области футбола.<br>Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма детей с помощью игры в футбол | Образовательные мероприятия с дошкольниками.<br>Смотр-конкурс «Играем в футбол».<br>Итоговый фестиваль футбола.<br>Летний футбольный лагерь.<br>Спартакиада ДОО, включающая следующие физкультурные мероприятия:<br>— зимние семейные игры;<br>— боулинг;<br>— летние семейные игры;<br>— фестиваль спортивных игр.<br>Создание футбольной лиги дошкольников |
| Физкультурно-спортивная ориентация детей  | Диагностика развития физических качеств дошкольников.<br>Обеспечение открытости информации для заинтересованных сторон (родителей, тренеров, руководителей кружков и секций)   |
| <b>Сотрудничество с родителями</b>  |  |
| Приобщение родителей к физическому воспитанию детей, популяризация здорового образа жизни, формирование семейного интереса к занятиям физкультурой.<br>Формирование позитивной среды болельщиков  | Создание «папиной футбольной лиги».<br>Создание «маминой футбольной лиги».<br>Физкультурные семейные праздники:<br>— День защитника Отечества;<br>— Международный женский день;<br>— День семьи;<br>— Новогодняя футбольная елка   |
| <b>Гражданско-патриотическое воспитание детей и взрослых</b>  |  |
| Участие в социально значимых проектах как инструмент духовно-нравственного развития ребенка   | «Вахта памяти».<br>Мероприятия, посвященные памяти:<br>— генерала Ф.И. Толбухина;<br>— адмирала Ф.Ф. Ушакова;<br>— военного разведчика из Мологи — генерала Л.С. Толоконникова;<br>— братьев Бутусовых.<br>Подпроект «Лицом к церкви!».<br>Подпроект «Театр + футбол»  |

Участники проекта разрабатывают и реализуют программы для детей. Образовательные мероприятия в рамках программ

доступны в режиме открытых просмотров, анализируются и корректируются всеми участниками проекта. В информацион-

Таблица 2

## Риски реализации регионального проекта

| Риски   | Возможные негативные последствия   | Минимизация рисков  |
|---|--|---|
| Дефицит и нестабильность подготовленных кадров в сфере развития массовых видов спорта | Низкое качество подготовки и проведения образовательных мероприятий проекта  | Мотивация педагогов на участие в проекте.<br>Хорошая информированность участников проекта.<br>Качество обучающих мероприятий для педагогов            |
| Трудности контроля за качеством реализации программы в образовательной организации    | Низкое качество подготовки и проведения образовательных мероприятий проекта.<br>Низкие результаты диагностики и контрольных нормативов | Выработка единых критериев.<br>Периодическая отчетность о результатах.<br>Выявление дефицита знаний и его своевременная ликвидация с помощью обучения |

ной базе на сайтах ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» представлены текущие результаты проекта.

Риски реализации проекта представлены в табл. 2.

#### *Кадровые ресурсы*

Для решения задач кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта необходимо:

- сформировать государственный региональный заказ на переподготовку и повышение квалификации участников проекта;
- совершенствовать систему повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, профессиональной переподготовки с использованием современных средств и методов;
- разработать систему мер по подготовке кадров обслуживающего и технического персонала, а также персонала

по подготовке и проведению физкультурно-массовых мероприятий в рамках проекта.

#### *Материально-техническая база*

Для продуктивной и эффективной реализации проекта необходимы:

- спортивные сооружения с обязательным спортивным оборудованием и инвентарем;
- медицинский кабинет;
- помещение для сбора детей, обсуждения и подготовки к физкультурным и спортивным мероприятиям;
- современная видео- и аудиоаппаратура.

В результате реализации проекта в культурно-досуговую деятельность на основе занятий футболом вовлечены сотни детей старшего дошкольного возраста, их родителей и педагогов из десятков дошкольных образовательных организаций Ярославской области.

## Книжные новинки лета 2017



### К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД

#### Методические рекомендации к программе

*Под науч. ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко и др.*

Методические рекомендации разработаны с целью проектирования системы обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей в семье и детском саду в контексте требований ФГОС ДО.

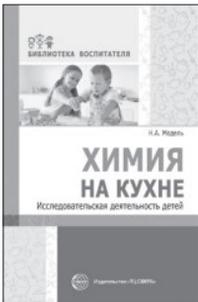
Рассмотрен механизм укрепления физического и психического здоровья детей с опорой на ресурсы каждого ребенка. Данный механизм предусматривает повышение компетентности родителей через различные формы школ здоровой семьи.



### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ДИАГНОСТИКА И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

*Автор — Данилова С.И.*

В книге рассматривается индивидуальная коррекционно-развивающая работа педагога-психолога со старшими дошкольниками (в том числе с ОВЗ). Предложены диагностические методики, план работы и сценарии занятий. Представленные конспекты практических занятий разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО.



### ХИМИЯ НА КУХНЕ

#### Исследовательская деятельность детей

*Автор — Модель Н.А.*

Сочетание научных экспериментов и творчества — современная формула развития дошкольников. Творчество — это создание нового, а экспериментирование — поиск, направленный на познание окружающего мира. Эксперименты и творчество — самый простой способ развития креативности и любознательности. Простые и доступные материалы помогут взрослым «инвестировать» свое время в развитие детей, чтобы помочь расширить горизонты собственного познания через арт-рецепты, описанные в книге.



### ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ для ДЕТЕЙ с ОНР

*Авторы — Гайдук Л.Л., Жужома В.Х.*

В книге представлены интегрированные занятия для дошкольников всех возрастных групп с общим недоразвитием речи по различным лексическим темам. Они включают игры и игровые упражнения, направленные на формирование представлений по лексическим темам, расширение и активизацию словаря, развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики, речевого дыхания, координацию речи с движением, двигательных умений и навыков.

## **Наши партнеры в г. Ярославле и Ярославской области**

**Где можно приобрести или заказать книги,  
дипломы, открытки, плакаты и грузую  
печатную продукцию издательства «ТЦ Сфера»**

### **Академия**

ул. Первомайская, д. 45, тел.: (4852) 72-50-88.

Ленинградский пр-т, д. 117, тел.: (4852) 90-40-39.

ул. Урицкого, д. 67, тел.: (4852) 50-30-96.

Машиностроителей пр-т, д. 26, тел.: (4852) 68-03-73.

ул. Первомайская, д. 29/18, тел.: (4852) 90-61-42.

Ул. Б. Октябрьская, д. 84/5, тел.: (4852) 72-50-88.

Часы работы: пн.—пт. с 10.00 до 19.00, сб. с 10.00 до 18.00., вс. с 10.00 до 17.00.

### **Школьница**

ул. Свободы, д. 56/35, тел.: (4852) 21-34-54.

пр. Доброхотова, д. 16а, тел.: (4852) 75-97-70.

Часы работы: пн.—пт. с 10.00 до 19.00, сб., вс. с 10.00 до 17.00.

### **Книжный маркет**

ул. Депутатская, д. 7, тел.: (4852) 72-51-61.

Часы работы: пн.—вс. с 10.00 до 19.00.

### **Сказка**

Республиканский пр., д. 2, тел.: (4852) 95-50-45.

Часы работы: пн.—вс. с 9.00 до 21.00.

### **ИП Дегловский**

г. Рыбинск, ул. Крестова, д. 94.

г. Рыбинск, ул. Кирова, д. 32, тел.: (4855) 25-05-45.



**Издательство «ТЦ Сфера»**  
**Периодические издания**  
**для дошкольного образования**

| Наименование издания<br>(периодичность в полугодии)   | Индексы в каталогах   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Роспе-<br>чать  | Пресса<br>России                                  | Почта<br>России                                   |
| <b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b><br>журнал «Управление ДОО» с приложением (5);<br>журнал «Методист ДОО» (1),<br>журнал «Инструктор по физкультуре» (4),<br>журнал «Медработник ДОО» (4);<br>рабочие журналы (1):<br>— воспитателя группы детей раннего возраста;<br>— воспитателя детского сада;<br>— заведующего детским садом;<br>— инструктора по физкультуре;<br>— музыкального руководителя;<br>— педагога-психолога;<br>— старшего воспитателя;<br>— учителя-логопеда. | <b>36804</b><br><br>Под-<br>писка<br>только<br>в первом<br>полу-<br>годии | 39757<br><br>Без<br>рабо-<br>чих<br>журна-<br>лов | 10399<br><br>Без<br>рабо-<br>чих<br>журна-<br>лов |
| <b>Комплект для руководителей ДОО (ма-<br/>ленький): журнал «Управление ДОО» с прило-<br/>жением (5) и «Методист ДОО» (1)</b>   | 82687   |   |   |
| <b>Комплект для воспитателей: журнал<br/>«Воспитатель ДОО» с библиотекой (6)</b>  | <b>80899</b>  | 39755   | 10395   |
| <b>Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с<br/>библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)</b>   | <b>18036</b>  | 39756   | 10396   |
| <b>Журнал «Управление ДОО» (5)</b>  | 80818   |   |   |
| <b>Журнал «Медработник ДОО» (4)</b>   | 80553   | 42120   |   |
| <b>Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)</b>   | 48607   | 42122   |   |
| <b>Журнал «Воспитатель ДОО» (6)</b>   | 58035   |   |   |
| <b>Журнал «Логопед» (5)</b>   | 82686   |   |   |
| <b>Для самых-самых маленьких:<br/>для детей 1—4 лет</b>   |   | 34280   | 16709   |
| <b>Мастерилка: для детей 4—7 лет</b>  |   | 34281   | 16713   |

Детские  
издания

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса: 36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Физкультурное занятие в старшей группе «Минутки здоровья»
- ◆ Вечера физкультурных досугов в первой младшей группе
- ◆ Занятие по физкультуре в старшей группе «Отряд юных спасателей»
- ◆ Спортивный праздник с родителями «Маму милую люблю, быть здоровой помогу!»
- ◆ Тематический праздник в бассейне «Человек и море»

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2017, № 5 (65)

*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

**Литературный редактор**  
А.В. Никитинская

**Оформление, макет**  
Г.В. Калининой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректоры**  
И.В. Воробьева, 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:**  
«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**  
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

**Рекламный отдел:**  
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 17.08.17.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 3000 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2017  
© Цветкова Т.В., 2017



# НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА



Плакат формата А1



Плакат  
формата А3

Закажите на  
[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

Издательство «ТЦ СФЕРА»  
Адрес: 129226, Москва,  
ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3  
Тел.: (495) 656-72-05, 656-70-33  
E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru).  
Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)  
Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



# НОВАЯ ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей 3–7 лет



**БУДЬ ЗДОРОВ,  
ДОШКОЛЬНИК!**

-  Программные требования
-  Методики и листы диагностики
-  Планирование
-  Конспекты занятий на все возрастные группы
-  Сценарии праздников
-  Описание игр
-  и многое другое



Закажите на  
[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Тел.: (495) 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru). Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

