

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья
- ~~Турниры физдетей восточников~~
- Праздник маленьких велосипедистов
- Игровая методика обучения детей плаванию

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 3

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Кузьменко М.В.

Врачебно-педагогический контроль на занятиях
ритмической гимнастикой 4

Повышение квалификации

Разживина Е.А., Разживина М.О., Нестерова И.В.

Синхронное плавание в развитии творчества ребенка 11

Психологическое развитие ребенка

Кобялко Л.А.

Упражнения для психомоторного развития детей
на занятиях в бассейне 17

Стефанова Е.Е.

Медико-социальные и психолого-педагогические
аспекты оздоровления детей 22

Нормативная база

Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г.
№ 2106 «Об утверждении федеральных требований
к образовательным учреждениям в части охраны
здоровья обучающихся, воспитанников» 26

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Кайль И.К.

Игровая методика обучения детей плаванию 34

Хлабощина Л.А.

Сюжетное физкультурное занятие «Волшебный цветок» 39

Родин Ю.И. Французова О.А.

Обучение основным движениям детей 2—3 лет
с тяжелыми нарушениями речи 42

Физкультурно-оздоровительная работа

Акишенко В.П., Прохорова Н.Г.

Туризм в детском саду 51

Березняк Л.Н.

Иновационные технологии в физкультурно-
оздоровительной работе ДОУ 55

<i>Евстюкова О.А., Матросова Н.В.</i> Праздник маленьких велосипедистов	62
<i>Шашкова Н.А., Жулёва И.М., Колясникова Т.В., Голенко О.М.</i> Спортивный праздник, посвященный 50-летию полета Ю.А. Гагарина в космос	68

Коррекционная работа

<i>Дунаева Э.А.</i> Профилактика и лечение плоскостопия у детей дошкольного возраста	72
<i>Иванова Л.В.</i> Развитие движений рук у детей с нарушениями зрения	75

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Сербина Т.Ю.</i> Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей	78
---	----

Взаимодействие со специалистами

<i>Доманова Л.С., Стрижак Е.Е.</i> Геометрические блоки в развитии движений дошкольников	81
<i>Козина С.В.</i> Здоровьесберегающие технологии на занятиях по английскому языку в ДОУ	83
<i>Григорио О.А.</i> Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками	88

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Кубышкина Н.С., Никитина Н.М.</i> Цветотерапия в физическом развитии дошкольников	104
<i>Бреусова Н.В.</i> Спартанские игры	106
<i>Ширяева С.Е., Шарфеева Э.А., Ваго Л.В.</i> Интегрированное занятие по формированию дыхания «Путешествие в летний лес»	112
<i>Малеваная С.В.</i> Ознакомление детей со строением организма человека	116

Народная педагогика

<i>Полякова Л.В., Торопынина Г.В.</i> Игры и танцы народов мира	120
--	-----

Книжная полка	33, 103, 126
----------------------------	--------------

Как подписаться	127
------------------------------	-----

Анонс	128
--------------------	-----

Уважаемые коллеги!

Поздравляем всех читателей с юбилеем полета Юрия Алексеевича Гагарина в космос! Это знаменательное событие отмечает весь цивилизованный мир! Подвиг нашего соотечественника и достижения наших ученых и инженеров в области освоения космоса на века вписаны в летопись истории развития человечества!

В нашей стране сегодня происходит много кардинальных изменений, в том числе в области дошкольного образования. Особое внимание уделяется вопросам здоровья и физического воспитания и развития детей на всех ступенях образовательной системы, включая дошкольное звено.

Начиная с настоящего номера журнала «Инструктор по физкультуре», мы будем регулярно публиковать материалы, отражающие тенденции современного периода, связанные с переходом на новые формы работы с детьми дошкольного возраста в ДОУ, а также нормативные документы, регулирующие организацию образовательного процесса, и материалы, разъясняющие особенности новых требований. Так, в третьем номере журнала публикуется приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Обращаем внимание наших постоянных и новых авторов, что в первую очередь к публикации будут приниматься статьи и практические разработки, подготовленные с учетом ФГТ. Это связано с тем, что в настоящее время в разных уголках нашей страны практики испытывают потребность в материалах, на которые они смогут опереться в своей работе, используя накопленный собственный богатый педагогический опыт при планировании и организации воспитательно-образовательного процесса с целью реализации задач различных образовательных областей. Представляйте широкому кругу читателей опыт апробации новых форм работы с дошкольниками!

Напоминаем всем авторам, что материалы для публикации принимаются только в электронном виде. Статьи можно отправить по электронной почте на адрес: 123@tc-sfera.ru. В своих статьях обязательно указывайте полностью ФИО, ученую степень, звание (если есть), должность согласно штатному расписанию, место работы (в каком населенном пункте расположено), адрес, номер контактного телефона. Издательство принимает к рассмотрению только те статьи, которые оформлены с соблюдением требований к подаче материалов для публикации, и содержат точную и подробную информацию об авторах. Иллюстративный материал необходимо высылать отдельными файлами и только высокого качества.

До новых встреч, друзья!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Врачебно-педагогический контроль на занятиях ритмической гимнастикой

Кузьменко М.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики МГАФК, Москва

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

На занятиях ритмической гимнастикой, так же как и любыми другими видами физической культуры, необходимо осуществлять постоянный врачебно-педагогический контроль, который включает наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и функциональными возможностями детей. На основании первичного обследования дается оценка этих показателей, и если это необходимо — решается вопрос об индивидуальных назначениях. Для оценки оздоровительно-тренировочной эффективности занятий ритмической гимнастикой, при повторных обследованиях, оценивается динамика перечисленных выше показателей.

С этой целью применяются различные методы контроля за состоянием организма детей. Из большого их многообразия остановимся лишь на тех, которые наиболее информативны и получили широкое распространение в практике массового обследования населения не только в России, но и в различных странах мира. При этом мы учитывали доступность контрольных упражнений для выполнения, дошкольниками, соответствие анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, простоту и четкость получения результатов при обследовании.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) — важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Он позволяет оценить правильность построений занятий и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Как правило, у взрослых в ходе занятий ритмической гимнастикой пульс измеряется несколько раз: до начала урока, после каж-

дой «пиковой нагрузки», в заключительной части и в восстановительном периоде после пятиминутного отдыха. На занятиях с дошкольниками сделать это практически невозможно, ведь самостоятельно измерить пульс они не смогут в силу возрастных особенностей. Поэтому, еще на этапе апробирования комплекса, для определения правильности построения занятия ритмической гимнастикой и распределения нагрузки по частям комплекса достаточно замерить пульс у нескольких детей. На основе полученной пульсометрии, если это нужно, внести в занятия соответствующие коррективы.

Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности детей непосредственно в ходе занятий можно по внешним признакам утомления. О небольшом утомлении могут свидетельствовать: слабое покраснение кожи, незначительное потоотделение, учащенное ровное дыхание. Утомление же средней степени характеризуется значительным покраснением кожи, большой потливостью, учащением дыхания с периодическими глубокими вдохами и выдохами, напряженным выражением лица, нарушением координации движений (неуверенность в движениях, нечеткое выполнение задания и т.д.), жалобами на усталость, сердцебиение, боль в мышцах. Для резкого утомления (переутомления) характерны: сильное

покраснение или побледнение кожи, обильная общая потливость, чрезвычайно учащенное дыхание, вплоть до одышки, страдальческое выражение лица, отказ от выполнения упражнений, глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота и другие признаки. Эти внешние проявления переутомления служат верным сигналом того, что двигательная нагрузка чрезмерна.

Важная часть врачебных обследований — оценка физического развития занимающихся. Оно оценивается методами наружного осмотра, антропометрических измерений и расчетов. При антропометрических измерениях определяются уровень физического развития и его динамика под воздействием физических упражнений. Измерения проводятся всегда в одно и то же время суток, с использованием одного и того же инструментария. Это позволяет добиваться не только высокой их точности, но и объективности выявленных изменений. В ходе обследований фиксируются: длина и масса тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, данные динамометрии кистей рук и др.

Длина тела стоя измеряется ростомером с точностью до 0,5 см. Обследуемый встает спиной к вертикальной рейке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и лопатками, удерживая голову в таком положении, чтобы прямая

линия между углом глаза и козелком уха была горизонтальной. Мерная планка опускается на голову без усилия.

Масса тела измеряется медицинскими весами с точностью до 50 г. Важно при этом по возможности пользоваться всегда одними весами, а также учитывать время приема пищи и объем принятой жидкости.

При измерениях окружности грудной клетки фиксируются три значения: окружность в покое, при максимальном вдохе и после полного выдоха. Разность двух последних измерений определяет амплитуду движения грудной клетки (экскурсия грудной клетки). Величины 5—7 см у дошкольников указывают на хорошее развитие дыхательного аппарата.

Начиная с 4—5 лет, у детей можно определять жизненную емкость легких методом спирометрии. Для получения достоверных результатов нужно предварительно обучать детей глубокому вдоху и выдоху. Ребенок

делает сначала свободный полный вдох и выдох, затем глубокий вдох и медленный выдох до отказа в трубку спирометра. Дыхательный объем 4-летнего дошкольника составляет примерно 900—1100 мл и к 10 годам увеличивается до 2000—2100 мл.

Измерение силы мышц кистей рук проводится детским ручным динамометром. Ребенок берет динамометр в руку стрелкой к ладони, рука свободно вытягивается в сторону и вниз, и производится максимальное сжатие. Измерение проводится каждой рукой 2—3 раза, фиксируется наибольший результат.

Всесторонняя оценка уровня физического развития учитывает не только антропометрические данные. Для определения функционального состояния организма и решения вопроса об индивидуальных назначениях физических нагрузок используются пробы с дозированной мышечной нагрузкой.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

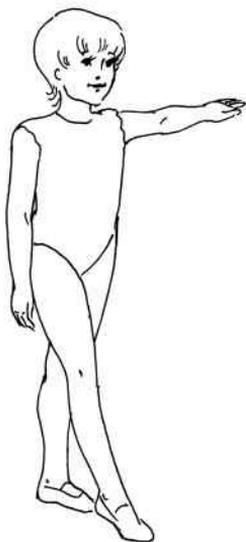
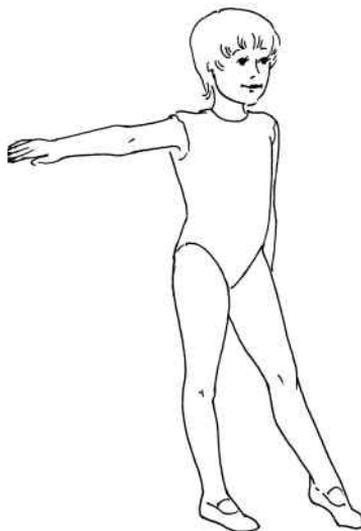
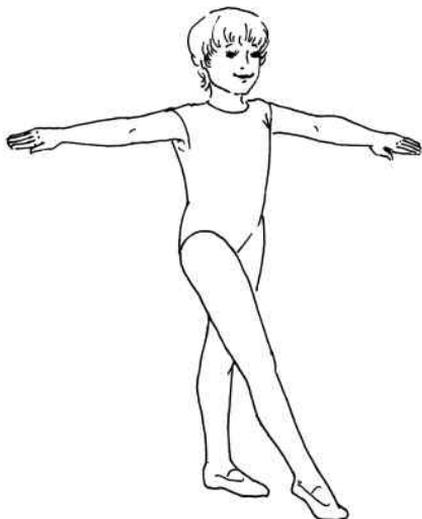
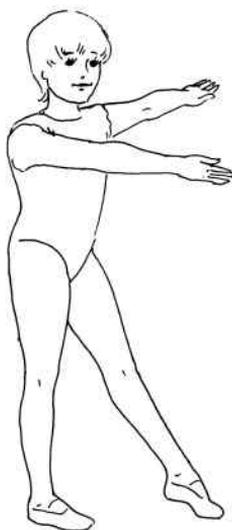
Начиная с 4 лет, вполне доступна и легко воспроизводима для детей проба с приседаниями (рис. 1). Она широко применяется во врачебно-физкультурной практике для взрослых и детей. Результаты пробы оцениваются по степени изменения ЧСС тотчас же после нагрузки и по времени возвращения показателей к исходным величинам. Вначале необходимо измерить пульс в покое, затем выполнить 20 приседаний за 30 с и определить время восстановления пульса (до исходной частоты).

В норме после функциональной пробы отмечается учащение сердечных сокращений на 25—50% по отношению к исходной величине. Возвращение показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2—3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим. Отклонением от нормы следует считать учащение сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка). Время возвращения всех показателей к исходным — более 3 мин.

Определить уровень физической подготовленности занимающихся (уровень развития физических качеств) можно с помощью контрольных упражнений или тестов, стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий.

Наиболее часто используют следующие контрольные упражнения:

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
- метание набивного мяча на дальность (скоростно-силовые качества);
- подтягивание из виса или из виса лежа на перекладине (сила);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила, а при выполнении за 30 с скоростно-силовые качества);
- наклоны вперед из положения стоя или сидя на полу (гибкость) (рис. 2);
- сгибание туловища из положения лежа на спине (сила, а при выполнении за 30 с скоростно-силовые качества) (рис. 3);

*Рис. 4**Рис. 5**Рис. 6**Рис. 7*

- бег на 30, 60, 90, 300 м и 1 км (быстрота, выносливость);
- челночный бег 3 по 10 м (ловкость);
- удержание равновесия, двигательные задания на согласование движений рук и ног (координация движений).

Методика выполнения этих контрольных упражнений общепринята и нет смысла ее подробно описывать, за исключением упражнения, характеризующего координацию движений. Суть испытания сводится к тому, чтобы повторить показанное педагогом упражнение. За выполнение задания с первой попытки ребенок получает 5 баллов. За каждую неудачную попытку снимается один балл. Испытуемый, не сумевший за пять попыток справиться с заданием, получает 0 баллов.

4—5 лет:

и.п. — о.с.;

1 — правую руку вперед, левую руку в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую в сторону;

4 — и.п.

5—6 лет:

и.п. — о.с.;

1 — правую ногу вперед на носок, левую руку в сторону (рис. 4);

2 — и.п.;

3 — левую ногу вперед на носок, правую руку в сторону (рис. 5);

4 — и.п.

6—7 лет:

и.п. — о.с.;

1 — правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону, левую руку вперед (рис. 6);

2 — и.п.;

3 — левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую руку вперед (рис. 7);

4 — и.п.

При проведении контрольных тестирований педагогу совсем не обязательно использовать все перечисленные упражнения. Выбор должен основываться на материально-технической базе конкретного дошкольного заведения. Важно при этом, чтобы набор упражнений хорошо характеризовал все основные физические качества: силу, скорость-силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость.

Тестирование следует проводить в стандартных условиях, что снижает возможность ошибки в результатах и позволяет получить более объективную информацию. Перед этим необходимо провести стандартную разминку в соответствии со спецификой тестов. Полученные в ходе тестирования показатели сравнивают с нормами или стандартами.

Одним из недостатков такого сравнения можно считать отсутствие стандартов на отдельные упражнения. Тогда наиболее доступным и простым методом оценки эффективности занятий физическими упражнениями, в частности ритмической гимнастикой, за определенный период

может служить прирост показателей физической подготовленности. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными, например, в конце года. Сама по себе такая разница несет объективную информацию, но дать оценку происходящим изменениям по ней затруднительно, так как прирост результатов в этом возрасте увеличивается и за счет естественного роста ребенка. Определение темпов прироста показателей физической подготовленности рассчитывается по формуле:

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{0,5 (V_1 + V_2)},$$

где W — прирост показателя контрольного упражнения, %;

V_1 — исходный показатель тестирования;

V_2 — конечный показатель тестирования.

Например, в начале года Света Б. прыгнула в длину с места на 42 см, а в конце года — на 46 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{0,5 (42 + 46)} = 9,0.$$

Таким образом, темпы прироста отдельного физического качества, определяемого этим контрольным упражнением, составляют 9%. По таблице, представленной ниже, можно дать оценку полученным результатам.

На основе полученных данных делают соответствующие выводы и при необходимости вносят коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Таблица

**Шкала оценок темпов прироста
физических качеств детей дошкольного возраста**
(по В.И. Усакову, 1989)

Темп прироста, %	Оценка
До 8	Неудовлетворительно
От 8 до 10	Удовлетворительно
От 10 до 15	Хорошо
Свыше 15	Отлично

Синхронное плавание в развитии творчества ребенка

Разживина Е.А.,

старший воспитатель высшей категории;

Разживина М.О.,

педагог-психолог второй категории;

Нестерова И.В.,

*инструктор по плаванию первой категории МДОУ
д/с № 11 «Дюймовочка»,
г. Обнинск Калужской обл.*

Основное направление работы нашего ДОУ — художественно-эстетическое развитие ребенка. Поэтому одна из важных задач, которую ставят перед собой педагоги, — организация образовательного процесса, благотворно влияющего на развитие способностей ребенка, формирование его творческой личности. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учетом современных требований привел к идее об интеграции разных видов деятельности, таких как плавание, музыка, познавательная среда. Данная идея нашла свое осуществление в организации кружка по синхронному плаванию «Русалочка».

Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом, так как требуется отработка одних и тех же движений. Поэтому для развития

творчества у детей необходимо комбинировать игровые и тренировочные задания для детей, использовать сюжетные, игровые, соревновательные моменты, постоянно обращая внимание детей на красоту и разнообразие упражнений в воде.

Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Эти занятия развивают правильное дыхание, воспитывают чувства красоты и ритма движений, детского коллективизма. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому мы используем его элементы. При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дошкольники самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мело-

дию или имитировать движения животных, рост цветка. Иногда дети придумывают целые связи новых упражнений. Для красоты и оригинальности самостоятельно группируются в пары, тройки.

Очень важно, чтобы занятие приносило радость, раскрывало детскую эмоциональность. Важно поддерживать стремление ребенка проявлять свои творческие способности на воде. Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания способствуют раскрытию индивидуальных способностей. Чтобы достижения детей не остались без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

Использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

Инструктором по плаванию была разработана программа по синхронному плаванию «Русалочка», *цель* которой — развивать творческие способности детей во взаимосвязи разных видов деятельности, таких как плавание, музыка, хореография, познавательная среда.

Задачи

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- отработка и развитие плавательных навыков через изучение синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластичности выполнения движений;
- личностного роста ребенка и творческого потенциала.

Воспитательные:

- оптимизация взаимоотношений между детьми;
- развитие умений организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств.

Внедрение данной программы в работу детского сада проходило в четыре этапа.

1 этап (исследовательский)

Цель: выявить уровень сформированности физических качеств, умений детей, необходимых для занятий физической культурой и плаванием.

- ♦ Анкетирование родителей.
- ♦ Диагностика детей.
- ♦ Отбор детей в кружок с учетом их интересов.

2 этап (подготовительный)

Цель: создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.

- ♦ Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей на занятиях физической культурой.
- ♦ Разработка программы по синхронному плаванию «Русалочка».

- ♦ Приобретение оборудования для занятий.

3 этап (основной)

Цель: решение основных задач.

- ♦ Педагогическое просвещение родителей.
- ♦ Приобщение ребенка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- ♦ Развитие творческих способностей у детей во взаимосвязи разных видов деятельности (музыка, хореография, познавательная среда).
- ♦ Формирование самоконтроля ребенка, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе.

4 этап (оценочный)

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- ♦ Анализ достигнутых результатов.
- ♦ Анализ проведенных мероприятий.
- ♦ Повторное анкетирование родителей.
- ♦ Определение перспективных направлений работы.

Ожидаемые результаты:

- развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- гибкости, красоты, пластики, выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- творческого потенциала и личностного роста ребенка;

- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- проявление творческой активности;
- повышение сопротивляемости организма.

Психологическое сопровождение кружка заключалось в использовании рефлексивных техник, которые являются важнейшей составляющей современных образовательных технологий. При проведении занятия очень важен положительный эмоциональный настрой детей. Различные формы «Экрана настроения» помогают наглядно, красочно представить настроение всех детей за короткое время. Предполагается, что положительное эмоциональное состояние отображается яркими, светлыми цветами, а отрицательное — темными. Индивидуальная рефлексия позволяет проследить настроение ребенка на протяжении длительного срока, отрабатывается умение анализировать свое внутреннее состояние. Для этого были использованы такие рефлексивные техники, как «Карта настроения», «Аквариум настроения», преимущества которых заключаются в том, что каждый ребенок, не стесняясь коллектива и не боясь осуждения, может смело выразить свое мнение.

Упражнения и задания для развития творческих способностей детей

Цели:

- развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания;
- помогать осваивать безопасные положения в воде;
- учить непринужденно, свободно чувствовать себя и ориентироваться в воде;
- формировать в подгруппе умение договариваться между собой, выполнять упражнения синхронно;
- совершенствовать умение действовать в рамках определенных условий, прилагая усилия;
- приучать по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

Помоги доплыть

Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, круги и т.д.). Дошкольникам выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит перед участниками задачу — доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают удобный для них стиль плавания или придумывают свой, оригинальный.

Правило: виды плавания не должны повторяться.

Танцюю не один

Вариант 1. Детям выдаются одинаковые предметы (например обручи) и предлагается послушать мелодичную музыку. Они должны придумать движение или упражнение и выполнить его под сопровождение данной мелодии.





Вариант 2. Дошкольники сами решают, нужен им предмет или они будут действовать без него.

Правило: не мешать другим участникам действовать самостоятельно.

Плыть и смотрю

Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине.

Правило: плыть можно только своим оригинальным способом.

Дружные ребята

Упражнение выполняется в подгруппе (2—4 ребенка).

Вариант 1. Педагог предлагает одно упражнение (например «звездочка»).

Дети придумывают свое упражнение и выполняют его вместе с упражнением, предложенным педагогом.

Вариант 2. Одна подгруппа должна изобразить какой-нибудь

предмет («звездочка», «снежинка», «палочка», «цветок» и т.д.). Остальные участники угадывают, что они показали.

Правило: движения должны выполняться синхронно.

Попробуй выкрутись

Упражнения на перестройку.

И.п.: двое детей стоят лицом друг к другу, между ними на воде лежит обруч. Необходимо поменяться местами, придумав интересные движения.

И.п.: стоя в большом и малом кругах (круг в круге), держась за руки (или свободно опустив). Необходимо поменять местоположение кругов.

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг). Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг.

Правило: согласовывать свои движения в воде друг с другом.

На кого похож?

Упражнение на имитацию движений. Дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т.д.

Помоги и подскажи

Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например: «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли «утопающего» игрушка), «Циркачи решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения.

Правило: действовать самостоятельно.

Конспект занятия по плаванию в подготовительной к школе группе

Цель: развивать творческие способности у детей.

Задачи:

- закрепление элементов синхронного плавания;
- развитие умений выполнять упражнения по сигналу, вни-мания;
- координации движений, про-филактика плоскостопия и осанки;
- формирование умений выпол-нять упражнения синхронно.

Части занятия	Краткое содержание	Дози-ровка	Методические указания
Вводно-подгото-вительная (сухой зал)	— Ходьба на носках, руки вверх; — ходьба на пятках, руки за голову; — ходьба в полуприседе, руки на пояс; — бег со сгибанием голеней на-зад; — комплекс ритмической гимна-стики (под музыку)	7 мин	Руки прямые. Локти в стороны, спина прямая. Руки согнуты в локтях. Синхронное вы-полнение упраж-нений
Основ-ная — 25 мин (в воде)	Дети сидят на бортиках. Ныряют в воду «дельфинчиком».	1 раз	По сигналу ныря-ют в воду после слов: «Мы не де-ти, мы дельфины».
	Игра «Море волнуется раз...».	4—5 раз	Дети синхронно выполняют уп-ражнения.
	Загадка про жемчужину. Упражне-ния с мячами: «звездочка», «ракуш-ка», «русалочка», «рыбка».	4 раза	Дети выполняют по сигналу (сиг-нал — светофор).
	Композиция с мячом в тройках. Игра «Зеркальце»	2 раза 3 раза	По показу ребенка
Заключи-тельная	Композиция «Русалочка»	2 мин	Закрепление на-выков

Упражнения для психомоторного развития детей на занятиях в бассейне

Кобялко Л.А.,

*инструктор по плаванию МДОУ д/с № 42 «Ярославна»,
победитель областного профессионального конкурса
«Воспитатель года — 2008», г. Обнинск, Калужской обл.*

Давно известно, что плавание оказывает благоприятное и всестороннее воздействие на организм ребенка, формирование личности в целом. Занятия плаванием создают благоприятные условия для развития таких черт характера, как целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Не все дети, став взрослыми, захотят посвятить свою жизнь этому виду спорта, но радость общения с водой, заложенная с детства, само существование человека сделает богаче и интересней, расширит его возможности, ускорит процесс самопознания.

Особая роль в обучении плаванию отводится игре. В процессе игры ребенок расслабляется, чувствует себя более уверенно в непривычной среде. Обычно игры направлены на ознакомление ребенка с водой, погружение в воду, развитие способности совершать движения телом большой амплитуды и совсем не уделяется вни-

мания развитию способности совершать точные движения мелкой амплитуды (пальчиковые, глазоувидательные, артикуляционные, упражнения для развития межполушарного взаимодействия, самомассаж). Это вполне объяснимо. Двигательная активность на занятиях должна быть достаточно высокой, чтобы дети не переохлаждались в воде. Упражнения мелкой амплитуды требуют остановки и необходимого количества времени в занятии. Перед нами встал вопрос: как органично соединить обучение плаванию с упражнениями для психомоторного развития детей? Для гармоничного встраивания этих упражнений в занятия необходимо, чтобы их разучивание проходило вне занятий, а в воде они занимали небольшое количество времени, проводились в быстром темпе и включались всего лишь как элементы игры, внося разнообразие и поддерживая интерес у детей к плаванию.

Пальчиковую гимнастику, разученную заранее в группе, мож-

но включить в разминку, выполнить под водой без слов. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия помогут детям лучше овладеть спортивным способом плавания, таким как кроль, поскольку они требуют внимания, точности выполнения, развивают координацию движений. Они могут предшествовать погружению, выдоху в воду, скольжению.

Эти упражнения также можно использовать при создании различных образов. Они помогают направить воображение детей в нужное русло, преодолеть страх, почувствовать себя свободно. Например, при вхождении в образ «рыбки» дети могут нарисовать пальчиками чешуйки (самомаッサージ), помочь другим детям нарисовать чешуйки на спине; показать, как рыбки разговаривают (артикуляционная гимнастика), плавают (пальчиковая гимнастика), двигают глазами (глазодвигательная гимнастика). Многие из этих упражнений можно выполнять под водой, в парах.

На занятиях мы используем упражнения из практического пособия А.Л. Сиротюк «Упражнения для психо моторного развития», адаптируя их к обучению плаванию, пальчиковые гимнастики разных авторов, а также сами придумываем новые игры.

Предлагаем несколько вариантов игр и упражнений для психо моторного развития дошкольников, которые можно использовать на занятиях плаванием.

Добрый синий кит

Цели:

- учить погружаться в воду с задержкой дыхания;
- развивать межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Ребенку показывают положения руки на плоскости, последовательно сменяющие друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости пола; распрямленная ладонь на плоскости пола. Он выполняет сначала правой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. В завершение разучиваются движения со словами, с заменой положения рук на каждое слово.

Добрый синий кит
На воде лежит.
Шевельнет хвостом,
Вглубь уйдет потом.

В воде дети выполняют упражнение, затем погружаются с задержкой дыхания. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Щука и рыбки

Цели:

- учить погружаться в воду с задержкой дыхания;
- развивать межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Ребенок складывает руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой прямой ладонью в го-

ризонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Затем одновременно меняет положение рук. Потом разучиваются движения со словами, с заменой положения рук на каждое слово.

Щука хочет рыбок съесть.
Нужно на пол дружно сесть.

Далее дети выполняют упражнение в воде, затем задерживают дыхание и садятся на дно.

Упражнение выполняется 2—3 раза.

Волны и водоворот

Цели:

- учить преодолевать сопротивление воды, закрепить умение лежать на воде;
- развивать межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Одна рука выполняет круговые движения сбоку около туловища («водоворот»), вторая — прямые движения у поверхности воды вперед и назад («волны»). Затем дети меняют положение и движение рук. В завершение разучиваются движения со словами.

Волны и водоворот
Мы покажем дружно.

Дети выполняют разноименные упражнения.

А теперь наоборот
Это делать нужно.

Дети меняют движения.

В воде дети выполняют движения со словами, по сигналу «штиль» дети ложатся на воду.

Осьминоги*

Цели:

- учить скользить на груди и спине;
- развивать мелкую моторику рук, межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Одна рука ребенка сжата в кулак, вторая ладонью на плоскости, пальцы рук разомкнуты. Менять положения рук.

Ладонь правой руки медленно движется вверх, ладонь левой — вниз.

Ладони переворачиваются в воздухе (левая ладонью вверх, правая ладонью вниз, затем положения рук меняются).

После разучивания движений упражнения выполняются в соответствии с текстом.

Осьминоги, осьминожки
Тренируют ручки, ножки.
Могут плавать вверх и вниз,
Сальто сделают на «бис».

Далее дети выполняют упражнение в воде, затем скользят на груди с поворотом на спину.

Художники

Цели:

- учить преодолевать сопротивление воды, закрепить умение лежать на воде;

* Савельева Е.А. Тематические загадки и веселые игры для пальчиков. М., 2007.

— развивать межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Упражнение выполняется в парах. Дети договариваются, какую фигуру будут рисовать (круг, квадрат, треугольник, цифру, букву). Смотрят друг на друга и выполняют свое движение, стараясь не запутаться.

Раз, два, три, четыре, пять —
Мы умеем рисовать.
На листе и на холсте,
Под водой и на воде.

Дети повторяют эту игру в воде.

Танец лягушат

Цели:

- упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания, учить прыгать в воде;
- развивать координацию движений.

Подготовительные упражнения на суше.

Вот танцуют на опушке
Две зеленые лягушки.

Дети попеременно прикасаются то правым, то левым локтем к противоположному колену — перекрестные движения.

Достают локтями ноги
И шагают по дороге.

То же, прикасаясь к одноименному колену, — одностороннее движение.

Две лягушки танцевали
И немножечко устали.

Дети попеременно прикасаются то правым, то левым локтем к противоположному колену — перекрестные движения.

А теперь поймаем мух.

Дети подпрыгивают и хлопают.

А теперь в болото — плюх.

Дети приседают.

Дети выполняют те же самые движения в воде, в конце погружаются в воду.

Водоросли, камень

Цели:

- закрепить умение всплывать в воде;
- способствовать нормализации гипо- и гипертонуса мышц, используя их попеременное напряжение и расслабление.

Подготовительные упражнения на суше. Стоять прямо, руки внизу, покачиваться вперед, назад, вправо, влево («водоросли качаются в воде»), затем сделать вдох и потянуться вверх руками («водоросли тянутся к солнцу»), по сигналу «камень» обхватить колени руками, лоб прижать к ногам. После разучивания движений упражнения выполняются в соответствии с текстом.

Мы росли, росли, росли,
Водоросли выросли.

К солнцу потянулись —
Камнем обернулись.

Выполнить упражнение со словами в воде, затем упражнение «Поплавок».

Упражнение выполняется 2—3 раза.

Кит

Цели:

- упражнять в выдохе в воду;
- развивать чувство ритма, межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Выполняются ритмично хлопки перед собой, затем одной рукой о плоскость, потом снова перед собой и другой рукой о плоскость. После разучивания движений упражнение выполняется с текстом. Для более старшего возраста можно упражнение усложнить.

Бьется сердце у кита —

Та-та-та. Та-та-та.

А из носа льет вода —

Да-да-да. Да-да-да.

Выполняют движения со словами в воде, затем приседают и выдыхают в воду.

Упражнение выполняется 2—3 раза.

Нарисуем чешую рыбки (массаж)

Цель:

- учить детей выполнять само-массаж;
- упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Подготовительные упражнения на суше. Выполнять круговые движения пальцами рук на груди, животе, лице, руках, на спине товарища.

Выполнить в парах под водой те же самые движения.

Разговор рыбок

Цели:

- упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания, развивать координацию движений артикуляционного аппарата;
- расширять пространство зрительного восприятия.

Подготовительные упражнения на суше. Рот немного приоткрыть; взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одно- и разнонаправленные движения рук, вытягивать и массировать их.

Дети делают упражнения для губ в воде, по сигналу приседают и хлопают глазами. Упражнение можно выполнять в парах.

Зарядка для плавников

Цели:

- закрепить умение скользить на груди;
- развивать межполушарное взаимодействие.

Подготовительные упражнения на суше. Руки лежат на плоскости (одна рука ладонью вверх, другая ладонью вниз). Затем дети меняют положение рук. Выполняют упражнение в воде.

Плавниками руки стали
И плескаться не устали.

Дети меняют положение рук.

В рыбок дружно превратились.

Складывают прямые руки над головой.

Сразу плавать научились.

Скользят в воде.

Выполняется несколько раз.

Медико-социальные и психолого-педагогические аспекты оздоровления детей

Стефанова Е.Е.,
заведующий ЦРР — д/с № 60, г. Орел

В нашей стране несмотря на наличие системы государственных и общественных мероприятий по охране здоровья населения, особенно подрастающего поколения, остается тревожным. К сожалению, растет количество детей с нарушением и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Естественно, успех в лечении этих болезней зависит от своевременной диагностики и как можно более раннего обращения к специалистам.

Один из путей решения этой проблемы — организация специализированных групп. В нашем ДОУ таких групп пять: две логопедические и три с нарушением опорно-двигательного аппарата. Задача педагогов и всех специалистов, работающих в этих группах, — оказать каждому ребенку, имеющему отклонения в развитии, уже с раннего возраста доступную и необходимую ему помощь.

Для реализации задачи полноценного физического развития детей созданы необходимые условия. Уютный и удобный меди-

ко-восстановительный блок расположен на первом этаже. В него входят: кабинеты врача, массажа, процедурный, физиокабинет, изолятор. Вся лечебно-оздоровительная работа проводится в соответствии с перспективным планом. Ежегодно детский сад заключает договор с ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» на организацию медицинского осмотра детей заведующим отделением восстановительного лечения: врачом ЛФК, физиотерапевтом с целью выявления патологии, назначения курсов восстановительного лечения и контроля за его результатами.

В нашем дошкольном учреждении успешно функционируют спортивный зал, оснащенный стационарным и инновационным оборудованием, спортивные уголки в группах с физкультурными пособиями, изготовленными руками педагогов и родителей, спортивная площадка со стационарным оборудованием. Есть сухой бассейн с мячами для укрепления осанки, оборудование для профилактики и исправления плоскостопия: стелы, модули,

ребристые дорожки, тоннели фирм «Аконит» и «Альма».

У нас в детском саду используются и нетрадиционное физкультурное оборудование и пособия, изготовленные педагогами и родителями, варианты которых предлагаются в журналах «Дошкольное воспитание», «Обруч» и направлены на коррекцию физического развития, оптимизацию дифференцированного подхода.

В настоящее время у нас сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы с детьми от 2 до 7 лет.

На протяжении шести лет мы сотрудничаем с ГОУ ВПО «Орловский государственный университет» в рамках лаборатории «Диагностика и коррекция развития детей с проблемами в развитии», под руководством заведующего кафедрой коррекционной педагогики и специальной психологии, кандидата биологических наук, доцента Л.М. Семёновой по теме «Организация коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата». За это время творческой группой была создана специальная авторская парциальная программа «Физкультурная коррекционно-оздоровительная работа в группах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в которую вошли комплексы физкультурных занятий, коррекционных упражнений, конспекты физкультурных досу-

гов, варианты включения физкультурно-коррекционной работы в традиционные формы организации физического, познавательно-речевого развития, также представлены формы работы с семьями, имеющими детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Большинство дошкольников, посещающих специализированные группы нашего детского сада, имеют сочетанный диагноз: нарушение ОДА и задержка речевого развития. Логопедическая работа с ними включает следующие разделы:

- изучение особенностей психического развития;
- совершенствование методов профилактики, диагностики, коррекции и компенсации патологии речевого развития;
- организации логопедической помощи.

К сожалению, в последнее время наблюдается рост количества соматических заболеваний среди детей дошкольного возраста. Это выявляется уже при поступлении в дошкольное учреждение, о чем свидетельствуют отметки в медицинской карте: ослабленный, подверженный простудным и инфекционным заболеваниям, состоит на диспансерном учете.

Формы работы по физическому воспитанию с детьми в нашем Центре представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятель-

ность. К ним относятся в первую очередь разные виды занятий: традиционные, игровые, оздоровительные, тренировочные, комплексные, тематические, по интересам, с применением нестандартного физкультурного оборудования, сюжетно-игровые, контрольно-проверочные в соответствии с задачами, которые ставит перед собой инструктор по физкультуре. Педагоги стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к занятиям, спортивным играм, используя знания о его индивидуальных физиологических особенностях и психологической настрой. Поддерживают положительные эмоции, чувство «мышечной радости», возникающие у детей в процессе физической активности. Во всех нетрадиционных занятиях отмечается связь с другими видами деятельности детей, взаимопроникновение в разные направления работы. В результате этого на занятиях по физическому воспитанию отмечается увеличение объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности, что в свою очередь ведет к повышению моторной плотности занятий до 90%, а также воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Кроме занятий во всех группах широко используются физкультурно-оздоровительная работа в течение дня, активный отдых: досуги и праздники. В нашем детском саду успешно

функционируют физкультурно-оздоровительные секции и кружки:

- секция «Крепыш» (для физически ослабленных детей);
- секция «Степ — аэробика» (для физически развитых и подготовленных детей);
- кружок «Я — это кто?» (для формирования привычки к ЗОЖ, воспитания интереса к физической культуре).

Эти формы работы способствуют полноценному физическому развитию.

Большое внимание педагогами дошкольного учреждения уделяется работе с родителями по организации совместного взаимодействия с педагогическим коллективом, направленного на полноценное физическое развитие детей, физкультурно-оздоровительной работы в домашних условиях.

В методическом кабинете подобран материал в помощь воспитателям, инструктору по физической культуре, учителям-логопедам, другим специалистам и родителям по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

В течение всего дня у дошкольников наблюдается оптимальное сочетание двигательной активности в различных видах деятельности.

Силами педагогов и родителей нашего детского сада открыт фитобар «Подсолнух» для укрепления иммунитета целебными силами природы.

Решая вопросы психического развития, мы уделяем большое внимание:

- созданию психологического комфорта для детей с особенностями в психическом, речевом и физическом развитии за счет обеспечения индивидуальной работы и использования различных моделей интеграции;
- совершенствованию работы по обеспечению полноценного психического и физического разноуровневого развития за счет повышения профессиональной компетенции и эффективности труда педагогов.

Проблемы психического развития обязательно отражаются в тематике педсоветов, консультаций, семинаров, в проблематике самообразования педагогов. Достаточно заметить, что у 38% педагогов темы самообразования в той или иной степени связаны с этими вопросами. В нашем детском саду создан кабинет психологической разгрузки, в котором успешно работает педагог-психолог Т.В. Гольцова, кандидат психологических наук. Известно, что важнейшее условие и средство психического развития детей — общение со сверстниками и взрослыми. Наши педагоги владеют техникой психологической поддержки, умеют создавать атмосферу доверия, сотрудничества, учитывают дистанцию общения, умеют регулировать отношения детей в группе, стремясь к сокращению

количества детей «не принятых» и «изолированных».

В настоящее время в обществе востребованы личности с демократическими взглядами, максимально самостоятельные, креативные, ориентированные на достижение успехов в самых различных областях. Дети с особенными образовательными коррекционными потребностями должны найти свое место в обществе и занять в нем достойное положение.

По формулировке Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов», поэтому коллектив нашего ЦРР — д/с № 60 надеется, что совместная работа педагогов, ученых, медиков и родителей поможет нашим детям стать истинно здоровыми.



Приказ Минобрнауки России

от 28 декабря 2010 г. № 2106

«Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

В соответствии с пунктом 5.2.58 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 15.05.2010 г. № 337 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, № 21, ст. 2603; № 26, ст. 3350), приказываю:

Утвердить прилагаемые федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.

Министр

А.А. Фурсенко

Приложение

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников

*Утверждены
приказом Министерства образования
и науки Российской Федерации
от 09.12.2010 г. № 1639*

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (далее — Требования) представляют собой систему необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.

2. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

3. Требования сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся, воспитанников:

социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности;

факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников;

фактор значительного временного разрыва между воздействием и негативным популяционным сдвигом в здоровье обучающихся, воспитанников и всего населения страны в целом;

система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения;

особенности отношения обучающихся, воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, связанные с отсутствием у них опыта «нездоровья» (за исключением детей с хроническими заболеваниями), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, невосприимчивостью деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

4. Настоящие Требования включают восемь групп требований:

1) целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

2) соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;

3) рациональная организация образовательного процесса;

4) организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;

5) организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;

6) организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;

7) комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

8) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

5. Требования к целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

1) системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражение в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся, воспитанников);

2) взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и дру-

гими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

3) преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;

4) комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки различных групп обучающихся, воспитанников;

5) непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

6. Требования к соответствию инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников включают:

1) соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений, а также и их оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения;

2) наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;

3) оснащение учебных кабинетов, спортивных сооружений необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ;

4) обеспечение учебных кабинетов, спортивных залов и других помещений для пребывания обучающихся, воспитанников естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарных правил;

5) оснащение в соответствии с требованиями санитарных правил помещений для работы медицинского персонала оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

6) наличие в учебных помещениях здоровьесберегающего оборудования, используемого в профилактических целях, информационного оборудования по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарных правил;

7) наличие в образовательном учреждении квалифицированных специалистов, обеспечивающих проведение оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками (медицинские работники, учителя (преподаватели) физической культуры, логопеды, психологи,

педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, тьюторы);

8) сформированность культуры здоровья педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью).

7. Требования к рациональной организации образовательного процесса содержат:

1) включение в основную общеобразовательную программу разделов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, включение в основную профессиональную образовательную программу учебных модулей по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) реализацию дополнительных образовательных программ, ориентированных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые могут быть реализованы как в урочной (аудиторной), так и во внеурочной (внеаудиторной) деятельности;

3) наличие и реализацию проектов (целевая программа, программа экспериментальной работы) спортивно-оздоровительной направленности;

4) соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную учебную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;

5) использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;

6) использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий;

7) соблюдение норм двигательной активности при организации образовательного процесса в соответствии с требованиями санитарных правил;

8) соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания, в том числе при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий в соответствии с требованиями санитарных правил;

9) учет индивидуальных особенностей развития обучающихся, воспитанников при организации образовательного процесса;

10) обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации).

8. Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении включают:

1) организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками всех групп здоровья;

2) организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся, воспитанников в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра;

3) выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а также предотвращения развития познотонического утомления;

4) организацию динамических пауз (динамических перемен), физкультминутки на уроках, занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

5) организацию работы спортивных секций, кружков, клубов и создание условий, соблюдение режима их (секций, кружков, клубов) работы в соответствии с требованиями санитарных правил;

6) организацию воспитательной, внеурочной (внеаудиторной) деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования и в системе профессионального образования;

7) организацию физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися, воспитанниками по видам спорта и комплексных мероприятий (спартакиад, универсиад, олимпиад, соревнований, дней спорта, дней здоровья);

8) обеспечение участия обучающихся, воспитанников в региональных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

9. Требования к организации системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включают:

1) организацию взаимодействия образовательного учреждения с организациями (учреждениями) физической культуры и спорта, туризма, культуры, здравоохранения, гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, правоохранительными органами по проведению физкультурных мероприятий,

спортивных мероприятий, мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности;

2) организацию взаимодействия образовательного учреждения с общественностью по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, профилактики у них вредных привычек, формирования безопасного образа жизни;

3) наличие в фонде информационно-библиотечного центра (библиотеки, медиатеки) образовательного учреждения детской, научно-публицистической, научно-методической литературы, периодических изданий, информационных ресурсов по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;

4) наличие и периодическое обновление информации, посвященной проблемам сохранения здоровья, организации и ведения здорового образа жизни на различных информационных носителях, информационных стендах и (или) на сайте образовательного учреждения;

5) наличие и реализацию плана методических мероприятий, повышения квалификации педагогических и научно-педагогических работников по различным вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся, воспитанников, здоровьесберегающих технологий.

10. Требования к организации профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками включают:

1) реализацию превентивных программ, направленных на предотвращение употребления психоактивных веществ (далее — ПАВ) обучающимися, воспитанниками;

2) выявление факторов риска распространения в подростковой, молодежной среде ПАВ и оценку эффективности реализуемых в образовательном учреждении превентивных программ;

3) наличие безопасной поддерживающей образовательной среды (благоприятный психологический климат, реализация тезиса «образовательное учреждение — территория, свободная от ПАВ», система работы с педагогическими и научно-педагогическими работниками образовательного учреждения по повышению компетентности в области создания условий, предупреждающих закрепление зависимых форм поведения).

11. Требования к комплексному сопровождению системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

1) использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;

2) организацию в соответствии с требованиями санитарных правил качественного горячего питания обучающихся, воспитанников, соответствующего их энергозатратам, с учетом энергетической ценности продуктов и сбалансированности рациона;

3) наличие системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся, воспитанникам с ограниченными возможностями здоровья;

4) привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников, просвещению родителей (законных представителей);

5) привлечение педагогических работников и сотрудников правоохранительных органов к реализации направлений работы по формированию безопасного образа жизни, просвещению родителей (законных представителей).

12. Требования к мониторингу сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников содержат:

1) наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитанников;

2) отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, воспитанников (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся, воспитанников);

3) включение в ежегодный отчет образовательного учреждения, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;

4) наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся, воспитанников образовательного учреждения;

5) проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья, а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

Предлагаем вашему вниманию книги



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Обложка, 64 с. Формат 60x90/16

В книгу вошли методические рекомендации по оценке физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучению медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье, утвержденные Госкомсанэпиднадзором РФ от 17.03.96 г.: карта обследования ребенка, средние значения показателей биологического развития мальчиков и девочек 4—15 лет; нормативы оценки функциональных показателей организма; анкеты изучения медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье и заболеваний у детей и молодежи; оценочная шкала для учителей и родителей по выявлению детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.



САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДОУ

Обложка, 80 с. Формат 60x90/16

В брошюре представлены санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, введенные в действие с 1 октября 2010 г.

Для руководителей дошкольных образовательных учреждений, методистов и работников управления.



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Справочное пособие для ДОУ

Сост. И.М. Ахметзянов.

Обложка, 304 с. Формат 60x90/16

В книге представлены санитарно-гигиенические и противоэпидемические требования, изложенные в действующих нормативных правовых и руководящих документах, к территории, зданиям, помещениям учреждений для детей дошкольного возраста, оборудованию, используемому в их деятельности, медицинские требования к режиму дня, занятиям, играм дошкольников, их сну, питанию, мероприятиям по закаливанию детей. Дана характеристика профилактических мероприятий при некоторых инфекционных и паразитарных заболеваниях, требования к дезинфекции, проведению профилактических прививок.

Игровая методика обучения детей плаванию

Кайль И.К.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР —
д/с № 323, г. Красноярск*

Одно из приоритетных направлений образовательной деятельности нашего МДОУ является физкультурно-спортивное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них — это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Наибольший развивающий эффект занятий по плаванию достигается благодаря использованию форм и методов, отвечающих психофизиологическим законам и механизмам развития ребенка. Из множества общеобразовательных методов и приемов, используемых в работе с детьми дошкольного возраста, приоритетным является игровой метод. Игра — естественный спутник жизни ребенка. Однако практика показывает, что в работе по физическому воспитанию этот метод используется не так широко, как при реализации других образовательных направлений.

Полноценное использование игры как основного метода поставило коллектив МДОУ в период модернизации дошкольного образования перед необходимостью разработки игровой методики обучения и оздоровления дошкольников на занятиях плаванием.

Цель игровой методики: повысить эффективность физического воспитания и оздоровления детей с помощью игрового метода на занятиях по плаванию.

Достижение цели обеспечивается через реализацию основных задач:

- укрепить здоровье, содействовать гармоничному психофизическому развитию;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- широкий спектр двигательных умений и навыков на воде как основы дальнейшего обучения плаванию;
- обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении физических упражнений в водной среде;
- создать условия для творческого самовыражения в игровых действиях на воде.

Концептуальные положения игровой методики обучения детей дошкольного возраста плаванию следующие:

— *гуманистическая идеология как основа образовательного процесса* (развивающее обучение, его личностно-ориентированная модель), позволяющая работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, и способствующая формированию у детей культуры отношений к своему здоровью (Ш.А. Амонашвили, В.В. Давыдов и др.);

— *здоровьесберегающие технологии как основополагающие способы организации образовательного процесса* (А.И. Аршавский, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский и др.), обеспечивающие высокий уровень реального здоровья детей и воспитание валеологической культуры

как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью;

— *игра как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте*, способствующая качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающая разностороннее влияние на формирование его личности. Важность игровой деятельности для формирования личностных качеств дошкольников убедительно доказана в исследованиях отечественных ученых Л.А. Венгера, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина и др.;

— *подвижная игра как средство разностороннего влияния на личность ребенка* (Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова). Исследователи констатируют, что подвижная игра — средство гармонического развития ребенка, школа управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений, позволяет ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Методика опирается на общепедагогические принципы:

— *научности* — подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно

обоснованными и практически апробированными методиками;

— *доступности* — соотношение содержания, характера и объема учебного материала с возрастными особенностями детей;

— *активности*, сознательности — формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

— *наглядности* — создание у детей более полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

— *комплексности и интегрированности* — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;

— *личностной ориентации* — учет разноуровневого развития и состояния здоровья, каждого воспитанника; умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

— *сопровождения* — систематическое наблюдение за развитием ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Отличительная особенность игровой методики заключается в использовании технологий развивающего обучения и игровых форм организации занятий плаванием в ДОУ.

Занятия по плаванию проводятся во всех возрастных группах 1 раз в неделю. Дети зани-

маются подгруппами (10—12 детей).

В основном мы проводим сюжетно-игровые занятия. Они строятся на целостной сюжетно-игровой ситуации и имеют тематический характер, либо нетрадиционную форму проведения — сказка, путешествие, например: «Путешествие по реке», «Волшебные превращения», «В гости к лягушонку» и т.д. Обучение плаванию происходит на таких занятиях опосредованно, через подвижные игры и игровые упражнения, построенные на знакомых детям образах и представлениях, способствующие активизации и обогащению двигательной активности, развитию инициативы и творчества, обеспечению эмоционального благополучия.

С учетом наглядно-образного характера мышления детей на занятиях широко используются литературный материал, музыкальное сопровождение, игровая атрибутика для наилучшего воссоздания детьми того или иного образа.

Данные занятия являются личностно-ориентированными, так как опираются на эмоциональную включенность каждого ребенка в сюжетную линию и обеспечивают его высокомотивированное участие в игровом действии.

Плавание, основанное на игровом методе, позволяет формировать у детей интерес как к процессу обучения, так и выполнению конкретной задачи на каждом этапе обучения, способствуют

развитию образного мышления, закреплению сенсорных эталонов и элементарных математических представлений. Развивающий характер данных занятий обеспечивается за счет заинтересованного, а не механического усвоения детьми знаний, умений и навыков.

Система работы МДОУ по развитию у детей основных видов движений на воде, в основу которой положена авторская игровая методика, постоянно совершенствуется: в занятия вводятся элементы дыхательной гимнастики, гидроаэробики, в старшем дошкольном возрасте активно используются творческие задания, соревновательные элементы и др. Накопленный опыт был положен в основу авторской программы МДОУ «Учимся плавать», которая в 2009 г. прошла лицензирование и в настоящее время считается дополнительной образовательной программой МДОУ, реализуемой в рамках физкультурно-спортивного направления деятельности.

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию за период с 2005 по 2010 г. позволяет достигать следующих *результатов*:

- повышение показателей физического развития детей МДОУ — на 10%;
- повышение показателей уровня физической подготовленности детей — на 15%;
- уменьшение числа случаев ухудшения состояния здоровья детей — на 10%.

В гости к лягушонку (сюжетно-игровое занятие в старшей группе)

Задачи:

- развивать ориентирование в пространстве при выполнении упражнений в воде;
- ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде;
- закрепить умения: передвигаться в воде в различных направлениях и различными способами (шагом, бегом, прыжками), дуть на воду;
- создать на занятии атмосферу эмоционального подъема и активности с помощью игрового действия.

Оборудование: «комарики» и «мошки» на веревочке (10—15 шт.); «лилии» красного и желтого цвета (по количеству детей); теннисные мячики (по количеству детей); ворота (2 шт.); «цветные камушки» (тонущие игрушки — 20 шт.); корзина для «цветных камушков»; маски «лягушат» (по количеству детей); музыкальный центр и музыкальные диски с записью спокойной и ритмичной музыки; костюм лягушонка для взрослого.

* * *

Под веселую музыку дети в масках лягушат входят в помещение бассейна. На бортике сидит Лягушонок.

Лягушонок. Какие гости у меня в пруду! Вы поплавать пришли?

Дети. Да!

Лягушонок. Проходите скорее!

Дети спускаются в бассейн, подходят к Лягушонку.

Лягушонок

Я — веселый лягушонок
И люблю играть с пеленок.
Я в пруду вот здесь живу
И давно вас в гости жду.
А вы пока что головастики,
Не обойтись вам
Без моей гимнастики.
Гантели быстро разбирайте
И в круг один большой

вставайте.

Прошу вас, только не зевайте,
За мной движенья повторяйте.

Дети подходят к Лягушонку и берут «гантели» (кегли), под ритмичную музыку начинают выполнять гимнастику по его показу.

Ну как, понравилась вам моя гимнастика?

Пока тут с вами разминался,
Я сильно так проголодался!

А давайте с вами подкрепимся
мошками и комарами.

Лягушата по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Увидали комара,
Закричали: «Ква-ква-ква».
Ну-ка громко: «Ква-ква-ква» —
Ловим дружно комара.

Дети прыгают на двух ногах по бассейну. С последними словами они подпрыгивают, пытаясь достать подвешенные на веревочке силуэты «мошек» и «бабочек» (ловят «комарика»).

Ну вот и поели, можно и поспать. Для этого каждый лягушонок должен найти себе место для отдыха. Девочкам предлагаю отправиться отдохнуть на красные «лилии», а мальчикам на желтые. Занимайте скорее места.

Дети выбирают себе по цвету «лилии», расположенные на дне бассейна, и приседают в воду отдыхать.

Сколько можно спать, друзья,
Поиграть пришла пора.

Мы — лягушата резвые ребята, и у нас даже игрушки резвые. Вот, например, мячик, если на него подуть, он поплывет далеко-далеко, прямо в ворота. Вот так.

Лягушонок показывает упражнение: кладет теннисный мяч на воду, наклоняется над ним, дует на него таким образом, что мяч продвигается по воде вперед до ворот, стоящих на противоположной стороне бассейна. Проводится игра «Резвый мячик».

Отлично вы играете!
Голы красиво забиваете!
А хотите ли, друзья,
Покажу игру вам я?
За руки скорей беритесь,
В круг большой все
становитесь!

Дети становятся в круг, берутся за руки. В середину круга встает водящий.

Мы веселые ребята,
Озорные лягушата!
Любим плавать и нырять.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!

Дети идут по кругу, в середине водящий. После слова «лови» дети убегают, а водящий догоняет. Пойманый ребенок становится водящим.

Заигрался я с вами и чуть не забыл рассказать вам новость. У моей мамы завтра день рождения. Я ей в подарок набрал красивых цветных камушков со дна нашего пруда. Хотите посмотреть?

Лягушонок пытается показать детям камушки, но спотыкается и роняет их все в воду.

Что же мне теперь делать? Вы поможете мне собрать камушки снова?

Проводится игра «Водолазы».

Ну спасибо, таких красивых камушков я никогда не видел. Думаю, моей маме очень понравится подарок.

А теперь пришла пора
Расставаться нам, друзья!
Без меня вы не скучайте,
Ко мне в гости приплывайте.

Дети прощаются с Лягушонком и выходят из бассейна.

Сюжетное физкультурное занятие «Волшебный цветок» (в старшей группе)

Хлабоцина Л.А.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29 «Ладушка»,
г. Обнинск, Калужской обл.*

Задачи:

- закреплять навыки лазанья различными способами;
- развивать функцию равновесия при выполнении упражнений;
- ловкость и общую выносливость;
- чувство единства, сплоченности;
- тренировать дыхательную мускулатуру;
- дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе;
- помочь ощутить близость, тепло друзей;
- создавать эмоционально положительный настрой на занятии, используя элементы цветотерапии;
- продолжать знакомить со способами снятия мышечного переутомления.

Оборудование: по 2 гимнастические скамейки, дуги, 5 гимнастических палок (2 — длиной

180 см, 3 — 100 см), 4 конуса, по 10 кирпичиков и разноцветных обручей, 3 пары «ходунков», разноцветные мячи по количеству детей, корзина для мячей, 4 кегли, разноцветные шнуры, длинная веревка, аудиоаппаратура, зеленые и красные резиночки по количеству детей, «сухой дождик».

Предварительная работа. Детей делят на две подгруппы: первая — ослабленные и часто болеющие, им надевают красную резиночку на правую руку; вторая — здоровые, им надевают зеленую резиночку на правую руку.

* * *

Под звуки марша дети входят в зал.

Инструктор. Сегодня нас ждет интересное путешествие в долину, где растет волшебный цветок. Если мы подойдем к нему, преодолев все препятствия, каждый из вас сможет загадать свое заветное желание, и оно обязательно исполнится! Вы согласны отправиться в дальний путь?

Дети. Да!

Инструктор. За направляющим в обход по залу шагом марш.

Разминка

Ходьба:

- с выполнением махов руками назад;
- на внешней, внутренней стороне стопы;
- «Слоники» с приставным шагом;
- «Паучки», прыжки на двух ногах.

ОРУ

Дети самостоятельно, проходя друг за другом, выбирают себе мяч из корзины комфортного для них цвета. Ходьба (руки с мячом вверх, на носках). Упражнение на расслабление мышц рук. Ходьба на носках (мяч в руках); на пятках, руки с мячом за спиной; на согнутых ногах (гуськом), мяч в обеих руках за спиной. Упражнение на расслабление мышц ног. Передача мяча из левой руки в правую перед собой и за спиной по ходу движения, под коленом по ходу движения. Оздоровительный бег с учетом уровня здоровья: до 2 мин — 2-я группа (здоровые дети); до 1 мин — 1-я группа (ЧБД и ослабленные дети). Спокойная ходьба. Дыхательное упражнение.

Дети встают на зеленые и красные «домики-цветки». Оздоровительный массаж по методике Уманской.

Дети отбивают мячи, затем складывают их в корзину.

Проводятся дыхательные упражнения «Горный воздух», «Бабочка».

Основная часть

Оборудование расставлено по краю разметки. Задания выполняются по кругу фронтально. Сначала идут дети с зелеными резиночками, затем с красными. Для каждой подгруппы свой цветовой маршрут (по 3 раза каждое препятствие).

1. Пролезание в обруч.

2. Ходьба по гимнастической скамейке (1-я группа — прыгнуть, вторая — сойти).

3. «Подлезь и забрось». Подлезание под перекладину и бросание мяча в горизонтальную цель.

4. «Ходунки». Ходьба на ходунках между кеглями: 1-я группа — сокращается расстояние между кеглями (60 см) и удлиняется полоса препятствий (до 5 м); 2-я группа — соответственно 75 см и 3,5—4 м.

5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4 обруча): 1-я группа — расстояние между обручами 20—25 см друг от друга, 2-я группа — вплотную друг к другу.

Упражнение на расслабление мышц ног.

6. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической лестнице, перелезание с пролета на пролет: 1-я группа — лазанье по лестнице, перелезание и спуск; 2-я — залезание и спуск.

Упражнение на расслабление мышц рук «Стряхнем водичку».

Дети самостоятельно, по указанию инструктора, убирают оборудование. В это время инструктор выкладывает обруч в центре и обращает на это внимание. Рядом лежат цветные веревки разных цветов. Инструктор называет ребенка и цвет веревочки, из которой он будет выкладывать лепесток, и так далее, пока не получится красивый волшебный цветок. Для этого задания выбирают дети, которым необходимо определенное воздействие цветом.

Далее инструктор просит детей лечь и закрыть глаза, расслабиться под спокойную музыку.

Дети медленно поднимаются и друг за другом проходят под «цветным дождиком». Инструктор в это время раскладывает разноцветные обручи по залу.

Проводится подвижная игра. «Вокруг обруча». Пока звучит музыка, дети бегают по залу, музыка стихает — становятся вокруг своего цветного обруча (3—4 раза).

Заключительная часть

Инструктор. А теперь сядем в один большой круг. Вспомним, какое путешествие мы сегодня совершили. Сколько всего интересного видели и преодолели все препятствия. Поблагодарите друг друга за такую хорошую и слаженную работу. Закройте глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня, он примет приветствие и благодарность от меня и точно таким же образом дотронется до своего соседа справа, и так все, пока это приветствие не вернется ко мне с другой стороны.

Хорошо! А теперь сядьте очень близко друг к другу. Так, чтобы почувствовать тепло своих соседей. Закройте глаза! До кого я дотронусь, откроет глаза и выйдет из круга. Кто почувствует, что его сосед уходит, тоже может закрыть глаза, встать и уйти.

На этом наше путешествие заканчивается, а на память о нем у вас останутся вот эти цветные звездочки.

Обучение основным движениям детей 2–3 лет с тяжелыми нарушениями речи

Родин Ю.И.,

*д-р психол. наук, профессор кафедры психологии
Тулского государственного университета;*

Французова О.А.,

*инструктор по физкультуре ГОУ специальная (коррекционная)
начальная школа — д/с № 1708, Москва*

У ребенка с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) при полиморфном дизонтогенезе наблюдается замедленный темп созревания мозговых структур или их недоразвитие. Следствием этого является нарушение психомоторного развития малыша, которое выражается: в двигательной расторможенности, снижении физической работоспособности, недостаточной координированности движений, замедленном формировании и непрочности двигательных умений и навыков, нарушении в развитии мелкой моторики рук, неспособности осуществлять двигательное поведение в воображаемой ситуации.

Нарушения психомоторного развития ребенка проявляются при обучении его основным движениям: ходьбе, бегу, прыжкам, ползанию и лазанию. Выделяют типичные недостатки ходьбы детей с ТНР: несогласованность движений рук и ног, несоблюдение направления движения, чрез-

мерный наклон головы и туловища вперед, отсутствие активной постановки стоп на опору, активного выноса маховой ноги вперед («шарканье» ногами), активного отталкивания стопы от опоры, неритмичность движений.

При беге дети с ТНР не соблюдают направления движения, чрезмерно наклоняют голову и туловище вперед, не согласовывают движения рук и ног, пассивно встречают ногой опору («шлепают» стопой). У них не наблюдается активного отталкивания от опоры, отсутствует период полета.

При выполнении прыжков у таких детей наблюдаются отсутствие активного движения ног при отталкивании, приземление на прямые ноги или на одну ногу, отсутствие амортизирующих движений.

При ползании дети чаще всего, опираясь на руки, подтягивают вперед обе ноги одновременно, постоянно теряют равновесие, не соблюдают направления движе-

ния, у них отсутствует согласованность движений рук и ног.

Метание малого и бросание большого мячей дети третьего года жизни с ТНР чаще всего осуществляют без замаха, у них не наблюдается активных движений ног, туловища, рук.

Для преодоления перечисленных недостатков в развитии основных движений детей 2—3 лет с ТНР мы предлагаем следующие упражнения.

Ходьба и бег

1. «Лошадки». Ходьба и бег с высоким подниманием коленей; руки на поясе. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба и бег в произвольном направлении;
- в заданном направлении, например к игрушке;
- по ограниченной поверхности (по цветной дорожке шириной 25 см);
- ходьба с переступанием через гимнастические палки, кубики высотой 10—15 см.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на активном выносе ребенком колена вперед вверх.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед, колени вперед вверх».

2. **Ходьба с мешочком на голове.** Варианты выполнения упражнения:

- ходьба в произвольном направлении;
- в заданном направлении, например к игрушке;

- по ограниченной поверхности (по цветной дорожке шириной 25 см, широкой части гимнастической скамейки, ребристой доске);
- с переступанием через гимнастические палки, кубики высотой 10—15 см.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на вертикальном положении тела ребенка.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед, мешочек не роняй».

3. **Упражнения на тренировочном устройстве «Черепашка».** Ребенок, стоя на черепашке, переносит общий центр тяжести тела с одной ноги на другую, приводя тем самым в движение тренировочное устройство.

Методические указания для педагога: на начальном этапе обучения педагог помогает ребенку удерживать равновесие и переносить общий центр тяжести с одной ноги на другую, по мере овладения движением используется метод самостоятельного выполнения упражнения; обратить внимание на сохранение ребенком равновесия, на перенос общего центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Методические указания для ребенка: «Не спеши. Надавливай на черепашку поочередно правой и левой ногой».

4. **Ходьба и бег с различным положением рук:** руки в стороны, руки за головой, руки на пояс и т.п. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба и бег в произвольном направлении;
- в заданном направлении, например к игрушке;
- под счет;
- по ограниченной поверхности (по цветной дорожке шириной 25 см, широкой части гимнастической скамейки, ребристой доске).

Методические указания для педагога: обратить внимание на ритмичность движений ног, соблюдение ребенком направления движения.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед. Соблюдай направление движения. Соблюдай ритм движения».

5. **«Пройди (пробеги), как мышка».** Ходьба и бег на носках, руки к груди. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба и бег в произвольном направлении;
- в заданном направлении, например к игрушке;
- ходьба по ограниченной поверхности по цветной дорожке шириной 25 см, широкой части гимнастической скамейки, ребристой доске.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение стоп ног ребенка.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед. Не шлепай ногами».

6. **«Камешки».** Ребенок ходит на носках. Взрослый подставляет под пятки малыша кулаки. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба и бег в произвольном направлении;
- в заданном направлении, например к игрушке;
- ходьба по ограниченной поверхности по цветной дорожке шириной 25 см, широкой части гимнастической скамейки.

Методические указания для педагога: обратить внимание на то, чтобы ребенок при ходьбе упруго встречал опору носком стопы, не опускал пятки.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед. Не наступай пятками на камешки».

7. **«Мы растем».** Педагог держит палку на уровне вытянутых вверх рук ребенка. Малыш ходит на носках, держась руками за гимнастическую палку.

Методические указания для педагога: побуждать ребенка к ходьбе на носках.

Методические указания для ребенка: «Тянемся выше!»

8. **«Змейка».** Ходьба и бег между кеглями, расположенными по прямой. Расстояние между кеглями 1 м. Варианты выполнения упражнения:

- расстояние между кеглями 50 см, 75 см, 1,25 м;
- кегли расположены на различном расстоянии друг от друга (от 50 см до 1,5 м).

Методические указания для педагога: обратить внимание на соблюдение ребенком направления движения, т.е. точность выполнения задания.

Методические указания для

ребенка: «Оббеги кеглю. Не свали кеглю».

9. Ходьба, сопровождаемая чтением стихотворения:

Зашагали ножки: топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке: топ, топ, топ!
 Ну-ка, веселее: топ, топ, топ!
 Вот как мы умеем: топ, топ, топ!
 Топают сапожки: топ, топ, топ!
 Это наши ножки: топ, топ, топ!

Методические указания для педагога: обратить внимание на согласование ходьбы ребенка с ритмом стихотворения.

Методические указания для ребенка: «Слушай свою речь».

10. Ходьба и бег в произвольном направлении под музыку.

Методические указания для педагога: обратить внимание на согласование движений ребенка с музыкальной фразой.

Методические указания для ребенка: «Слушай музыку».

11. **«В гости к зверятам».** Ходьба в произвольном направлении с имитацией движения животных: тяжелая «походка» косолапого мишки; мягкие, осторожные движения лисы; легкие движения зайки; грациозные движения цапли и т.п.

Методические указания для педагога: обратить внимание на выразительность движений ребенка.

Методические указания для ребенка: «Иди, как мишка, лиса, заяка, цапля и т.п.».

12. **«Летите ко мне».** Дети бегают врассыпную, изображая полет птиц. По команде «Летите ко мне!» дети бегут к педагогу.



Методические указания для педагога: обратить внимание на ориентацию детей в пространстве.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед, не сталкивайся с другими детьми».

13. **«Догони мяч».** Педагог бросает мяч вперед, ребенок его догоняет.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на беге ребенка с ускорением.

Методические указания для ребенка: «Догони мяч!»

14. **«Самолет».** На площадке расставляются ориентиры (стойки с узнаваемыми символами городов Москвы, Санкт-Петербурга, Смоленска и т.п.) — это маршрут полета. Ребенок поднимает руки в стороны. Самолет летит к первому ориентиру, останавливается. Затем полет продолжается ко второму ориентиру и т.п.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на соблюдении ребенком направления движения.

Методические указания для ребенка: «Лети прямо, не сворачивай с заданного курса».

15. **«Светофор».** Дети стоят в одну линию с обручами в руках — это руль машины. Педагог держит два мяча (красный и зеленый). На зеленый сигнал (педагог поднимает вверх зеленый мяч) дети бегут в рассыпную, на красный — останавливаются на месте.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на произвольную регуляцию ребенком своих движений.

Методические указания для ребенка: «Будь внимателен, соблюдай правила дорожного движения».

Прыжки

1. **«Пружинка».** Ребенок приседает на месте, слегка сгибая ноги в коленях.

Методические указания для педагога: обратить внимание на «пружинистые» движения ног ребенка.



Методические указания для ребенка: «Спина прямая. Приседай, как пружинка».

2. **«Цыплята».** Прыжки в полу-приседе.

Методические указания для педагога: обратить внимание на пружинистые движения ног ребенка.

Методические указания для ребенка: «Прыгай мягко на носках».

3. Прыжки на мини-батуте.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активные пружинистые движения ног ребенка.

Методические указания для ребенка: «Прыгай выше».

4. **«Спрыгни на дорожку».** Ребенок стоит на краю гимнастической скамейки, около которой мат. Ребенок спрыгивает со скамейки на мат.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на касание ногами опоры с последующими амортизирующими движениями и сохранением равновесия.

Методические указания для ребенка: «Приземляйся мягко, на носки, не падай».

5. **«Точно в цель».** Ребенок стоит на краю гимнастической скамейки, около которой мат. На нем нарисован круг диаметром 50 см. Ребенок спрыгивает со скамейки, стараясь приземлиться точно в круг.

Методические указания для педагога: акцентировать внимание на точности приземления, касании ногами опоры с последующими амортизирующими

движениями и сохранением равновесия.

Методические указания для ребенка: «Приземляемся точно в цель, мягко, на носки. Не падай».

6. Прыжки из обруча в обруч с отталкиванием двумя ногами. Варианты выполнения упражнения:

- пять обручей диаметром 40 см располагаются по прямой вплотную друг к другу;
- диаметром 30 см располагаются по прямой на расстоянии 10 см (15 см, 20 см) друг от друга;
- диаметром 50 см располагаются в шахматном порядке плотно друг к другу;
- диаметром 30 см располагаются в шахматном порядке на расстоянии 10, 15, 20 см друг от друга.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активные движения рук и ног ребенка при отталкивании, «мягкое» приземление, сохранение равновесия после приземления.

Методические указания для ребенка: «Отталкивайся двумя ногами, приземляйся мягко. Не падай».

7. Прыжки через гимнастические палки. Варианты выполнения упражнения:

- гимнастические палки расположены по прямой параллельно друг другу на равном расстоянии. Расстояние между палками 30, 40, 50, 60 см;
- гимнастические палки расположены по прямой параллельно друг другу на равномерно

увеличивающемся расстоянии соответственно: 30, 40, 50, 60 см.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активные движения рук и ног ребенка при отталкивании, «мягкое» приземление, сохранение равновесия после приземления.

Методические указания для ребенка: «Отталкивайся двумя ногами, приземляйся мягко. Не падай».

8. «Через ручеек». На полу параллельно друг другу на расстоянии 20—40 см располагаются две веревки — это ручеек. Ребенок перепрыгивает через него.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активные движения рук и ног ребенка при отталкивании, «мягкое» приземление с последующим перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия после приземления.

Методические указания для ребенка: «Отталкивайся двумя ногами, приземляйся мягко. Не падай».

9. «Достань до шарика», «Позвони в колокольчик». На высоте поднятой руки ребенка располагается воздушный шарик или колокольчик. Ребенка побуждают прыгнуть вверх, достать до воздушного шарика (колокольчика).

Методические указания для педагога: обратить внимание на активные движения рук и ног ребенка при отталкивании, «мягкое» приземление на носки ног

с последующим перекатом через всю стопу, сохранение равновесия после приземления.

Методические указания для ребенка: «Отталкивайся двумя ногами, достань до шарика (колокольчика). Приземляйся мягко, на носки. Не падай».

10. **«Мой веселый звонкий мяч».** Педагог отбивает мяч об пол и проговаривает текст:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Дети прыгают, как мяч. Когда он останавливается, они разбегаются врассыпную.

Методические указания для педагога: обратить внимание на пружинистые прыжки ребенка.

Методические указания для ребенка: «Прыгай, как мяч».

11. **«Воробушки и кот».** Дети — воробушки, педагог — кот. Воробушки прыгают через веревку, лежащую на полу. Кот выходит на охоту, воробушки улетают по домам (обручам).

Методические указания для педагога: обратить внимание на прыжки с одной и двух ног с последующим приземлением на носки ног.



Методические указания для ребенка: «Прыгай высоко, как воробушек».

Ползание и лазанье

1. **«Веселые котят».** Ползание на четвереньках.

Методические указания для педагога: обратить внимание на согласованность движений рук и ног ребенка.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед, не спеши».

2. **«Зигзаги».** Ползание между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 50 см друг от друга.

Методические указания для педагога: обратить внимание на точность выполнения ребенком задания.

Методические указания для ребенка: «Смотри вперед, не свали кеглю».

3. **Ползание и лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке.** Варианты выполнения упражнения:

- ползание на животе;
- на четвереньках;
- лазанье по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (прямых руках и ногах).

Методические указания для педагога: при выполнении первого варианта упражнения обратить на амплитуду движений рук; при выполнении второго и третьего вариантов упражнения акцентировать внимание на перекрестную координацию движений рук и ног.

Методические указания для ребенка: при выполнении первого варианта упражнения целесообразным будет указание: «Захвати кистями рук края скамейки как можно дальше»; при выполнении второго и третьего вариантов: «Смотри вперед. Согласовывай движения рук и ног».

4. **«Гусеница».** Ползание на четвереньках, выставляя руки вперед и подтягивая к ним колени.

Методические указания для педагога: обратить внимание на амплитуду движений рук, захват кистями рук краев скамейки.

Методические указания для ребенка: «Захвати кистями рук края скамейки как можно дальше, подтянись».

Катание, бросание и метание мяча*

1. **«Положи мяч в корзину».** Детская баскетбольная корзина располагается на уровне роста ребенка. Варианты выполнения упражнения:

- ребенок кладет в корзину мяч диаметром 25—30 см двумя руками;
- ребенок кладет в корзину мяч диаметром 5—8 см одной рукой.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение рук (руки) ребенка.

* Катание, бросание и метание большого и малого мяча мы рассматриваем в качестве подготовительных упражнений к обучению детей метанию на дальность и в цель.

Методические указания для ребенка: «Потянись, положи мяч в корзину».

2. **«Бросаем вместе».** И.п.: ноги врозь, чуть согнуты в коленях, мяч диаметром 25—30 см прижат к груди. Взрослый располагается сзади, обхватывает кистями рук кисти рук ребенка. Бросок осуществляют вместе, ребенок и взрослый.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение рук (руки) ребенка.

Методические указания для ребенка: «Бросай мяч вперед вверх».

3. **«Метаем вместе».** И.п.: ноги врозь, чуть согнуты в коленях, мяч диаметром 5—8 см в вытянутой вверх назад правой (левой) руке, взрослый располагается сзади, обхватывает кистью руки кисть ребенка, отводит руку ребенка назад, затем метает вперед вверх вместе с ребенком.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение рук (руки) ребенка.

Методические указания для ребенка: «Бросай мяч вперед вверх».

4. **«Подпрыгни и брось».** И.п.: ноги врозь, чуть согнуты в коленях, мяч диаметром 25—30 см прижат к груди. На уровне роста ребенка натянута веревка. Ребенок бросает мяч через веревку в прыжке.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение ног и рук ребенка.



Методические указания для ребенка: «Бросай мяч вперед вверх».

5. **«Попади в ворота».** И.п.: ноги врозь, мяч диаметром 25—30 см внизу. На расстоянии 2 м располагаются ворота шириной 1 м. Варианты выполнения упражнения:

- ребенок катает мяч в ворота двумя руками снизу;
- бросает мяч в ворота двумя руками от груди;
- бросает мяч в ворота двумя руками из-за головы.

Методические указания для педагога: обратить внимание на активное движение ног и рук ребенка.

Методические указания для ребенка: «Катай (бросай) мяч вперед».

6. **«Брось мяч в обруч».** И.п.: ноги врозь, чуть согнуты в коленях, мяч диаметром 25—30 см

прижат к груди. Взрослый на расстоянии 1 м и высоте роста ребенка держит обруч вертикально. Ребенок бросает в него мяч. Диаметр обруча 50 см.

Методические указания для педагога: обратить внимание на точность попадания.

Методические указания для ребенка: «Попади в обруч».

7. **«Метай мяч в обруч».** И.п.: ноги врозь, чуть согнуты в коленях, мяч диаметром 5—8 см в вытянутой вверх назад правой (левой) руке. Взрослый на расстоянии 1 м и высоте роста ребенка держит обруч вертикально. Ребенок бросает в него мяч. Диаметр обруча 30, 50 см.

Методические указания для педагога: обратить внимание на точность попадания.

Методические указания для ребенка: «Попади в обруч».

Туризм в детском саду

Акишенко В.П.,
заведующий;

Прохорова Н.Г.,
*старший воспитатель МДОУ № 27 «Золотая рыбка»,
г. Обнинск Калужской обл.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, активному отдыху остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу предъявляются высокие требования. В связи с этим активизируется поиск новых подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно совершенствовать физические качества и развивать познавательные и умственные способности детей. На наш взгляд, один из таких подходов — использование элементарных средств туризма в работе с дошкольниками.

Этим видом деятельности наш коллектив занимается уже не один год. На базе МДОУ проведено исследование, в ходе которого было доказано, что применение туризма как средства организации физического воспитания эффективно развивает физические качества воспитанников, способствует снижению заболеваемости, приобщению не только детей, но и родителей к здоровому образу жизни. Туристическая деятельность оказывает влияние

на взаимодействие родителей с детьми и педагогов с родителями, на развитие качеств личности ребенка.

Нами составлена парциальная программа «Туризм в детском саду», основанная на общей подготовке туриста-дошкольника, включающая теоретическую, физическую, техническую подготовку, а также формирование личностных качеств и дружеских отношений. В теоретическую подготовку входят: краеведение, ориентирование в предметно-пространственном окружении, формирование знаний в области туризма, физической культуры. Физическая подготовка включает общую и специальную подготовку (формирование умений и навыков в пешеходных и лыжных прогулках).

Нами разработаны:

- классификация форм работы по физическому воспитанию с использованием средств туризма с дошкольниками;
- сценарии туристских походов, прогулок, слетов на все времена года.

Разработаны и изготовлены дидактические пособия и костюмы сказочных персонажей.

Стало традицией проведение туристских походов совместно с родителями. Представляем сценарий похода, разработанный инструктором по физкультуре Т.В. Мигачёвой для старшей группы.

В поисках флага

Цели:

- воспитывать и развивать в единении с природой;
- интегрировать знания и умения в естественные условия;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Задачи:

- систематизировать и углублять представления о явлениях окружающей действительности (о приметах весны, весенних явлениях);
- активизировать словарный запас (ознакомление с новыми словами: турист, маршрут, рюкзак, котелок, компас, привал, палатка);
- развивать познавательные интересы, физические качества в естественных условиях;
- воспитывать дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно-волевые качества личности, чувство любви к родной природе.

* * *

Дети построились у центрального входа детского сада.

Ведущий. Ребята, мы с вами сегодня собирались пойти в поход. Но я должна сообщить вам неприятное известие — кто-то похитил наш флаг.

Воспитатель. Что же делать? Как же быть? Наши ребята долго ждали этого дня, готовились. Они так хотели пойти в поход.

Ведущий. Без флага мы идти не можем.

Прилетает Ворона.

Ворона. Кар-кар! Новые известия. Вы слышали, вы слышали, у Бабы Яги какой-то флаг объявился!

Ведущий. Подожди, Ворона, не каркай! Расскажи поподробнее, какой флаг ты видела?

Ворона. Ну, он весь такой красивый, такой веселенький...

Ведущий. А костер на нем изображен, а рыбка-турист есть?

Ворона. Кар-кар, припоминаю: и костер был, и рыбка...

Ведущий. Ты должна нам помочь: рассказать, где живет Баба Яга.

Ворона. Помочь, да это да... Да, а вот что вы мне за это дадите?

Ведущий. Украшение подарим.

Дети дарят Вороне украшения.

Ворона. Ой, красота-то какая! А я вам за это карту оставлю, как к Бабе Яге пройти. Да еще совет дам: как войдете во владения Бабы Яги, сразу Лешика зовите. Он добрый — всем помогает.

Ворона улетает. Дети идут по карте до места назначения.

Ведущий. Ребята, кто помнит, что нам посоветовала Баба Яга?

С помощью игры я буду
Вашу ловкость проверять.

Не бойтесь? Сначала я прове-
рю, какие вы дружные.

Проводится эстафета «Передай
рюкзак».

Молодцы, ребята. Вижу, что вы
очень дружные, добрые и готовы
всегда прийти друг другу на по-
мощь. Но на этом ваши испыта-
ния не закончатся. Сейчас я про-
верю, какие вы смелые, сильные
и выносливые: впереди вас ждет
полоса препятствия.

- Дети расходятся по станциям.
- «Сапоги-скороходы»;
 - «Переправа через пропасть»;
 - «Преодолей гору»;
 - «Шишкет».

Л е ш и к. Внимание, внимание!
Баба Яга объявляет свое реше-
ние.

Баба Яга

Перестала я сердиться,
Вы меня развеселили,
Бегать, прыгать научили.
Я веселье продолжаю,
Всех на метлах покатаю.

Ох, устала я — уморили вы
меня. Пожалуй, мне домой пора.

Л е ш и к. Постой, Баба Яга!
А флаг-то ты нам не вернула! Не
порядок это, обманывать нельзя!

Баба Яга. Ладно, ладно, не
шумите. Вы тут дружно посидите,
отдохните, а я пока за флагом
слетаю.

Дети отдыхают, поют туристский
гимн детского сада «Как здорово,
что все мы здесь сегодня собра-
лись». Баба Яга возвращается.

Возвращаю вам, ребята, флаг. До
свиданья!

Л е ш и к. Ну что, ребята, пора и
вам в детский сад возвращаться.

Инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Березняк Л.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 22 «Радуга»,
ст. Лысогорская Ставропольского края*

В настоящее время многие дети
испытывают «двигательный де-
фицит», в результате него у них
отмечается задержка развития
быстроты, ловкости, координации

движений, выносливости, гибко-
сти и силы, они страдают излиш-
ним весом, нарушением осанки.
Поэтому мы пришли к выводу,
что многие дети нуждаются в

особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Один из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ — целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям.

Поэтому в дошкольном учреждении на протяжении уже многих лет реализуется программа П.П. Болдурчиди по физической культуре «Здоровье», направленная на развитие у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Наряду с этой программой используется авторская технология Ж.Е. Фирилёвой «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике. Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей. Основная цель программы — содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника? Мы нашли выход, соединив традиционную программу и авторскую программу Ж.Е. Фирилёвой «Са-Фи-Дансе», Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». Нами была разработана система работы на основе использования технологии «Са-Фи-Дансе» на занятиях по физической культуре.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Моторчики». Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Игроритмика «Ритмушки-топотушки». Развивает чувство ритма и двигательные способности занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игροгимнастика «Мы шагаем по планете». Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые,

общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Игротанец «Хореографические картинки». Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Игровой самомассаж «Превосходное настроение». Служит основой для закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Пальчиковая гимнастика «Фантазеры». Раздел служит для развития мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на память, мышление.

Музыкально-подвижные игры «Пострелята». Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Креативная гимнастика «Чарующее зеркальце души». Предусматривает применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. Сюда входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

Игропластика «Гибкие спинки». Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Оказывают положительное воздействие на память, мышление.

Игровой стретчинг «Делай, как я!». Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С под-

ражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Игры-путешествия «Летучий корабль». Включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее; помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей.

Вышеперечисленные формы мы используем на занятиях следующим образом.

В вводной части физкультурного занятия очень важно не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей к предстоящему при помощи «эмоциональной разминки». Проводя ее, нужно учить воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении

физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно — жарко» и т.д.).

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью мы предлагаем детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Например, если это мяч, дети придумывают новые способы его применения, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать на полу, словно волчок, или пронести на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, у него формируются способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

В заключительной части занятия для восстановления организма проводим настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного за-

нения, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся на танцевальном и литературном материале, с использованием круговой тренировки, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями. Предлагаем вашему вниманию занятие по физкультуре для старших дошкольников с использованием технологии Са-Фи-Данс.

Путешествие в сказку

Задачи:

- совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, выполнять кувырок через голову, перепрыгивать из обруча в обруч, приучать детей к контролю и самоконтролю;
- продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий;
- формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности;
- развивать силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, свой организм и тело;
- способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи, мат.

* * *

Дети входят в зал (колонной по одному), строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята!

Вам физкульт-ура, ура!
Мы — здоровая семья.
Утро — глазки открывай
И кроссовки обувай.
Шагом, бегом и прыжками
В детский сад собрались
с вами.

С физкультурой мы друзья,
Вам гип-гип, ура, ура!

Сегодня я вам предлагаю необычное занятие, путешествие в сказку «Колобок», она вам знакома. А героев сказки кто может назвать?

Дети называют героев сказки.

Молодцы! Так вот нам телеграмму прислал сам Колобок. Послушайте, что в ней:

Всем привет от Колобка,
Развеселого дружка!
Нынче сам хотел прийти,
Но опять сейчас в пути!
Физкультурой увлекаюсь,
Плаванием я занимаюсь,
Чтоб здоровым быть, как я,
И пластичным, как змея,
Очень ловким, как мартышка.
И девчонкам и мальчишкам
Нужно спортом заниматься!
В благодарность вам, друзья,
Колобковая семья приготовит
угощение —
Всем гостям на удивленье.
А сейчас всем в путь пора,
До встречи в сказке,

детвора!

Ну что, ребята, согласны на путешествие. Вот здорово! А сейчас проверим мышцы наших ног и рук. Какие они? Правильно, они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку. Готовы? Тогда в путь!

Вводная часть

Построение в шеренгу, ходьба по кругу.

Инструктор. По дорожке все шагаем и здоровье укрепляем, осанку сохраняем.

Упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

Вот идет петушок, гордо поднял гребешок.

Упражнение «Курочка» — на носках, руки на поясе.

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать.

Упражнение «Уточка» — ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.

Уточка вразвалочку идет, своих деточек ведет.

Упражнение «Гусь» — ходьба в приседе, руки на коленях.

А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет.

Гусачок, гусачок, тоненькие ножки, веди деток по дорожке.

Упражнение «Собачка» — ходьба на четвереньках.

А теперь собачка с нами по дороге зашагала.

Упражнение «Крокодил» (прямые руки упор впереди, туловище параллельно полу, ноги прямые волочатся по полу).

Крокодил плывет в реке, с ним я буду наравне.

Упражнение «Лягушка» — прыжки с продвижением вперед.

В болоте живут лягушки, они мне как подружки.

Упражнение «Олень» — ходьба по кругу, руки прямые, подняты вверх.

Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный.

Бег на выносливость, с остановкой.

А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга.

ОРУ

Упражнения для глаз (10 раз)

И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища; 1 — зажмуриться, 2 — открыть глаза.

Упражнения для шейного позвонка (10 раз)

«Наклоны головы». И.п. — то же, руки на поясе; наклоны головы вправо, влево.

«Выгляни в окошко» (6 раз). И.п. — то же, руки вверх «кольцо»; 1 — голова вперед, 2 — и.п.

Упражнения для рук и плечевого пояса

«Удивление» (10 раз). И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища; 1 — поднять плечи вверх, поворот вправо; 2 — плечи опустить, поворот туловища влево.

«Покажи ладошки» (10 раз). И.п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в «замок»; 1 — руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной; 2 — и.п.

Для туловища

«Наклоны» (10 раз). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо, влево.

«Прогнись» (6 раз). И.п. — ноги вместе, руки на поясе; 1 — присесть, коснуться кончиками пальцев пола; 2 — встать, выпрямить руки и ноги; 3 — присесть, коснуться кончиками пальцев пола; 4 — и.п.

Упражнения из положения, сидя и лежа

«Буратино» (5 раз). И.п. — сед, ноги в стороны, прямые; поочередные наклоны к правой, левой ноге.

«Велосипед» (10 раз). И.п. — лежа на спине, руки вдоль туло-

вища, ладонями вниз: круговые движения ногами.

«Ножницы» (7 раз). И.п. — лежа на спине, руки за голову; поочередное поднятие ног параллельно полу (или скрестно).

«Ванька-встанька» (6 раз). И.п. — сед по-турецки, руки на полу ладонями вниз; 1 — наклониться, коснуться лбом пола; 2 — и.п.

Прыжки (10 раз). И.п. — ноги вместе, руки на поясе; прыжки на двух ногах, на одной, вправо-влево, вперед-назад.

Упражнение на дыхание «Пчелка». И.п. — стоя, левая рука на груди, правая на животе; 1 — вдох через нос; 2 — выдох через рот со звуком [ж] (с наклоном головы вправо-влево).

Креативная гимнастика. Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей.

Игропластика. Выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

ОВД

1. Ползание по-пластунски по скамье.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Кувырок через голову.

Инструктор. Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее. Пока мы занимались, наш Колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он

хорош. Вот и попали мы в сказку «Колобок», а он приготовил для нас игру «Мыльные пузыри», они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше, вы должны их все поймать.

Ты на небо посмотри,
Там увидишь ты шары,
Выше прыгай и хватай,
Мяч здоровья получай!

Звучит музыка, дети должны допрыгнуть и сорвать мячи, которые подвешены к потолку.

Садитесь на ковер. Вы довольны? Вам понравилась игра? Устали? Но даже если кто-то и устал, это усталость приятная. Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? Кто из ребят лучше выполнял упражнение? Кто похвалит друга? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям? Вот и закончилось наше сказочное путешествие. Но это еще не все. От бабушки и Колобка вам гостинцы. За ваши сегодняшние успехи.

До свидания!

Праздник маленьких велосипедистов

Евстюкова О.А.,

инструктор по физкультуре;

Матрсова Н.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с «Росинка», г. Нерехта Костромской обл.

Ежегодно Департаментом образования и науки и Управлением ГИБДД УВД по Костромской области организуется конкурс «Безопасное колесико», в котором наш МДОУ принимает активное участие. Предлагаем вашему вниманию одно из таких занятий.

Задачи:

— закрепить следующие правила поведения на улице: «Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом, идите сосредоточенно», «Переходите дорогу только в местах, обо-

значенным дорожным знаком «Пешеходный переход»»;

- навыки управления велосипедом и знания правил движения на велосипеде;
- отработать в игровой форме навыки безопасного поведения перехода через дорогу;
- развивать умение видеть и исправлять ошибки в поведении на улице других людей;
- продолжать развивать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость);

- способствовать воспитанию чувства ответственности за личную безопасность, культуру поведения на улице;
- приобщать детей, их родителей, воспитателей к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование: оформление спортивного зала, спортивной площадки по тематике праздника (плакаты, светофор); костюмы персонажей: инспектора ГИБДД, Знайки, Незнайки, Помехи-Неумеги; дорожные знаки, пешеходные дорожки, машины; велосипеды; фонограмма «Песенки друзей» («Мы едем, едем, едем», сл. С. Михалкова, муз. М. Старокадомского) и песни «Светофорик».

Предварительная работа:

- проведение занятий в группах на темы: «Пешеходный переход», «Правила движения на велосипеде»;
- проигрывание ситуаций на тему «Правила поведения на дороге»;
- просмотр видеофильмов, заучивание стихов;
- экскурсии к перекрестку, светофору;
- беседа с инспектором ГИБДД.

Участники:

- дети — участники соревнований в возрасте 5—6 лет (2 группы); дети — болельщики в возрасте 4—5 лет (2 группы);
- администрация детского сада, родители, воспитатели групп.

* * *

Спортивный зал украшен разноцветными флажками, знаками дорожного движения.

Ведущий (*сотрудник ГИБДД*). Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правилах дорожного движения. Ваш детский сад и дома, где вы живете, находятся рядом с дорогами. Если мы прислушаемся, то услышим гул от движения множества автомобилей. Они мчатся на большой скорости. Рядом с большой дорогой проложена маленькая для пешеходов — тротуар. Вам часто приходится переходить дорогу, вы ездите с мамами и папами на автобусах, троллейбусах, машинах, ходите в магазин, детский сад. Чтобы спокойно и безопасно переходить улицу, кататься на велосипеде, надо знать правила дорожного движения.

Делаю ребятам

предупреждение:

Выучите срочно правила

движения!

Чтоб не волновались каждый

день родители,

Чтоб спокойны были за рулем

водители.

Инсценируется сказка «Приключения Незнайки и его друзей». Знайка и Незнайка идут по «улице».

Знайка. Вот это улица! Вот это движение! Это самое опасное место. Люди здесь должны быть особенно внимательны и осторожны!

Знайка и Незнайка неторопливо идут по «тротуару», а когда поравнялись с «аркой», замедлили шаг и остановились.

Незнайка. Почему мы остановились?

Знайка. А вдруг машина из арки выскочит! Разве ты не знаешь, что когдаходишь к углу дома, к арке и вообще к любому месту, откуда может выехать машина, надо остановиться и немного подождать. Если машин нет, можно спокойно идти.

Незнайка. Вот в чем дело, а я и не знал. Хорошо, что ты мне сказал. Теперь я буду осторожнее, а то всегда бегу, сломя голову.

Знайка и Незнайка подошли к перекрестку.

Перебегай скорей! Видишь, ни одной машины нет.

Знайка. Нет, что ты! Здесь переходить нельзя. Надо искать «зебру» и светофор.

Незнайка. «Зебра» — это такая лошадка полосатая?

Знайка. Э, нет, это совсем другая «зебра». Разве ты не слышал, что так называют наземный переход через дорогу?

Незнайка. Что-то вроде слышал краем уха. Но как-то не задумывался. А почему переход называют «зеброй»?

Знайка. Да потому, что этот переход полосатый: черная полоса, белая полоса, опять черная, потом белая. А вот и переход. Видишь светофор. Он поможет нам перейти через улицу: скажет, можно переходить или нет.

Незнайка. А разве светофоры умеют говорить?

Знайка. Он нам не словами скажет, а «глазами».

Незнайка. Как это «глазами»?

Знайка. У светофора есть три сигнала: красный, желтый и зеленый. Их называют «глазами». Но они загораются не сразу, а по очереди. Если горит красный сигнал, идти нельзя! Если желтый — «внимание!» — ждите следующего сигнала. Если зеленый — можно переходить улицу.

Незнайка. Ой, смотри, машины едут и в одну сторону, и в другую. Что же нам делать?

Знайка. Перед переходом улицы с двухсторонним движением надо посмотреть налево и, если поблизости нет машин, начинать переход. Дойди до середины, посмотреть направо. Если поблизости есть машины, подождите, пропустите их, а потом можно продолжать путь. И еще, Незнайка, для тебя самое главное правило, так как ты очень любишь кататься на велосипеде.

Незнайка. Какое?

Знайка. Нельзя устраивать велосипедные гонки на проезжей части, на площадках, в парках и скверах.

Ведущий. Да, Незнайка, ты совсем не знаешь правил дорожного движения. Ребята, а как вы думаете, нужны ли эти правила? И зачем? Давайте поможем Незнайке и все вместе отправимся в страну Дорожных знаков. А чтобы было веселее, в путь мы отправимся с песней.

Все исполняют песню «Наш любимый светофор».

Незнайка. Это что за остановка?

Ведущий. Мы пришли в страну Дорожных знаков.

Входят, плача, Дорожные знаки. Знаки на них развернуты изображением внутрь.

1-й знак. Мы, жители страны Дорожных знаков, находимся в беде. Нас заколдовала Помеха-Неумеха. И теперь у нас в стране происходят постоянные аварии.

2-й знак

Все исчезли переходы,
Сильно плачут пешеходы
И не выберут пути.
Как дорогу перейти?

3-й знак

Светофор не светофорит.
Ах, какое это горе!
Красный свет, зеленый свет —
И дорожных знаков нет!

Знаки (*вместе*). Помогите нам, ребята!

Вбегает Помеха-Неумеха.

Помеха-Неумеха. Помощи захотели! Не будет вам никакой помощи! Да и кто вам поможет?

Дети. Мы поможем!

Помеха-Неумеха. Ха-ха! Сейчас посмотрим. Вот дорожные знаки. Откроются они только тогда, когда вы ответите на все вопросы из моей викторины!

Я хочу спросить про знак,
Нарисован он вот так:

В треугольнике ребята
Со всех ног бегут куда-то.

Дети. «Осторожно, дети!».

Помеха-Неумеха

Подошли мы к мостовой.
Знак висит над головой:
Человек шагает смело
По полоскам черно-белым.

Дети. «Пешеходный переход!».

Помеха-Неумеха

Шли из сада мы домой,
Видим знак на мостовой:
Круг, внутри велосипед.
Ничего другого нет.

Дети. «Велосипедная дорожка».

Помеха-Неумеха

Этот конь не ест овса,
Вместо ног два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

Дети. «Велосипед».

Помеха-Неумеха. Вот я вам сейчас загадаю самую трудную загадку. Слушайте:

Днем и ночью я горю,
Всем сигналы подаю.
Есть три цвета у меня.
Как зовут меня, друзья?

Дети. Светофор.

Помеха-Неумеха. Да, загадки вы мои отгадали! А вот в эту игру вы со мной не сумеете сыграть. Я предлагаю вам игру на внимание. Когда я скажу «зеленый», все будут маршировать на месте. Когда скажу «желтый» —

Д е т и. Если загорелся красный — значит, нужно ждать, он означает «стоп». Загорелся желтый — значит, приготовиться, а зеленый — можно переходить.

П о м е х а - Н е у м е х а. По дороге ехали волк на «Жигулях» и заяц на «Волге». У них закончился бензин. Заяц свернул на знак «Автозаправочная станция», а волк — на знак «Пункт питания». Кто из них прав?

Д е т и. Заяц.

П о м е х а - Н е у м е х а. Старуха Шапокляк такая вредная особа, что вечно попадает в неприятные ситуации. Села на велосипед и поехала кататься туда, где этого нельзя делать, и попала в канаву. Какой знак об этом говорит?

Д е т и. Знак «Велосипедное движение запрещено».

П о м е х а - Н е у м е х а. У Знайки и Незнайки закончились уроки в школе, и они решили покататься на велосипедах. Где и как они будут это делать?

Д е т и. Кататься на велосипедах можно во дворе; на дорогах, где есть знак «Велосипедная дорожка».

П о м е х а - Н е у м е х а. Ну ничего, ничего. Я приглашаю всех ребят, и Знайку с Незнайкой, и вас, инспектор ГИБДД, на улицу покататься на велосипедах. Вот там мы и посмотрим, какие вы все умеющие.

Проводятся соревнования на велосипедах: «Слалом между стойками», «S-образная дорожка», «Езда

по квадрату», «Прямая дорожка», «Прицельное торможение»; болельщики поддерживают команды.

В е д у щ и й. Ну что, Помеха-Неумеха, наши ребята справились со всеми твоими заданиями и вопросами?

П о м е х а - Н е у м е х а. Все, пропала я! Мое колдовство теперь бессильно! Все против меня! Ухожу от вас!

В е д у щ и й. Ну и уходи, нечего нам мешать. Мы совершили сегодня хорошее дело. Молодцы, ребята, спасли от Помехи-Неумехи дорожные знаки. На улицах страны Дорожных знаков не будет больше беспорядка. Светофор и Дорожные знаки нашли надежных друзей.

З н а й к а. Я надеюсь, что вы, ребята, и ты, Незнайка, никогда не будете нарушать правил дорожного движения. Будете всегда слушаться своих родителей и переходить дорогу в положенном месте, кататься на велосипедах, играть в игры только там, где это разрешено!

В е д у щ и й. Сегодня вы узнали много нового и интересного. Правила дорожного движения очень важны. Знать их должен каждый взрослый и ребенок. И вы хорошо запомните их, а дома расскажете своим братьям и сестрам, мамам и папам, бабушкам и дедушка, друзьям и соседям. Не нарушайте их, тогда у нас не будет несчастных случаев на дорогах. И вы вырастаете крепкими и здоровыми.

Спортивный праздник, посвященный 50-летию полета Ю.А. Гагарина в космос

Шашкова Н.А.,

инструктор по физкультуре;

Жулёва И.М.,

Колясникова Т.В.,

Голенко О.М.,

*музыкальные руководители ДОУ д/с № 26,
Звездный городок Московской обл.*

В 1961 г. 12 апреля летчик-космонавт Юрий Алексеевич Гагарин впервые совершил полет в космос на космическом корабле «Восток». В апреле 2011 г. в честь юбилея этого события во многих детских садах России наверняка пройдут утренники, праздники, соревнования. Традиционно проходят такие мероприятия и у нас.

Хочется поделиться опытом работы по проведению музыкально-спортивного праздника, посвященного 50-летию полета Ю.А. Гагарина в космос. С праздником, уважаемые коллеги!

Задачи:

- закреплять знания о космосе: названия планет, созвездий, имена космонавтов, о работе Центра подготовки космонавтов;
- совершенствовать основные движения: бег с ускорением, по извилистой дорожке, прыжки,

пролезание в обруч, лазанье на четвереньках по ограниченной поверхности;

- развивать быстроту, ловкость, координацию движения;
- воспитывать нравственно-волевые качества: дружбу, взаимовыручку, настойчивость, сопереживание, чувство гордости за свою страну;
- осуществлять гендерный подход в воспитании.

Оборудование: по два больших обруча (диаметр 50 см), туннеля, глобуса; мяч, обручи (диаметр 20 см) и пара детских носилок, строительный материал, большие надувные мячи; карточки-схемы построения детей в колонну и шеренгу; музыкальные записи: «Знаете, каким он парнем был...» (сл. Н. Добронравова, муз. А. Пахмутовой); «Будем космонавтами» (муз. К. Мяскова); «Городок, где мы живем» (сл. И. Жулёвой, муз. Г. Струве); «Мы — дошкольники,

мы — гагаринцы» (сл. и муз. В. Егупова); «Поппури на тему песен о спорте» (группа «Домисолька»).

Предварительная работа: беседы о предстоящем празднике, о работе Центра подготовки космонавтов; рисование по теме «12 апреля — День космонавтики» (рисунками можно украсить стены спортивного зала), разучивание стихов, песен.

* * *

Дети под песню «Знаете, каким он парнем был» входят в зал и выполняют перестроение и упражнение с султанчиками и цветами.

В е д у щ и й

Сегодня взрослые и дети
Собрались здесь в чудесном
светлом зале,
Чтоб праздник космонавтики
русской
Торжественно и дружно
отметить!

1 - й ребенок

Первым в космос устремился
Наш российский человек.
Он страну свою прославил
На весь мир из века в век!

2 - й ребенок

Словно символ мужества —
навек
Этот праздник людям был
подарен.
Да, он с нами — смелый
человек...

Д е т и (вместе)

Урий Алексеевич Гагарин!

3 - й ребенок

Когда на землю
он вернулся,
Закончив трудные дела,
Он добродушно улыбнулся.
Улыбка так была светла!

4 - й ребенок

50 лет прошло с тех пор,
Но мы помнить будем,
Как космический простор
Стал доступен людям!

Дети исполняют песню «Мы — дошкольники, мы — гагаринцы».

1 - й ребенок

Космонавт — такого слова
не было
Среди многих, многих тысяч
слов,
Привезли его из космоса
на землю
Летчики Гагарин и Титов!

2 - й ребенок

Я тоже в космос,
что ж такого,
Полечу когда-нибудь.
И Валентины Терешковой
Продолжу звездный путь!

3 - й ребенок

Быть может, я буду
Конструктором главным,
Я буду отлично учиться.
Построю корабль
Замечательный, славный,
Пусть к звездам
Далеким домчится!

Дети исполняют песню «Будем космонавтами».

4 - й ребенок

То, что к звездам путь
далек, —

Все об этом знают
И недаром городок
Звездным называют!
Городок прекрасен наш:
Всем нам очень нравится!
Он красивый и родной,
Он делами славится!

Дети исполняют песню «Городок, где мы живем».

Ведущий. 50 лет назад, 12 апреля 1961 г., космический корабль «Восток» с первым космонавтом на борту совершил полет в космос. Сейчас отряд российских космонавтов насчитывает более ста человек. А всего в космосе побывало более 500 человек. Сегодня у нас в гостях... *(Предоставляет слово приглашенному на праздник летчику-космонавту.)*

1 - й ребенок

Чтоб ракетой управлять,
Нужно смелым, сильным стать.
Слабых в космос не берут,
Ведь полет — нелегкий труд!

2 - й ребенок

Рано утром я проснусь,
На зарядку становлюсь!
Приседаю и скачу —
Космонавтом стать хочу!

Дети выполняют комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ведущий. А теперь приступаем к тренировкам в центре подготовки юных космонавтов.

Проводится малоподвижная игра «Чей “космический экипаж” быстрее построится за командиром корабля?». Дети врассыпную выполняют различные задания (ходьба на носках, пятках, в полуприседе, прыжки). По команде «Раз-два-три, экипажи, становись!» детям демонстрируется карточка, и они строятся в колону или шеренгу за своим командиром так, как нарисовано на карточке.

Я знаю тайну, по секрету
Я расскажу вам тайну эту.
Я знаю: все на свете дети
Мечтают полететь в ракете!

Мечтаете? Но прежде чем полететь, ракету надо построить!

Проводится парная эстафета «Построй ракету». Дети берут из корзины деталь ракеты, кладут ее на носилки и бегут с ними на «космодром» (большой обруч, лежащий на полу), «выгружают» деталь, возвращаются обратно и передают ракетку следующему игроку команды. Последними бегут дети без носилок и строят ракету.

Скажите, ребята, а сколько длился полет Ю.А. Гагарина и сколько раз он облетел вокруг Земли? (108 минут, 1 раз.)

Давайте попробуем повторить этот полет. Отсчет: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 — пуск.

Проводится круговая эстафета «Полет вокруг Земли». Дети образуют два круга — две команды. Каждый игрок — «капитан космического корабля» по сигналу «стартует с

Земли и облетает ее по круговой орбите», бежит с внешней стороны круга и, передав эстафету, становится на свое место. В центре круга размещен глобус.

Есть в Солнечной системе красивая планета Сатурн: славится она тем, что вокруг нее вращаются кольца.

Проводится комбинированная эстафета «Кольца Сатурна». На финише — две «планеты Сатурна» (надутые мячи). По команде первые номера (мальчики) запрыгивают в обруч, переворачивают его, запрыгивают снова и так до финиша, бегом возвращаются обратно. Вторые номера (девочки) перепрыгивают через обруч, как через скакалку.

Для бесперебойной работы Международной космической станции (МКС) необходимо пополнять запасы топлива, продуктов. Для этого туда регулярно отправляют транспортный грузовой корабль «Прогресс». Давайте поможем собрать такую посылку для наших космонавтов.

Проводится конкурс командиров экипажей «Собери космическую посылку». С закрытыми глазами нужно собрать в коробку необходимые предметы, выбирая их на ощупь. Можно положить туда предметы совершенно ненужные.

Проводится встречная эстафета «Переход в другой отсек». Команда делится на мальчиков и девочек, которые строятся на противоположных сторонах зала. По сигналу

девочки первыми пролезают по туннелю, толкая вперед мяч, передают его мальчику и остаются на этой стороне. В итоге дети должны поменяться местами.

Также можно провести следующие эстафеты:

— «Пробы лунного грунта»: кто быстрее соберет камешки, разбросанные на полу;

— «Кто быстрее долетит до Луны»: в руки двум детям дают палочку, которые связаны между собой веревкой, к середине прикреплен «Луна». По команде капитаны начинают наматывать веревку на палочку;

— «Маленькие планеты»: кто дольше простоит на набивном мяче;

— «Займи место в своей ракете». Ведущий раскладывает на полу обручи на один меньше, чем количество детей, и говорит такие слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты, но в игре один секрет — опоздавшим места нет. Раз-два-три: лети!» После этих слов дети должны занять место в обруче.

В заключение участники праздника награждаются. Под звуки торжественного марша дети покидают зал.



Профилактика и лечение плоскостопия у детей дошкольного возраста

Дунаева Э.А.,

инструктор по ЛФК ГОУ д/с № 2150, Москва

Не секрет, что у многих дошкольников имеются различные деформации опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации нижних конечностей). Негативные изменения в развитии мышечно-связочного аппарата могут привести к таким тяжелым последствиям, как опущение желудка, почек, кишечника.

В нашем ДОУ ведется работа по своевременной профилактике нарушений ОДА, что способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию полноценной личности.

Педагоги совместно с медицинским персоналом и инструктором ЛФК проводят оздоровительные мероприятия с детьми, начиная с раннего возраста, ведутся консультации и беседы с родителями. На базе нашего ДОУ работает Центр игровой поддержки ребенка (ЦИПР), где родители совместно с детьми проходят оздоровительные процедуры (массаж, гидромассаж, классический массаж, гипокситерапия, кислородный коктейль и лечебная

физкультура). Дети массовых групп также с удовольствием проходят эти процедуры. Старшие дошкольники активно участвуют во всех спортивных мероприятиях нашего округа. В нашем ДОУ совместно с родителями проводятся различные спортивные мероприятия, игры, развлечения и досуги следующей тематики:

- день лыжника;
- день подвижных игр;
- мой веселый звонкий мяч;
- день танцев и музыки;
- осенний кросс.

Анализ медицинских карт и обследования наших детей показали, что среди наших воспитанников чаще всего встречается диагноз с различными деформациями ОДА, а именно плоскостопие.

Плоскостопие — деформация стоп, вызванная уменьшением высоты свода. Первопричина большинства заболеваний ног и позвоночника — нарушенная биомеханика стоп. Развитие плоскостопия в детском возрасте часто связано с неправильной походкой, слабостью мышц и связок стоп.

Особенности детской стопы:

- она более короткая;
- в пяточной области сужена;
- пальцы расходятся;
- сильно развита подошвенная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы;
- объем движений увеличен вследствие большой эластичности мышечно-связочного аппарата;
- при ходьбе дети первого года жизни часто ставят стопу не на всю подошвенную поверхность, а на ее наружный край;
- детская стопа менее приспособлена к прыжкам.

Задачи:

- нормализовать двигательную сферу;
- повысить выносливость мышц нижних конечностей и суставно-связочного аппарата стоп;
- работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным факторам;
- улучшить крово- и лимфообращение и обменные процессы в тканях.

Специальные задачи:

- исправлять деформацию стоп;
- восстанавливать правильную постановку стоп и правильное положение всего тела при ходьбе и стоянии.

В начале курса используются не только специальные упражнения для стоп и голени, а также общеразвивающие для всех групп мышц с упражнениями в расслаблении.

В основном периоде достижения коррекции положения стопы

и закрепляем его. Используем упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличением общей нагрузки, сопротивлением, увеличением статической нагрузки на стопы и упражнения с предметами.

Для закрепления коррекции применяем специальные виды ходьбы (на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы). Для их усиления используем специальные пособия — ребристые доски, лесенки, гидромассажные ванны, подвижные игры при плоскостопии и массаж нижних конечностей и спины.

**Примерный комплекс
лечебных упражнений
(в домашних условиях)****1. Исходное положение — лежа на спине:**

- вытяните носки стоп и перекатите несколько раз ступни слева направо;
- согните ноги в коленях, упоритесь стопами в пол; разводите пятки в стороны и возвращайте их в исходное положение;
- в этом положении поочередно приподнимайте пятки, оставляя пальцы прижатыми к полу;
- согните ноги в коленях, постарайтесь соединить стопы, и медленно разводите бедра до максимального напряжения мышц;
- отводите и приводите стопы в области пяток с упором в передней части стопы;

— выполняйте круговые движения, положив щиколотку на колено другой ноги и выполняя те же круговые движения стопой;

— ступней одной ноги выполняйте скользящие движения по голени другой ноги.

2. Исходное положение — сидя, с опорой сзади на руки:

— согните ноги в коленях, стопы поставьте параллельно и приподнимайте пятки вместе и попеременно;

— разводите и сводите пятки, не отрывая носки от пола;

— максимально сгибайте и разгибайте стопы;

— захватите пальцами правой ноги любой мелкий предмет и переложите его на 30 см влево, а затем вправо; проделайте то же самое пальцами левой ноги;

— сидя на коврик по-турецки (поджатые ступни, разведенные колени), наклоните туловище вперед и встаньте с опорой на тыльную поверхность стоп;

— захватите стопами мяч и приподнимите его на 30 см от пола;

— подошвами покатайте палку по полу.



3. Исходное положение — стоя:

— поставьте стопы параллельно, на ширину ступни. Руки на пояс. Приподнимайтесь на носки вместе и попеременно. Затем выполняйте перекаат с пятки на носки и обратно;

— выполняйте полуприседания и приседания на носках;

— обопритесь на наружные края стоп, вернитесь в исходное положение;

— стоя, носки вместе, пятки врозь, выполните полуприседания и приседания;

— стоя, стопы параллельно, поочередно приподнимайте пятки, без отрыва пальцев от пола;

— стоя на гимнастической палке, стопы параллельны, выполняйте приседания и полуприседания;

— стоя на набивном мяче, выполняйте полуприседания.

Рекомендации родителям по профилактическим мероприятиям

Профилактические мероприятия полезны всем без исключения детям и взрослым.

К ним относятся:

— ходьба босиком по мягкой рыхлой почве, песку, ковру из еловых иголок, по неровной поверхности, такой как галька и гравий;

— контрастные ванночки;

— массаж стоп;

— ношение ортопедической обуви или стелек.

При этом активизируются все биологически активные точки стопы, активно формируются своды, укрепляются мышцы.

Развитие движений рук у детей с нарушениями зрения (в разновозрастной группе)

Иванова Л.В.,

старший воспитатель МДОУ д/с комбинированного вида № 19 «Капелька», г. Обнинск Калужской обл.

Цель: формировать представления о значении рук при выполнении физкультурных упражнений в ходьбе, беге, упражнениях в равновесии, играх, прыжках в длину, отбивании и ловле мяча.

Задачи:

- развивать координационные способности, внимание и навыки равновесия;
- ловкость и выразительность движений в играх;
- учить правильному движению рук при прыжке в длину с места у детей старшей подгруп-

пы и приземлению на полусогнутые ноги при прыжке у детей младшей подгруппы;

- упражнять в умении подбрасывать мяч двумя руками и ловить его, не прижимая к себе, детей младшей подгруппы и отбивать мяч от пола правой и левой руками детей старшей подгруппы;
- совершенствовать умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу, проверка осанки	5 с	Начнем нашу тренировку, а заодно узнаем, как помогают руки при выполнении упражнений
Ходьба в колонне по одному	30 с	Спины держим прямо
Бег по кругу	60 с 40 с	Бежим легко, руки согнуты в локтях, смотрим вперед, подбородок не прижимаем к груди
Ходьба: по 4 шага на носках и на пятках	30 с	Руки на поясе, колени выпрямить

Продолжение табл.

1	2	3
Ходьба с выполнением коррекционного упражнения «Цапли и лягушки»	30 с	Держим равновесие с помощью рук
Врассыпную по залу	20 с	Находим место по ориентире
Глазная гимнастика	40 с	Руки нам помогут сделать глазную гимнастику
Основная часть		
И.п. — о.с., руки вниз. 1 — руки к плечам, ладони в кулачки; 2 — с силой выпрямить руки вверх, ладони распрямить, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам; 4 — и.п.	6 раз	Спины ровные, руки прямые
И.п. — о.с., руки за спиной, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и.п.; 3 — руки вперед; 4 — и.п.	По 4 раза в каждую сторону	Младшие дети руки оставляют за спиной, смотрят на плечо
И.п. — руки на поясе, ноги врозь. 1 — руки вперед; 2 — наклон вперед, достать руками до пола; 3 — руки вперед; 4 — и.п.	Старшая подгруппа — 8 раз; младшая подгруппа — 6 раз	Ноги не сгибаем
И.п. — сидя, ноги скрестить «постурецки», руки на поясе. 1 — правая рука вперед; 2 — поворот туловища назад в правую сторону; 3 — рука вперед; 4 — и.п.; то же в левую сторону	По 4 раза в каждую сторону	Глазами следим за резинкой на пальцах
И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, голову поднять к коленям; 2 — и.п.	8 раз	Упражнение делаем не спеша
И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — приподнимаем таз, прогнуться, посмотреть наверх; 2 — и.п.	6 раз	Ноги не сгибать

Окончание табл.

1	2	3
И.п. — то же; прячем пяточки-носочки	8 раз	
И.п. — о.с., прыжки ноги вместе-врозь	Старшая подгруппа 3 подхода по 10 прыжков; младшая — 2 подхода по 10 прыжков	Прыгаем легко, руки прямые
ОВД		
Перестроение в колонну по одному. Делятся за направляющими на две подгруппы	30 с	Мы потренировали наши руки. Посмотрим, какие они стали ловкие, помогут ли нам справиться с мячами и прыжками. По звеньям за направляющими к ориентирам (1 подгруппа — к зеленому, 2 — к красному) шагом марш!
Старшая подгруппа — отбивают мяч от пола правой и левой руками; младшая подгруппа — подбрасывают мяч вверх двумя руками и ловят, не прижимая к себе (1 мин), отбивают от пола двумя руками (1 мин)		
Игра «Птичий двор»	3 раза	Будьте осторожны при беге враспынную
Заключительная часть		
Игра малой подвижности «Зайка»	3 мин	
Подведение итогов		Вы показали, что руки у вас сильные и ловкие. Они помогают выполнять упражнения на равновесие, в прыжках, работе с мячом, правильно ходить и легко бегать. Будем продолжать тренировки

Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей

Сербина Т.Ю.,
*инструктор по физкультуре МДОУ
д/с комбинированного вида № 75 «Зайчонок»,
г. Норильск Красноярского края*

Видеть красивого, здорового ребенка — желание каждого, кто находится рядом с ним, кого волнует и заботит его будущее.

О.В. Дуда

СОТРУДНИЧЕСТВО

Физическое развитие для детей — то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, науках, умении работать и быть полезным для общества человеком. Идея воспитания здорового ребенка не нова, и в каждом современном образовательном учреждении она решается по-своему. Центральное звено концепции всей системы физкультурно-оздоровительной работы нашего ДОУ — осуществление совместной миссии дошкольного учреждения и родителей по воспитанию у детей потребности ЗОЖ.

Привлечь родителей, активизировать их интерес к вопросам физического воспитания и развития возможно разными способами. Популярностью пользуются собрания, наглядная агитация, совместные праздники и досуги, но наиболее эффективен, на наш взгляд, — семейный клуб как нетрадиционная форма педагогического консультирования. В отличие от родительских собраний, где общение основано по назидательно-поучительной схеме, в клубе отношения строят на принципах добро-

вольности, личной заинтересованности.

С целью повышения педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания, формирования активной позиции по отношению к собственному здоровью и здоровью детей в 2009 г. в дошкольном учреждении был создан семейный клуб «Здоровый малыш».

Задачи клуба:

- сохранять и укреплять здоровье, всесторонне физически совершенствовать функции организма;
- дать родителям необходимые знания о физическом развитии ребенка;
- направить процесс семейного воспитания на укрепление здоровья и привития привычек ЗОЖ;
- создать в рамках клуба условия для формирования гармоничного семейного общения.

Клуб посещают родители с детьми раннего возраста. И это не случайно, ведь период жизни от 1 года до 3 лет характеризуется быстрым темпом физического и психического развития, обусловлен интенсивным созреванием ряда органов и систем. Однако в условиях Крайнего Севера дети 1,5—3 лет имеют меньше возможности двигаться на свежем воздухе, не могут в силу возрастных особенностей посещать спортивные

секции вне дошкольного учреждения.

Руководитель семейного клуба — инструктор по физической культуре дошкольного учреждения. Встречи организуются один раз в неделю, по заранее подготовленному плану, носят тематический сюжетный характер. Например: «Путешествие в осенний лес», «В гости к елочке», «Весенняя сказка» и др.

Традиционно встреча в клубе начинается с приветствия, настраивающего на положительное эмоциональное общение.

Организуются по желанию детей и взрослых пальчиковые игры, игровой массаж или самомассаж.

Основная часть занятия насыщена упражнениями в основных видах движений: «Гимнастика с мамой» — общеразвивающие упражнения (с предметами или без).

Основные виды движений могут быть в виде «Полосы препятствий» (ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, бросание и ловля, упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия). В соответствии с главной темой и сюжетной линией подбирается подвижная игра. Игры направлены на совершенствование движений и носят познавательный характер, что повышает мотивацию и интерес к двигательной деятельности, а также способствует гармонично-

му развитию личности. Вслед за активной деятельностью проводятся упражнения на релаксацию или дыхание, танцевальные движения под спокойную музыку.

Отдохнув, родители с детьми занимаются самостоятельно в физкультурно-тренажерном зале и на прогулочной веранде, по своему желанию, выбирая тренажеры, спортивные снаряды. Инструктор по физической культуре следит за качеством выполнения упражнений, дает четкие указания, рекомендации.

Встреча в клубе заканчивается игровыми упражнениями малой подвижности, с целью приведения организма в относительно спокойное состояние, с сохранением при этом бодрого настроения ребенка.

Для получения родителями достаточно полной информации по отдельным вопросам физического воспитания детей раннего возраста им предлагаются различные информационные буклеты, памятки, рекомендации.

Результаты анкетирования в апреле 2010 г. продемонстрировали, что уровень развития педагогической грамотности родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья дошкольников повысился. Родители отметили, что совместные игры и упражнения стимулируют двигательную активность детей, помогают строить положительные эмоциональные семейные отношения.

Эффективность занятий подтверждается снижением количества случаев заболеваний у детей, посещавших клуб в 2009/10 уч. г., по сравнению с остальными детьми раннего возраста на 28%.

Кроме того, положительная динамика прослеживается и в уровне сформированности двигательных умений — у детей, не посещавших клуб, высоких показателей по результатам диагностики в октябре 2010 г. нет, только средние и низкие. Дети, посещавшие клуб «Здоровый малыш», имеют высокие и средние показатели.

Мы уверены, что семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в совместной деятельности в клубе «Здоровый малыш».

Литература

Бочкарёва О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Волгоград, 2008.

Голомидова С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия. Волгоград, 2010.

Кановская М.Б. Развивающие игры для малышей от рождения до трех лет. М.; СПб., 2009.

Терпигорьева С.В. Практические семинары для педагогов. Вып. 2. Психологическая компетентность воспитателей. Волгоград, 2009.

Геометрические блоки в развитии движений дошкольников (для детей 4–7 лет)

Доманова Л.С.,
воспитатель;

Стрижак Е.Е.,
учитель-логопед МДОУ д/с компенсирующего вида № 3
«Белоснежка», г. Губкин Белгородской обл.

Геометрические блоки — это 20 объемных блоков круглой, квадратной, прямоугольной, треугольной и овальной формы четырех цветов (зеленого, желтого, красного и синего), на которых с одной стороны изображены цифры.

Играть с блоками можно на ковре, выкладывая разные предметы, геометрические дорожки по алгоритму, собственному замыслу.

Многofункциональное использование геометрических блоков позволяет детям быстрее научиться сравнивать предметы по заданным свойствам (цвету и форме), находить отличия; у них развивается внимание, умение классифицировать множества на группы по какому-либо одному или двум признакам.

В игры с математическим содержанием дети играют в основном за столом, но с этими блоками могут играть на ковре, выкладывая разные предметы, геометрические дорожки. Педагог

предлагает построить геометрическую дорожку по заданному алгоритму, затем походить по ней, называя цвет и форму фигуры. Ребенок может самостоятельно выложить дорожку, а потом зарисовать ее по трафарету. При выполнении этих задач у детей закрепляются знания о цифрах, форме, цвете предмета, развивается мелкая моторика.

С использованием «Числового куба» и геометрических блоков детям предлагается игра «Кто быстрее дойдет до финиша?». Каждый цвет имеет свое задание, например: красный круг — шаг вперед, зеленый треугольник — шаг вперед через блок, желтый квадрат — пропустить ход, синий прямоугольник — вернуться на один блок назад. Дети самостоятельно выкладывают дорожку, каждый раз она будет выглядеть по-новому. В игре закрепляются знания не только о форме, цвете, числах, но и развиваются творческие способности детей.

Блоки используются в следующих играх.

Кто быстрее?

Цель: закрепить знания о форме и цвете предмета.

Правила. На ковре раскладываются геометрические блоки. Дети под музыку бегают врассыпную. Музыка затихает, ведущий называет форму или цвет, дети должны найти названный блок и количество предметов в группе, соответствующих данной цифре. Затем игра усложняется, ведущий называет цвет и форму блока, например, красный — треугольный, зеленый — четырехугольный, желтый — без углов.

Не промочи ноги

Цель: закрепить знания о прямом и обратном счете, геометрических фигурах, цвете.

Правила. Используются пронумерованные геометрические блоки (кочки). Дети должны пройти через «болото», наступая на «кочки» в определенном порядке, например: от одного до десяти, от десяти до нуля, пройти только по фигурам с углами (без углов), только по зеленым и т.д.

Найди свой домик

Цель: закрепить знания о геометрических фигурах, цвете, цифрах.

Правила. Дети берут по одному блоку и танцуют под музыку. По сигналу находят свой до-

мик по форме и цвету, цифре. Игру можно усложнить, переместив домики.

Что изменилось?

Цель: развивать память, внимание.

Правила. Блоки произвольно разложены на ковре или столе. Дети запоминают расположение блоков, потом отворачиваются, а ведущий меняет их местами, повернувшись, дети должны увидеть, что изменилось.

Кто быстрее разложит числа по порядку?

Цель: закрепить знания о прямом и обратном счете.

Правила. Вариант 1. Играют двое. Дети должны разложить блоки по порядку, используя цифры. Кто быстрее разложит.

Вариант 2. Играют две команды. Блоки разложены в беспорядке цифрами вверх. Дети по очереди кладут блоки по одному, начиная с цифры 1.

Числовые прятки

Цели: развивать память, внимание, закреплять знания о цифрах.

Правила. Блоки разложены беспорядочно на ковре или столе. Дети внимательно смотрят, запоминают и отворачиваются. Ведущий переворачивает 1—2 блока. Дети поворачиваются и отвечают, какое число спряталось.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по английскому языку в ДОУ

Козина С.В.,

*педагог дополнительного образования по английскому языку
ГОУ ЦРР — д/с № 2333, Москва*

Состояние здоровья подрастающего поколения — важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В последнее время все чаще и чаще на разных уровнях поднимается вопрос о здоровье нации. Не случайно 2011 г. объявлен Президентом РФ Д.А. Медведевым Годом спорта и здорового образа жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Она касается не только семьи, но и педагогов. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы сами будем личным примером демонстрировать ЗОЖ, только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут в большей степени здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Рациональная организация педагогом учебно-воспитательно-го процесса, применение на заня-

тиях здоровьесберегающей двигательной активности дошкольников являются приоритетными направлениями в нашей работе.

Чтобы удовлетворить двигательную потребность дошкольников, в структуру занятий мы включаем разнообразные игры, часто на свежем воздухе. Игры и физкультминутки проходят на английском языке, сопровождаются стихотворением, считалкой, рифмовкой или песней. Тем самым, играя и выполняя двигательные упражнения средней интенсивности, дети легче и продуктивнее усваивают новый материал, обеспечивается высокий уровень автоматизации умений и навыков говорения на английском языке, повышается эффективность занятия. Проведение досугов и спортивных праздников на английском языке вызывает положительную эмоциональную реакцию и длительный интерес дошкольников к языку, прививает у них привычку к ЗОЖ.

Предлагаем вам сценарий спортивного праздника на анг-

лийском языке для детей первого года обучения.

Веселый мяч

Цели:

- развивать и поддерживать интерес к изучению английского языка;
- вызывать положительные эмоции во время игр на английском языке;
- активизировать употребление в речи изученного лексического материала по английскому языку по темам: «Приветствие. Знакомство», «Игрушки», «Английские цвета», «Английские команды», «Счет до 10»;
- развивать память, внимание, мышление, чувство товарищества, взаимопомощи при выполнении заданий, конкурсов.

Оборудование: диск с аудиозаписями; разноцветный, футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный мячи; маленькие мячи по количеству участников праздника с нарисованными (приклеенными) на них изображениями животных; по два спортивных туннеля, кубика для перепрыгивания, одинаковых больших мяча; 10 разноцветных картонных листов, 6 конусов; по две корзины для мячей, массажных дорожки, дуги, машинки-грузовика.

* * *

Звучит музыка. Две команды детей «Микки Маус» и «Дональд Дак» друг за другом заходят в спортивный зал.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Good morning, children! Сегодня мы с вами собрались на спортивный праздник. Я знаю, что вы очень любите играть. А на английском языке это еще интереснее. Я предлагаю вам поиграть в веселый мяч. Как по-английски называется мяч? (*A ball.*) Вы слышали такие слова, как футбол, волейбол, баскетбол. (*Выделяет голо-сом бол-.*) Оказывается, это английские слова. Они обозначают спортивные игры, в которые играют с мячом. В футболе забивают мяч в ворота, в волейболе его перебрасывают через сетку, а в баскетболе забрасывают в кольцо.

Давайте послушаем стихи о мяче.

Дети берут в руки мячи: разноцветный, футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный и читают стихи.

1 - й ребенок

Мячик мой веселый — ball,
Что ты прячешься под стол?
Я играть с тобой хочу,
Я в руках тебя верчу.
Красный — red, синий — blue,
Я сейчас начну игру.

2 - й ребенок

Мячик — ball, мячик — ball,
Я люблю играть в футбол.
Я пинаю по мячу,
Гол я вам забить хочу.

3 - й ребенок

В мяч большой —
an orange ball —

Я играю в баскетбол.
Как подпрыгну высоко,
Летит мой мячик далеко.

4 - й ребенок

Через сетку две команды
Перебрасывают мяч.
Мячик — ball — летает
быстро

В волейболе от подачи.

5 - й ребенок

Мяч мой — ball —
немножко мал,
В теннис я играю.
Я его своей ракеткой
Ловко отбиваю.

Д е т и (вместе)

One, two, three! Раз, два, три!
Вместе с нами повтори:
Не грусти и не плачь,
А играй в веселый мяч!

В е д у щ и й. Итак, давайте начнем игру! За победу в каждом конкурсе команды будут получать одно очко.

Первый конкурс называется «Английская разминка». Давайте поприветствуем друг друга, представимся и расскажем о себе.

Дети читают стихотворение «Good morning!», исполняют песню «Hello!». Затем педагог по очереди задает вопросы игрокам двух команд по теме «Приветствие. Знакомство»: What is your name? How old are you? Are you a boy? Are you a girl? Can you swim? Can you run? Can you hop? и т.д. Дети дают полные ответы на вопросы.

Молодцы! Перед следующими конкурсами на быстроту и ловкость надо сделать зарядку. **Второй конкурс** нашего праздника называется «Физкультурная разминка».

Hands up!

Hands up! Hands down!
Hands on hips! Sit down!
Stand up! Hands to the sides!
Bend left! Bend right!
Hands on hips!
One, two, three! Hop! Stop!
Stand still!

Hands up! Hands down!
Hands on knees! Sit down!
Clap, clap, clap! Stand up!
Stamp, stamp, stamp! Hands up!

Hands around!

Hands around!
Hands around!

Дети вращают кистями рук.

Touch the ground!
Touch the ground!

Пальцы вниз.
Hello, fingers!

Соединяют пальцы рук (большой с большим, указательный с указательным и т.д.).

Hello, fingers!
One, two, three!

Собирают пальцы в кулак, выпрямляют по очереди три пальца, начиная с большого.

Hello, fingers!

Соединяют пальцы рук (большой с большим, указательный с указательным и т.д.).

Hello, fingers!
Dance with me!

Соединяют руки то ладонями, то тыльной стороной.

To the left!

Выпрямленные ладони наклоняют влево.

To the right!

Выпрямляют указательный палец, остальные сжаты в кулачке. Затем отгибают большой палец.

I like to move them!
I like to move them, move them!
(3 раза)
Like them, move them!
Jump, please! Run, please!
Swim, please! Hop, please!

Стихотворение повторяется несколько раз. Дети двигают кистями рук, руками, плечами, коленями.

Show me a bear! Show me a cock!
Show me a fox!

Дети пантомимой изображают животных, которых ведущий называет по-английски.

Теперь вам предстоит продемонстрировать, какие вы быстрые. **Третий конкурс** называется «**Принеси мяч**». На противоположной стороне физкультурного зала в корзине лежат мячи. Вам надо пролезть через туннель, взять один любой мяч из корзины и обратно бегом принести его, пе-

редав эстафету другому игроку своей команды.

Обратите внимание! На мячах, которые вы принесли, нарисованы животные. **Четвертый конкурс** нашего праздника называется «**Назови животное по-английски**». Вам надо по-английски назвать то животное, которое изображено на вашем мячике.

Каждый ребенок поднимает вверх свой мяч, показывает рисунок и называет животное по-английски. Жюри оценивает, участники какой команды лучше справятся с этим конкурсом, и присуждает за победу очко.

А теперь вам надо вместе с мячом в руках осуществить переправу. **Пятый конкурс** так и называется «**Переправа**». Сначала вы должны продвигаться только по картонным листам, затем перепрыгнуть высокий кубик, добежать до корзины, оббежать ее и обратно бегом вернуться к своей команде. Чья команда будет быстрее, та и победит. **Шестой конкурс** называется «**Назови английские цвета**». Скажите, по картонным листам каких цветов вы прыгали.

Дети называют цвета по-английски.

Седьмой конкурс называется «**Забрось мяч в корзину**». Он покажет нам, какие вы ловкие и меткие. Вам надо забросить мяч в корзину. Потом мы подсчитаем количество попаданий одной

и другой команды. Какая команда забросит больше мячей, та и одержит победу в этом конкурсе.

В восьмом конкурсе вам надо по-английски посчитать количество заброшенных в корзину мячей. Кто лучше справится с заданием, получит очко. Итак, конкурс называется **«Посчитай мячи по-английски»**.

Теперь давайте поиграем с большими мячами. **Девятый конкурс** нашего праздника называется **«Кенгуру»**. Вам надо зажать мяч между коленями, допрыгать до корзины и, оббежав ее, обратно бегом передать мяч другому игроку своей команды.

Десятый конкурс называется **«Полоса препятствий»**. Вам надо с большим мячом в руках оббежать три конуса, пройти по массажной дорожке, проползти под дугой и бегом вернуться к своей команде.

Вы показали, какие вы быстрые, ловкие и дружные. Вы весело играли в мяч. Мяч заслужил, чтобы его покатали. Последний **одиннадцатый конкурс** нашего праздника называется **«Покатай мяч»**. Кладите мяч в грузовик и по моей команде бегом катите его до корзины, затем оббегайте корзину и везите грузовик с мячом обратно. Какая команда это сделает быстрее, получит очко.

Вот и подошел к концу наш спортивный праздник. Все участники команд показали свои спортивные достижения и зна-

ния английского языка. А главное — получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! В конце праздника я предлагаю вам спеть песню о плюшевом медвежонке, который, так же как и вы, любит заниматься спортом.

Дети исполняют **песню «Teddy-bear»** и показывают соответствующие движения.

Teddy-bear, Teddy-bear!
Turn around!
Teddy-bear, Teddy-bear!
Touch the ground!
Teddy-bear, Teddy-bear!
Jump and bend!
Teddy-bear, Teddy-bear!
Wave your hand!

Для оглашения результатов конкурсов слово предоставляется нашему уважаемому жюри!

Жюри объявляет командам оценки за конкурсы и итоговый результат встречи. Командам вручаются грамоты.

Занимайтесь спортом и учите английский язык, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и таланты!

Перед тем как с вами
попрощаться,
Я хочу вам пожелать:
Здоровья крепкого, почаще
улыбаться
И никогда не унывать!
До свидания! До новых встреч!

Под музыку дети уходят из спортивного зала.

Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками

Григорио О.А.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 123, г. Рязань

Дошкольный возраст — это фундамент здоровой личности, а следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Ребенок как пустая катушка, которую надо наполнять знаниями, умениями и навыками. Приобщать к спорту детей нужно с самого раннего детства, с рождения приучать детей к здоровому образу жизни.

Ребенок очень чутко реагирует на изменения, происходящие в обществе, семье и окружающем социуме. Он раним и чувствителен. Именно поэтому, в связи с бурным развитием научно-технического прогресса, постоянно увеличивается число часто болеющих детей и инвалидов детства.

Современная семья включает в себя множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей, непрерывно изыскивающих дополнительные источники дохода, их психологические перегрузки, стрессы и другие патогенные факторы способствуют развитию у отца и матери синдрома хронической усталости, что не позволяет им уделять необходимое внимание ребенку. Поэтому распадается практически каж-

дый второй из заключенных браков. Естественно, что у детей возникают психические травмы, различные нарушения в развитии характера и формирования личности.

Биологически и социально незрелые родители; низкий уровень психологической грамотности; явная невротизация и психопатизация определенного числа взрослых, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно, доброжелательно; раннее начальное обучение; усложнение учебных требований; особенности межличностной коммуникации в детском коллективе — все эти факторы, по отдельности и вместе взятые, могут способствовать развитию нервно-психических расстройств у детей. Перед ними может встать проблема социально-психологической адаптации в связи с отсутствием контакта со сверстниками, изоляции от них. Между тем успешное становление отношений со сверстниками — основное условие развития ребенка, формирования его личности. Незрелые навыки общения приводят к множеству психологических проблем и нервным заболеваниям.

Чрезвычайная актуальность проблемы психического здоровья детей и поиски путей оказания им помощи до поступления в школу и привели автора к решению провести педагогическое исследование по данной теме.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка им не всегда удается грамотно решать эту задачу, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказывать существенную помощь семье в вопросах воспитания ребенка.

Автор проанализировал и систематизировал современные подходы, нормы, законы и традиционные методики организации спортивной и оздоровительной работы в ДОУ. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья. (Программа оздоровления детей в ДОУ.)

Одним из путей решения задачи сохранения здоровья детей можно считать использование физкультурных, спортивно-массовых и других мероприятий, включающих в себя здоровьесберегающие технологии (ЛФК, дыхательную гимнастику, фитнес и др.). Таким образом, спортивно-оздоровительная система — это группа структурных компонентов, находящихся в сложных взаимодополняющих и взаимодействующих отношениях, составляющих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.

Данная система направлена на решение следующих вопросов:

- сохранения и укрепления здоровья детей;
- совершенствования процесса физического воспитания, развития и обучения в урочной и внеурочной деятельности;
- подготовки спортивного резерва.

Сохранение и укрепление здоровья детей

Врачи, педагоги и родители детей от рождения до 7 лет должны внимательно следить за их физическим и психическим состоянием, чтобы не пропустить даже незначительных отклонений. Вопрос сохранения и укрепления здоровья детей должен ставиться и в общенациональном плане как стратегическая задача государства.

По статистике 2009 г., XXI в. начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье до-

школьников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7% увеличились нарушения в физическом развитии и предрасположенность к патологиям. Почти на 1,5% пополнилась III группа здоровья с отчетливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50—55% зависит от его образа жизни, на 20—25 — от окружающей среды, на 16—20 — от наследственности и на 10—15% — от уровня развития здравоохранения в стране. Из всего перечисленного только образ жизни человека целиком зависит от него самого, на остальное он почти не может повлиять. Если взрослые люди это понимают и все же сознательно вредят себе, это только их выбор. Здоровье дошкольников — совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести.

Современные дошкольные образовательные программы составлены достаточно грамотно и обоснованно, но они акцентированы на вопросах гигиены и безопасности, без сомнения, крайне важных и нужных. Но более глубокая задача заключается в том, чтобы привить ребенку понимание необходимости быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы для других членов общества.

Здоровье дошкольников — результат их внутриутробного раз-

вития, перенесенных родов и жизни в младенчестве. Это сложившаяся база для дальнейшего строительства детского организма.

Дошкольник более активен и самостоятелен, чем новорожденный малыш, но пока совершенно не адекватен во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля взрослых. Он способен обнаружить у себя какие-то проблемы со здоровьем и сообщить об этом взрослым, но, во-первых, еще не умеет четко формулировать свои мысли, а во-вторых, склонен фантазировать и приписывать себе несуществующие болезни. Плохо, если взрослые не придадут значения симптомам, на которые указывает ребенок, но и чрезмерное внимание к любой мелочи также нежелательно.

Важно прислушиваться к детям, чаще обращать внимание на их состояние, перемены настроения, советоваться со специалистами, периодически обследовать даже вполне здоровых детей, систематизировать информацию. Полезно обращаться к литературе (специальной и публицистической), участвовать в тематических обсуждениях, посещать курсы повышения квалификации, само совершенствоваться и т.д.

Роль работника ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностное отношение к нему. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудни-

чая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

- удовлетворение базовых потребностей ребенка, позволяющих ему наиболее полно развивать свои способности, познавать собственную уникальность и непроизвольно формировать основные компоненты здоровья;
- создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребенка, в условиях которого ДОУ сможет раскрыть его индивидуальность;
- воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о ЗОЖ и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Совершенствование процесса физического воспитания, развития и обучения

Постоянное движение, развитие и совершенствование методов, форм, путей, принципов использования здоровьесберегающих технологий ведет не только к повышению уровня физической подготовленности детей, но и к сохранению и укреплению их здоровья. Разнообразие предметно-

окружающей среды, обновление материально-технической базы способствуют возникновению интереса к физкультуре и спорту, улучшению эмоционального восприятия, познавательной деятельности, а следовательно — скореешему усвоению нового материала. В центре данной работы должны находиться семья, сотрудники детского сада, врачи и все, кто заинтересован в здоровье подрастающего поколения. Только совместные усилия приведут к положительному результату.

Анатомические, физиологические и психологические особенности старших дошкольников свидетельствуют об их готовности к усвоению предлагаемого материала, о способности адекватно реагировать на физическую нагрузку и контролировать ее с помощью пульса, понимать и учитывать физические возможности своего организма, расширять познания в области спорта.

К сожалению, наша ментальность игнорирует бесценность человеческой жизни. Поэтому сверхзадача состоит в том, чтобы дети поняли: человеческий организм — сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и себя, свое здоровье, свою жизнь надо уметь беречь, сохранять и защищать.

Подготовка спортивного резерва

При ознакомлении с различными видами спорта, физическими упражнениями и движения-

ми, подвижными и народными играми дети начинают чувствовать потребность в них и ЗОЖ благодаря не только приобретению двигательного навыка, но и осмыслению необходимости этим заниматься. Практическим знаниям, умениям и навыкам дети обучаются одновременно с получением необходимых теоретических знаний (зачем, для чего; почему так, а не иначе и т.д.). В результате ребенок просит родителей отвести его в спортивную секцию или кружок. Здесь необходима большая разъяснительная работа среди родителей, ведь только при их общих усилиях и понимании значения подобных занятий будет идти оздоровление ребенка, приобретение его к ЗОЖ уже с дошкольного возраста, а в дальнейшем, возможно, и подготовка к настоящему взрослому спорту.

Спортивное направление работы

Задачи:

- популяризировать физкультуру и спорт;
- приобщать к ним детей;
- выявлять врожденные физические и психологические особенности;
- готовить спортивные резервы;
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать навыки ЗОЖ.

Прежде всего следует познакомиться с основными понятиями, относящимися к спорту, который отражает одну из форм культу-

ры, способствует развитию и проявлению физических, психических и духовных качеств.

Характерная особенность спорта — соревновательная деятельность. Она реализуется в соревнованиях самого различного назначения, организуемых на основе последовательно повышающегося ранга с установкой на достижение максимально высокого результата. Эта деятельность исторически сложилась как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей. Таково значение слова *спорт* в узком смысле.

Спорт в широком понимании представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в данной сфере.

Все это позволяет говорить о спорте как о многогранном общественном явлении. В этом аспекте он служит действенным фактором физического развития, подготавливая человека к трудовой и другим необходимым видам деятельности, одним из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов человека и общества, упорочнения и расширения интернациональных связей.

Развитие спорта привело к возникновению и распространению на всех континентах земного шара более 200 его отдельных

видов, только в нашей стране их около 150.

Вид спорта — это конкретная соревновательная деятельность, сформировавшаяся как самостоятельная составляющая, может включать один или несколько видов соревнований (дисциплин).

Спортивная дисциплина — составная часть вида спорта, курируемая одной спортивной федерацией и отличающаяся от других составляющих формой или содержанием соревновательной деятельности. Состоит из видов соревнований.

Вид соревнований — соревновательная деятельность в рамках какого-то вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, в весовых категориях и т.д.

Средства спортивного направления

В работе с дошкольниками используются элементы спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол, футбол, хоккей без коньков, волейбол, городки, бадминтон, катание на санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам). В свою очередь гимнастика, например, включает в себя традиционные общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения, художественную и спортивную гимнастику. Однако дети овладевают не видами спорта, а лишь его элементами. Таким образом, в программу по развитию дви-

гательных качеств дошкольников входят:

- основные движения (строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, ползание и лазанье, бросание, ловля, метание, ритмическая гимнастика);
- спортивные упражнения (гимнастика, акробатика, катание на санках или ледянках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, легкая атлетика, фитнес);
- спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, хоккея, волейбола, бадминтон, городки).

Собственно соревновательная деятельность по возможности включается во все формы занятий физкультурой, включая спортивно-массовые мероприятия и др. Совсем не обязательно использовать лишь один вид спорта, ведь наибольшее эмоциональное впечатление дети получают от их совмещения. Выбор делается в зависимости от решаемых задач. Например, при ознакомлении с определенным видом спорта, в эстафету включаются несколько упражнений или элементов из него (передачи, ведение, броски — для баскетбола; бег, метание, прыжки — для легкой атлетики). Для разнообразия двигательной деятельности детей виды спорта комбинируются (бег, броски в кольцо, забивание мяча в ворота, сбивание битой фигурь). Для закрепления интереса к спорту устраиваются соревнова-

ния, первенства и чемпионаты детского сада по видам спорта с участием детей и взрослых. Победители каждой соревновательной деятельности должны поощряться разнообразными способами — от похвалы, до медалей, призов.

Для более полного знакомства детей с миром спорта работа спланируется таким образом, чтобы было понятно: спорт — это не только бег, прыжки, метание и т.д., он включает в себя огромное количество физических упражнений и движений, отличающихся друг от друга.

Занятия физкультурой в зале

Сентябрь — гимнастика, стретчинг, пилатес.

Октябрь — бадминтон.

Ноябрь — баскетбол.

Декабрь — легкая атлетика.

Январь — волейбол.

Февраль — акробатика, стретчинг, пилатес.

Март — футбол.

Апрель — баскетбол.

Май — бадминтон.

Динамический час на улице в зависимости от погодных условий:

— легкая атлетика (разновидности бега, прыжков, метания и др.);

— гимнастика (акробатика) (разновидности лазанья, ползания, шпагатов, мостик, березка, кувырок и др.);

— лыжный спорт (ходьба на лыжах, спуски и подъемы и др.);

— катание на санках и ледянках (спуски, подъемы и др.);

— скольжение по ледяным дорожкам (отталкивание, скольжение, торможение);

— элементы баскетбола (передачи, ловля, ведение, броски в кольцо и др.);

— элементы футбола (обводка, удар по мячу в ворота, пасовка и др.);

— элементы хоккея (обводка, забивание шайбы в ворота, пасовка и др.);

— элементы волейбола (отбивание, подбивание, подача и др.);

— бадминтон (держание ракетки, отбивание, подача, подбивание и др.);

— городки (построение разных фигур);

— разновидности фитнеса (элементы аэробики, каланетики, пилатеса, стретчинга);

— ритмическая гимнастика (с использованием базовых шагов, танцевальная — эстрада, диско, хип-хоп).

Конечно, за один месяц нельзя овладеть тем или иным видом спорта. Да и стойкий навык за это время не может сформироваться. Главная задача инструктора по физкультуре — познакомить дошкольников с видами спорта, популяризовать их.

Немаловажно выявлять врожденные двигательные, физические и психологические качества, исходя из этого рекомендовать занятия спортом, подходящие именно данному ребенку, чтобы зря не тратить времени на реализацию спортивных амбиций по

достижению наивысших результатов. Например, у ребенка нет врожденной гибкости и эластичности в мышцах и суставах, а родители настойчиво водят его на гимнастику, удовлетворяя собственные амбиции. У ребенка плохо получается, он не участвует в соревнованиях или постоянно занимает последние места, из-за этого у него теряется интерес к занятиям, а то и появляется отвращение к спорту вообще, развиваются комплексы. Родителям дошкольников следует выбирать соответствующие данному ребенку виды спорта, причем не один, а несколько, и останавливаться в дальнейшем на том, который будет больше нравиться ему. Немаловажны также личность самого тренера, знание им дошкольной психологии. Нередко дети не хотят заниматься, потому что не нравится не вид спорта, а педагог.

Спорт во всем мире, по мнению автора, развивается по четырем основным направлениям.

1. Массовый общедоступный.
2. Спорт высших достижений.
3. Нетрадиционный (баскетбол 3×3, мини-футбол, пляжный волейбол, дартс, армспорт, маунтенбайк, роликовые коньки, народная гребля, национальные игры и забавы и др.).
4. Экстремальный (парашютный, скалолазание, сноубординг, ролики, дайвинг, скейтбординг и др.).

При работе с дошкольниками используются элементы

массового общедоступного спорта, который включает в себя движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы людей. Основу составляют четыре подраздела этого направления.

1. *Школьный спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей дееспособности.

2. *Профессионально-прикладной спорт*, подготавливающий к определенной профессии («Юный пожарный», «Юный солдат» и т.д.).

3. *Рекреативный спорт*, способствующий здоровому отдыху, восстановлению, оздоровлению организма и сохранению определенного уровня работоспособности (дыхательная гимнастика, стретчинг, пилатес и др.).

4. *Кондиционный спорт*, поддерживающий необходимый уровень работоспособности, повышающий физическую подготовленность при проведении официальных массовых соревнований («День здоровья»).

Только в совокупности и взаимодействии всех видов массового спорта можно говорить о решении поставленных образовательных, воспитательных, оздоровительных задач. Главное в работе инструктора — выбирать из огромного потока информации и видов деятельности оптимальные, рациональные, доступные для дошкольника средства, чтобы не навредить его здоровью.

Оздоровительное направление работы

Задачи:

- формировать положительное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- широко использовать естественные факторы природы;
- обеспечивать гигиенический и четко организованный режим дня;
- создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности и прежде всего для двигательного аппарата ребенка;
- прививать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции организма и проводить закалывающие мероприятия;
- формировать ОДА и правильную осанку.

Таким образом, оздоровительное направление обеспечивает развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Оздоровительные виды гимнастики

Главное назначение оздоровительных видов гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

♦ *Гигиеническая гимнастика* — используется для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

♦ *Физкультминутка (физкультпауза)* — применяется для предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы и др.) во время занятий. Комплекс может состоять из 5—10 упражнений и выполняться в течение 2—5 мин.

♦ *Лечебная гимнастика* — основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими средствами при самых разных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении ОДА. Комплексы лечебной гимнастики

для дошкольников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 15—35 мин. К ней также относятся нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: *коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, составная* и т.д.

♦ *Ритмическая гимнастика* — составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения деталей. Важный элемент ритмической гимнастики — музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность. К направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика; гимнастика с использованием базовых шагов; танцевальная гимнастика, где применяются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп); аэробика с предметами и приспособлениями (степ, слайд, фитбол и др.).

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных видов двигательной активности.

♦ *Стретчинг* (гимнастика поз) — включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

♦ *Каланетика* (гимнастика статических упражнений) — содержит 30 упражнений, нагрузки которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

♦ *Шейпинг-система* — гармонично соединяет физические упражнения, определенный режим питания и специальное компьютерное тестирование. Это одна из самых популярных систем в нашей стране. Существует несколько ее видов: шейпинг-классик, терапия, -юни, для беременных, -про, шейпинг тонких тел.

♦ *Восточные оздоровительные системы гимнастики (йога)* — позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Их специфичной чертой является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

Средства физического воспитания в оздоровительном направлении

♦ *Массаж* (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Способствует расширению капилляров кожи, ускорению циркуляции крови и лимфы, уси-

лению функций потовых и солевых желез; оказывает влияние на обменные процессы; улучшает подвижность связочного аппарата, побуждает к активности.

Закаливание (водные процедуры, обливание, обливание). Повышает защитные силы организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов; благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему (купание), качественный состав крови (солнечные ванны), обмен веществ, противостояние различным заболеваниям.

Плавание. Укрепляет мышцы сердца, улучшает кровообращение в сосудах рук и ног, совершенствует дыхательный аппарат и улучшает газообмен, устраняет нарушения осанки и сутулость, увеличивает рост.

Физические упражнения общего назначения. Способствуют формированию осанки (предотвращению дефектов, приобретению стойких структурных основ, рациональному навыку фиксации основной позы прямохождения, укреплению мышц, отвечающих за правильное положение позвоночника и стопы); развитию органов дыхания (укреплению диафрагмы, основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, усилению легочной вентиляции для насыщения крови кислородом); развитию и укреплению ОДА.

Физические упражнения для развития двигательных способ-

ностей. Предупреждают и устраняют излишнюю мышечную напряженность; способствуют поддержанию равновесия в динамических позах, концентрации внимания для преодоления координационных трудностей, совершенствованию функций вестибулярного аппарата (координационные); интенсивно развивают способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (скоростные); укрепляют все мышечные группы ОДА (силовые); соразмерно повышают функциональные возможности, лимитирующие способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности (выносливость).

Физические упражнения, формирующие положительные свойства психики. Стабилизируют характер, нервные процессы возбуждения и торможения; развивают силу, уравновешенность, подвижность нервной системы.

Современные технологии оздоровительной работы

Огромную тревогу вызывает тот факт, что всего около 5,6% дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми (I группа), 26% имеют хронические заболевания (III группа), остальные — ослабленное здоровье (II группа). В связи с этим необходимо усилить роль оздоровительной работы в ДОУ, опираясь на следующие современные подходы:

— *комплексный* обусловлен тем, что здоровье — понятие комплексное, характеризующееся уровнем нервно-психического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма, и поэтому требует улучшения всех показателей;

— *системный* означает проведение оздоровительных мероприятий во всех возрастных группах в течение года;

— *индивидуальный* учитывает состояние здоровья ребенка при всех видах работы;

— *мониторинговый* включает систематическое отслеживание эффективности оздоровительной работы в ДОУ по всем критериям здоровья;

— *интегрированный* предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов оздоровительной системы (медицинского, педагогического и психологического), подразумевает взаимодействие всех специалистов ДОУ.

Система состоит из трех компонентов, наиболее полно охватывающих все стороны оздоровительно-образовательного процесса.

1-й компонент — медицинский, включающий:

— комплекс гигиенических мероприятий, направленных на профилактику заболеваний у детей. Требования к ним жестко регламентированы санитарными нормами и правилами по гигиене среды, различными видами детской деятельности,

режиму дня, организации питания, двигательной активности и др.;

— лечебные мероприятия, связанные с использованием медицинского оборудования специальных кабинетов (ингалятория, свето- и теплолечения, массажа, кислородных ванн, циркулярного душа, зала ЛФК, фитобара для долечивания ослабленных детей).

2-й компонент — педагогический, включающий:

— комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; различные формы работы, составляющие основу двигательного режима в ДОУ, закаливающие процедуры;

— мероприятия по обеспечению рациональной организации воспитательно-образовательного процесса, использующие здоровьесберегающие технологии, медицинские и психолого-педагогические рекомендации;

— соблюдение гигиенических норм и требований к организации занятий (воздушный, световой режимы), дидактическим пособиям;

— учет индивидуальных особенностей здоровья (во время занятий ослабленных детей рассаживали в первом и втором рядах, чтобы в процессе обучения оказывать им помощь, давать облегченные задания);

- подбор мебели в соответствии с антропометрическими показателями ребенка, правильную ее расстановку, контроль за осанкой;
- соответствие объема и содержания учебных нагрузок возрастным психофизиологическим возможностям;
- использование на занятии физкультминуток, игровых и двигательных элементов для сохранения устойчивой работоспособности;
- рациональное сочетание различных видов деятельности;
- благоприятную психологическую обстановку на занятии, обусловленную доброжелательной формой общения воспитателя с детьми и детей между собой;
- применение методов обучения, адекватных возрастным возможностям и индивидуальным особенностям детей;
- индивидуальный подход к детям с различными типологическими особенностями нервной системы и уровнем здоровья.

3-й компонент — психологический, включающий комплекс мер психологической помощи детям, педагогам и родителям. Детям — по преодолению стрессов, обеспечению эмоционального комфорта в общении с воспитателем и сверстниками, содействию психическому развитию. Педагогам и родителям — по повышению уровня их психологических знаний и со-

зданию эмоционально-социального благополучия у детей, снятию стрессов.

Развивающая педагогика оздоровления

В современных условиях большое значение приобретает работа с ослабленными детьми в ДОУ. В ее основе лежит особое междисциплинарное научно-практическое направление — педагогика оздоровления. Оно постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его основоположников был российский ученый-педиатр, педагог, психолог Ю.Ф. Змановский.

К условиям правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду относятся:

- оптимальный дифференцированный оздоровительный режим;
- интегрированный подход к системе работы;
- система оздоровительной работы, построенная на современных технологиях;
- индивидуальный подход.

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при использовании следующих принципов:

- соблюдении оздоровительного режима;
- организации двигательной активности с преобладанием циклических упражнений;

- формировании правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- реализации системы эффективного закаливания;
- обеспечении полноценных лечебных услуг;
- создании психологического комфорта.

Инновационные подходы к оздоровительной работе

В настоящее время в ДОУ сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы с детьми от 1,5 до 7 лет.

Оздоровительно-игровой час для малышей организуется воспитателем после дневного сна. Его длительность для детей 1,5–2 лет — 8 мин, 2–3 лет — 8–10 мин. Данное мероприятие предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

Действенной формой работы по физическому развитию детей от 3 до 7 лет стал *час двигательного творчества*, когда они имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д.

В образовательный процесс также был введен *динамический час*, который организуется на дневной прогулке. Продолжается он 18–20 мин в младших и средних группах, 25–30 мин — в старших. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей. Вместо классической организации физкультурного занятия на воздухе упор был сделан на основной вид детской деятельности — игру. В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач в динамический час кроме игровых упражнений могут входить подвижные, спортивные, хороводные игры, игры-эстафеты.

Лечебно-профилактическая работа. Лечебная физкультура

Занятия ЛФК направлены на профилактику и лечение заболеваний ОДА (сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия). Главная задача ЛФК — создание прочного мышечного корсета и формирование правильной осанки. Занятие состоит из трех частей: разминки, вводной и основной. В нем используется спортивный инвентарь — гимнастические палки, резиновые бинты, гантели по 0,3–0,5 кг.

Упражнения при нарушении осанки:

- лежа на спине;
- на животе;
- приседания у стены;

— ползание по гимнастической скамейке.

Упражнения при плоскостопии:

- разные виды ходьбы;
- различный бег;
- упражнения и игры с предметами;
- с ногами, стопами.

Системные занятия ЛФК укрепляют здоровье ослабленных детей, гармонично развивают физические качества (быстроту, выносливость), вырабатывают правильную осанку, повышают устойчивость организма. ЛФК успешно борется со многими болезнями. Для каждого заболевания подбирается свой комплекс, в котором учитываются особенности и степень нагрузки ребенка.

Лечебный массаж

Массаж — метод механического воздействия, производимого руками на поверхностные ткани тела в виде специальных приемов, улучшающих функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем, а через них и других систем организма. В зависимости от назначения различают лечебный, гигиенический и спортивный массаж.

Физиотерапия

Основные цели физиотерапии — лечебная и профилактическая. Существует большое количество ее методов и каждый по-своему воздействует на организм, в котором на клеточном уровне происходят сложнейшие

химические процессы, способствующие повышению сопротивляемости организма.

Витамино- и фитотерапия. Работа с ослабленными и часто болеющими детьми

Лечебно-профилактическую работу в данном направлении проводят педиатр, врачи-специалисты. В ней используются следующие приемы и процедуры:

- физиотерапия (БОП, ультразвук, электросон, КУФ, сауна);
- массаж (общий, лечебный, водный);
- ЛФК (дыхательная гимнастика, коррекция осанки, плоскостопия);
- фитотерапия (аэрофитоингаляция, отвары, настои из трав);
- витаминотерапия (аскорбиновая кислота, ревит);
- применение иммуномодуляторов (декариес, дибазол, пантотенат кальция, элеутерококк, лейкоцитарный интерферон, витаон).

Физкультурно-оздоровительную работу проводят педиатр, инструкторы по физкультуре, плаванию, старший воспитатель. К ней относятся:

- дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия;
- подвижные игры и физические упражнения босиком;
- утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.

Предлагаем вашему вниманию книги



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ Методические рекомендации

Автор — Вареник Е.Н.

Обложка, 128 с. Формат 60x90/16

В книге представлен практический материал, где автор раскрывает структуру организации проведения утренней гимнастики для детей дошкольного возраста с учетом коррекции. Материалы сборника универсальны: комплексы упражнений утренней гимнастики можно использовать для часто болеющих детей (ЧБД) и детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата (НОД). Книга окажет неоценимую помощь педагогам, инструкторам по физической культуре, гувернерам; будет полезна родителям в полномочном развитии у ребенка двигательной активности, укреплении физического и психического здоровья.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор — Зимонина В.Н.

Обложка, 160 с. Формат 60x90/8

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Одновременно педагогам предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.



НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Лялина Л.А.

Обложка, 96 с. Формат 60x90/16

В книге представлен опыт работы по возрождению народных игр в современном детском саду, рассказано об игре в истории культуры и образования.

Данное пособие содержит материал для консультаций, семинаров-практикумов, предсоветов, планов работы и предназначено для старших воспитателей, заведующих, специалистов по этнокультурному направлению, студентов педколледжей и вузов.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40, по E-mail:

sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

Цветотерапия в физическом развитии дошкольников

Кубышкина Н.С.,
заведующий;

Никитина Н.М.,
*старший воспитатель МДОУ д/с № 29 «Ладушка»,
г. Обнинск Калужской обл.*

В 2007 г. творческая группа нашего детского сада разработала педагогический проект «Цветотерапия в жизни ребенка». За основу был взят один из разделов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» по использованию роли цвета в физическом развитии детей. Цвет содействует более эффективному двигательному развитию детей с учетом индивидуальных особенностей, снижает у них психоэмоциональную напряженность. Главное — использовать для ребенка тот цвет, в котором нуждается только он. К примеру, гиперактивному ребенку предлагаются спокойные цветовые гаммы (светлые оттенки зеленого, розовый), приводящие его состояние к гармонии и успокоению, а медлительному ребенку, наоборот, предлагаются так называемые активные цвета (ярко-красный, ярко-оранжевый оттенки), которые дают легкую «встряску» организму и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности. Педагоги уже отмечают положительный эффект определенного цвета на детей с разными психологическими особенностями: у них появляется дополнительное чувство комфорта на игровых занятиях.

Педагогический проект «Цветотерапия в жизни ребенка»

1 этап. Целеполагание

Силу воздействия цвета на человека, его здоровье и сознание давно заметили представители самых разных наук. Цвет способен радовать и огорчать, он может влиять на наше самочувствие и трудоспособность. Цвет может

гармонизировать человека, способен мобилизовать его ресурсы, а может успокоить и расслабить. Цветом можно лечить, определенный цвет способен снять у человека психоэмоциональную напряженность.

В дошкольном возрасте важно дать детям способы сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих. Одна из эффективных методик, направленных на здоровьесбережение человека, — цветотерапия (лечение цветом), основанная на принципе проникновения фотонов света в наш мозг и воздействие на определенные светозависимые гормоны. Задача взрослых — организовать правильное цветовое пространство, благотворно влияющее на настроение ребенка, его физическое состояние, формирование характера, воспитание уверенности в своих действиях.

Продолжительность: долгосрочный.

Участники: дети дошкольного возраста, воспитатель по физкультуре, инструктор по плаванию, педагог-психолог, воспитатели групп, музыкальные руководители, воспитатель по изобразительной деятельности, родители воспитанников.

Цель: достичь положительно-профилактического, коррекционного эффекта в психофизическом статусе ребенка.

Задачи:

— содействовать более эффективному двигательному развитию;

— снижению психоэмоциональной напряженности;

— становлению психических функций;

— формированию личностных качеств;

— адаптации в социуме.

Предполагаемые итоги реализации:

— оптимизация двигательной активности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;

— умение детей адекватно вести себя в разных ситуациях;

— преодоление детьми негативных проявлений поведения;

— знание детьми информации о себе;

— развитие творческих способностей, коммуникативных навыков.

2 этап. Разработка проекта

Стадии:

— довести до участников проекта актуальность и важность данной проблемы;

— подобрать методическую, научно-популярную литературу, рекомендации по организации развивающей среды по теме проекта;

— разработать перспективные планы по цветотерапии в каждой группе;

— подобрать практические пособия, атрибуты, соответствующие теме проекта;

— составить перспективный план мероприятий по реализации проекта.

3 этап. Реализация проекта

Направление	Формы и методы работы	Сроки
Физическое развитие	Цветовые маршруты. Цветовое сопровождение психоэмоционального состояния каждого ребенка. Цветовая дорожка. Цветовое сопровождение основных двигательных режимов	2008—2009
Эмоциональное развитие	Игры и игровые упражнения на эмоциональные ассоциации. Тренинги на снятие психоэмоционального напряжения через цвет	2008—2010
Познавательное развитие	Цветовая система визуальной информации	2009—2011
Развивающая среда	Цветовое визуальное окружение ребенка через создание цветных уголков. Цветовой режим окраски помещений. Изготовление игровых атрибутов с учетом цветового сопровождения каждого ребенка	2009—2012

4 этап. Внедрение и распространение опыта работы по теме проекта

Основные мероприятия:

- наглядное оформление материалов по теме проекта;
- проведение семинаров, практикумов по теме проекта для педагогов ДОУ;
- проведение семинаров, практикумов по теме проекта для

педагогов дошкольных учреждений города;

- день открытых дверей для родителей;
- день открытых дверей для педагогов дошкольных учреждений города;
- мастер-класс для инструкторов физкультуры и педагогов-психологов дошкольных учреждений города.

Спартианские игры

Бреусова Н.В.,

старший воспитатель МБДОУ д/с комбинированного вида «Сибирский», Омский муниципальный р-н Омской обл.

Центральное место в системе работы нашего ДОУ по формированию здорового образа жизни занимают «Спартианские

игры» — одно из направлений «Спартианской программы» (авт. проф. В.И. Столяров). Их проведение стало нашей доброй традицией,

во многом способствующей приобщению дошкольников к ЗОЖ и ознакомлению с искусством.

«Спартианские игры» — это новая гуманистически ориентированная модель игр, объединяющая спорт с искусством и другими видами творческой деятельности, которые ориентированы на то, чтобы обеспечить активный творческий отдых и общение участников. Девиз игры — «Красота действий и поступков дороже успеха». Проводятся такие игры не реже одного раза в квартал (осенние, зимние, весенние, летние) с детьми старшего дошкольного возраста. Особенности их в сочетании соревнований с несоревновательными играми, а также в новой гуманистически ориентированной системе выявления и поощрения победителей, мотивирующей участников на бескорыстные соревнования. Для эффективного использования «Спартианских игр» в работе с дошкольниками предусматриваются определенная их модификация, адаптация к особенностям психического и физического состояния детей. Опишем основные направления модификации игр и адаптации детей.

1 блок: организация и проведение на сюжетной основе; обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побежденных, поощряются сотрудничество, юмор; широкое использование народных игр, забав, развлечений, художественных конкурсов, которые связаны с национальными

и народными культурами, традициями, обычаями; адаптация всех физических упражнений, а также правил, инвентаря; использование традиционных спортивных игр и соревнований.

2 блок: подготовка. Этим играм должна предшествовать большая подготовительная работа воспитателя с детьми, направленная на формирование у них знаний и умений, связанных с физической культурой, спортом, искусством, которые необходимы для успешного выступления в различных соревнованиях и конкурсах. Предусматривается активное участие родителей в изготовлении спортивных атрибутов к играм, костюмов для детей, организации экскурсий в спортивные клубы, театры, проведении выставок детских работ.

3 блок: мотивация к игре, построенной на знакомстве с игровым вымышленным образом симпатичного для них человека: сильного, здорового, веселого, умеющего отлично играть в разные спортивные игры, красиво танцевать, отвечать на любые вопросы. Предлагается имя этого героя — «Спартиашка» (возможны другие варианты). Детям необходимо разъяснить, что всеми указанными качествами Спартиашка обладает потому, что активно и регулярно занимается физкультурой и спортом, учится рисовать, петь, танцевать, читает много книг. Особое внимание должно быть обращено на «спартианское поведение». В играх и соревнованиях



он никогда не пасует перед трудностями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно (без насмешек относится к соперникам, никогда не хвастается своими победами, достойно переносит поражения и неудачи). Для закрепления такого образа можно читать стихи, петь песни, рисовать героя, обсуждать рисунки. Может вручаться свидетельство от имени Спартиашки о том, что он причисляет участника игры к числу своих спартианских друзей.

Опыт проведения этих игр и результаты их обсуждения показали возможность практической реализации и их достаточно высокий воспитательный, образовательный и развлекательный эффект в системе воспитания ЗОЖ дошкольников.

Предлагаем вашему вниманию сценарий проведения таких игр.

* * *

В зал под марш входят участники.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости!
Начинаем наш праздник!

Будут игры, будет смех,
И веселые забавы
Приготовлены для всех!

Звучит песня «Светит месяц».
Появляется Е м е л я.

Е м е л я
Вас приветствую сердечно!
Долго ехал я на печке,
Отыскал вас еле-еле.
А зовут меня ... (Емеля).

Угадали, угадали,
А теперь и увидали.
Рад я с вами подружиться,
Поплясать, повеселиться.

Поплясал бы я немножко,
Только спряталась гармошка!
Как ее мне отыскать,
Кто мне будет помогать?

Д е т и. Мы.

Звучит плясовая, Емеля пляшет.

В е д у щ и й. Емеля, а как ты узнал, что у нас праздник?

Емеля. Да сорока стрекотала
и секрет ваш рассказала!

Ведущий. А сорока тоже нам
весть принесла, будто бы ты зна-
ешь волшебные слова.

Емеля. Знаю.

Ведущий. Сделай нам, пожа-
луйста, что-нибудь волшебное!

Емеля задумывается, а затем го-
ворит: «По щучьему велению, по
моему прошению, явись сюда само
Лето красное!»

Звучит музыка, входит Лето.

Емеля

Здравствуй, Лето,
Здравствуй, Лето!

Ярким солнцем все согрето!

В лес зеленый побежим,

На поляне полежим!

Здравствуй, белая ромашка!

Здравствуй, розовая кашка!

Много надо нам цветов

Для букетов и венков!

Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник
света.

Лето

Солнце, солнце, солнце,

Солнце, солнце, ярче грей,

Будет праздник веселей!

Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник
света.

Приходите в гости к нам,

Рады мы всегда гостям!

Здравствуй, Емеля! Здравствуй-
те, ребята! Ой, сколько гостей к
вам съехалось!

Ведущий. А ты знаешь, для
чего мы здесь собрались?

Лето. Нет, даже не догадываюсь.

Ведущий. Во-первых, это
ради тебя, Лето. Во-вторых, у нас
«Спартианские игры». В соревно-
ваниях участвуют четыре коман-
ды: «Зайчата», «Петушки», «Чи-
поллино», «Утята». Каждая из них
имеет свой девиз, а какой, они
скажут сами. Давайте попривет-
ствуем участников соревнований.
Порадовало ты нас, Лето, в этом
году веселыми затеями, цветущи-
ми полянами, пением птиц, теп-
лым дождем, ярким солнышком,
купанием в водоемах, народны-
ми играми и плясками, и мы тебя
порадуем веселыми песнями!

Все поют песню «Веселое лето»
(сб. З. Роот «Песенки и праздники
для дошкольников»).

Лето. Спасибо, ребята, хоро-
шую песенку обо мне вы спели!

Ведущий. А теперь мы просим
тебя быть хозяином праздника!

Лето соглашается и представляет
членов жюри.

Емеля (*обращается к детям*).
Что-то мне ваши лица не нравят-
ся, скучные, без задоринки. При-
дется что-то предпринять. По шу-
чьему велению, по моему проше-
нию, явитесь сюда скоморохи!

Звучит веселая музыка, появля-
ются скоморохи Тюха и Ма-
тюха.

Тюха

Здравствуйте, хозяйева

И хозяйюшки-молодушки!

Здравствуйте, гости

и гостыюшки!

М а т ю х а

Мы веселые потешники,
Известные скоморохи
и насмешники.

Т ю х а

Будем праздник начинать,
Будем петь и танцевать.

М а т ю х а (*обращается к Емеле*). Спасибо тебе, Емеля, что пригласил на такое веселье.

В е д у щ и й. Мы все благодарны тебе, Емеля, за твои волшебства. Просим тебя побыть у нас до конца праздника и помочь жюри в судействе соревнований.

Емеля благодарит и садится за стол жюри.

Т ю х а. Мы прибыли сюда, чтобы принять участие в играх, шутках, доставить вам удовольствие! Правильно я говорю, Матюха?

М а т ю х а. Правильно, правильно!

В е д у щ и й. Ну вот, теперь все гости в сборе, пора начинать соревнования. Роль ведущего я передаю Лету, а Тюха с Матюхой будут помощниками.

Л е т о. Предлагаю начинать соревнования с конкурса песни.

Проводится конкурс песни. Каждая команда поочередно исполняет свою песню о лете.

М а т ю х а. Посмотрите на меня, какой я румяный, сильный, а все потому, что я крепко дружу со спортом. А вы дружите?

Д е т и. Дружим!

М а т ю х а. И правильно делаете, ведь спорт — здоровье, спорт — игра, спорт — удовольствие! Давайте проведем второе соревнование!

Проводится эстафета со скакалкой. От каждой команды участвуют пять человек. Эстафета проводится в два этапа.

Л е т о. Что ж, ребята, бегаете вы очень быстро. А теперь я предлагаю провести конкурс стихов.

Проводится конкурс стихов. Представители каждой команды читают стихи.

М а т ю х а. Тюха, что это у тебя?

Т ю х а. Где?

М а т ю х а. Да вот! (*Бьет Тюху по животу.*)

Т ю х а. Ничего.

М а т ю х а. Да как ничего! А это что? (*Бьет еще раз.*)

Т ю х а (*вынимает мяч*)

Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной.
Раз, два, три, четыре, пять.
(*Отбивает.*)

Хорошо мне с ним играть.

На эстафету с мячом, команды, становись!

Проводится эстафета с мячом. От каждой команды в эстафете участвуют по 5 человек.

М а т ю х а

Раздайся, народ,
Меня пляска берет!
Пойду попляшу,
На людей погляжу!

Звучит плясовая, скоморохи пляшут.

Вот какой я молодец!
Вот какой я удалец!

Л е т о. Не хвались, Матюха, у нас ребята тоже умеют танцевать. Сейчас ты сам в этом убедишься!

Проводится танцевальный конкурс.

Т ю х а

У кого там хмурый вид?
Снова музыка звучит,
Собирайся детвора,
Ждет нас русская игра.

Проводятся игры «Перетягивание каната» и «Бег в мешках». А в это время Лето предлагает членам жюри оценить рисунки и поделки ребят из природного материала. Каждая команда представляет на конкурс по четыре рисунка и поделки.

М а т ю х а. Вот честной народ! Пришли к вам Тюха да Матюха, чтоб людей посмотреть да себя показать!

Т ю х а и М а т ю х а *(вместе)*

Низко поклонились.
Колпаки свалились,
Колпак надевали, дальше
продолжали!

Т ю х а. Ну-ка, подвинься!

М а т ю х а. Нет, ты подвинься!

Т ю х а

Матюха вредный, голос
медный,
Сам с кувшин, голова с аршин!

М а т ю х а. Ну хватит, Тюха, мы же пришли людей посмотреть, себя показать! Да небылицы рассказать!

Л е т о. Нет, нет, нет! Вы людей посмотрели, себя показали. А теперь хватит. Давайте посмотрим, как дети исполняют сценки «Шутки-малютки».

Проводится конкурс сенок.

Т ю х а *(прыгает)*. Раз прыжок, два прыжок!

М а т ю х а *(толкает его)*. Нет я! Л е т о. Ну хватит ссориться. Уступите место ребятам для следующего конкурса.

Проводятся прыжки в длину с места.

И давайте подведем общие итоги соревнований наших команд!

Жюри подводит итоги соревнования команд в конкурсах. Объявляются победители, им вручаются призы.

Молодцы у нас ребята, сильные, умелые, ловкие да смелые!

Е м е л я. Ну вот и закончился наш праздник, и мне пора в путь-дорогу!

Л е т о. Подожди, Емеля, и мне пора. Давай на прощание доставим детям радость, сделаем для них еще что-нибудь волшебное.

Е м е л я *(задумывается)*. По щучьему велению, по моему хотению, явись ко мне, чудо-печь!

Емеля с Летом подходят к печи, вынимают пироги и вручают их участникам игр.

Л е т о. А теперь можно и попрощаться! До свидания, друзья!

Интегрированное занятие по формированию дыхания «Путешествие в летний лес» (в подготовительной к школе группе)

Ширяева С.Е.,

учитель-логопед;

Шарафеева Э.А.,

музыкальный руководитель;

Ваго Л.В.,

инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР — д/с № 383, г. Казань

Задачи:

- закреплять нижний тип дыхания;
- увеличивать объем дыхания и нормализовать его ритм;
- развивать силу и длительность речевого выдоха;
- двигательного и артикуляционного праксиса;
- двигательных кинестезий, соматопространственной ориентации и зрительно-моторных координаций;
- освоить короткий, бесшумный, но энергичный речевой добор воздуха.

* * *

1 часть. Логопед

Дети под музыку входят в зал и садятся на стулья. Логопед предлагает им представить себя в летнем лесу ранним утром.

Л о г о п е д. Взошло солнышко, просыпаются лесные обитатели,

улыбаются ему и начинают свое путешествие среди деревьев и травинок. Давайте и мы прогуляемся по лесу и понаблюдаем за ними. Сначала давайте насладимся запахами леса.

Правую руку положить на область диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох носом, без напряжения. Выдыхать через рот. Затем выждать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и затем выдох (упражнение продлевается 3 раза без перерыва). Дети выполняют упражнение по словесной инструкции логопеда.

Утром в лесу свежо и прохладно, давайте погреем ладошки.

Медленный вдох через нос и медленный выдох с произношением на выдохе звука [х]. Дуть на ладони, поднятые к лицу (упражнение выполняется 3—4 раза).

Смотрите, ребята, ползет змея. Увидела нас, зашипела и скрылась в кустах. Покажем, как она шипит.

Сделать глубокий вдох, выдох предельно затягивается, выдыхать воздух через рот, издавая звук [ш]. Упражнение выполняется 3—4 раза.

Прислушайтесь, ребята, кажется, ежик шуршит в листве. Давайте попробуем изобразить его фырчание.

Сделать выдох, затем вдох и начать выдох на звуке [ф]. Следить за тем, чтобы не надувались щеки — выдыхаемая струя выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Первый раз выдохнуть, растягивая звук [ф]. По мере удлинения выдоха увеличить количество произносимых звуков, т.е. выдыхать отрывисто (ф-ф-ф). Упражнение выполняется 3—4 раза.

Посмотрите, мы дошли до лесного озера. Давайте искупаемся и поныряем.

Плавно выдохнуть, нос зажать пальцами. Не спеша досчитать до 5, затем сделать глубокий вдох и полный выдох через рот. Упражнение выполняется 3—4 раза.

Мы набрали с вами на лесную поляну, усыпанную цветами. Цветочки все разные и пахнут, наверное, по-разному. Давайте мы их понюхаем и насладимся ароматом.

Правой рукой закрываем правую ноздрю, вдыхаем через левую, после чего левой рукой закрываем левую ноздрю и выдыхаем через правую. То же самое повторить на оборот.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

А вот на той опушке растут грибочки-молодцы в шляпках. Давайте вспомним про них загадку.

Глубоко вдохнуть и на выдохе говорить: «На пригорке, возле елки жили тридцать три Егорки». Еще раз глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка». Повторить 3 раза.

Молодцы! Вот в лесу мы побывали, хорошо и дружно подышали.

2 часть. Музыкальный руководитель и логопед

Логоритмическое упражнение «А я солнышко люблю» (муз. и сл. Т. Андрейченко, исполнитель — детский эстрадный ансамбль «Бэби-шлягер», г. Набережные Челны).

Музыкальный руководитель. Давайте, ребята, споем песню и потанцуем.

3 часть. Релаксация: инструктор по физкультуре

Дети выстраиваются в шахматном порядке.

Инструктор. Давайте, ребята, продолжим наше с вами путешествие по летнему лесу.

Слова	Движения
Солнечные ножки Бродят по дорожке, Нежно гладят кошку ручками.	Два приставочных шага вправо, руки на поясе. Два приставочных шага влево.
Солнечные щечки У моей подружки, На щеках веснушки кучками.	Четыре пружинки с выносом правой руки вперед, левую назад, и наоборот. Показать щечки указательными паль- цами, покружиться, руки в стороны.
<i>Привет:</i> А я солнышко люблю, Всем на свете расскажу.	Правая рука вверх, левая рука вверх, обе руки сложить на груди. Руки к губам — «шепчутся» с накло- нами вправо и влево. Ноги бегут на месте. Бегут, помахивая руками. Перестроиться в круг.
Я за ним бегу, бегу, Я его догнать хочу.	
Солнечные щечки Светят на пенечке, Там растут грибочки вкусные. Где ты светишь ночью, Но я знаю точно — Без тебя денечки грустные.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Останавливаются лицом в круг. Движения те же, но лицом в круг. При повторе — спиной в круг. В конце дети берутся за руки и снова идут по кругу

Упражнение «Висячий мостик»

Представьте себе, что вы иде-
те по висячему мостику. Он кача-
ется. Чтобы не упасть, расставь-
те ноги шире и прижмите их к
полу. Руки сцепите за спиной.
Качнуло мостик, прижмите к
полу правую ногу. (*Правая нога
напряжена, левая расслаблена, не-
много согнута в колене, носком
касается пола.*) Выпрямитесь!
Расслабьте ногу. Качнуло в дру-
гую сторону, прижмите к полу
левую ногу. Выпрямились —
выдох. Качнулись — вдох.

Стало мостик наш качать!
Ногу к мостику прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

Упражнение выполняется по-
очередно по 3 раза для каждой ноги.

Упражнение «Ветки»

Инструктор. Нам тропинку
преградили упавшие ветки, и мы
их сейчас уберем. Наклонитесь,
возьмите каждый по ветке. Со-
жмите кулаки. Медленно подни-
мите руки. Они напряжены!
(*Вдох.*) Тяжело! Руки устали,
бросаем ветку. (*Руки резко опу-
скаются вниз и свободно висят
вдоль туловища на выдохе.*) Они
расслаблены, не напряжены, отды-
шают. Легко дышится.

Ветки все мы поднимаем (*вы-
прямиться, руки вверх*),
Крепко держим и бросаем!

Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Упражнение выполняется 4—5 раза.

Упражнение «Загораем»

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

И н с т р у к т о р. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. (*Вытянуть ноги вперед.*) Поднимите правую ногу, держите на весу. Нога напряглась — вдох. Опустите ногу на пол — выдох (то же самое другой ногой).

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим...
Опускаем.
Ноги не напряжены,
А расслаблены.

Упражнение выполняется по 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Темный и светлый лес»

И.п. — сидя на полу.

И н с т р у к т о р. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать.

Упражнение выполняется 4—5 раз.

Упражнение «Птица»

И.п. — сидя на коленях, руки за спиной. Детям предлагается изобразить своим телом птицу.

И н с т р у к т о р. Птица просыпается, расправляет крылья. (*На*

выдохе, не расцепляя рук выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад.) Птица засыпает. (*На выдохе голову опустить как можно ниже, плечи выдвинуть вперед так, чтобы спина стала круглой.*)

Упражнение выполняется 4—5 раз.

Упражнение «Помашем птичкам»

И.п. — сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

И н с т р у к т о р. Вдох, поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз. (*Движение только в лучезапястном суставе.*) Выдох — левая кисть вниз, правая вверх.

Упражнение выполняется по 4 раза на каждую руку.

Упражнение «Росток»

И.п. — сидя на полу, голову нагнуть к коленям и обхватить ее руками.

И н с т р у к т о р. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Вдох (*продолжается до счета 5*): один — медленно выпрямляются ноги; два — ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»; три — постепенно выпрямляется позвоночник;

четыре — разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; пять — поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку, сломался росток — выдох. (Вернуться в и.п.)

Упражнение выполняется 4—5 раз.

Молодцы, ребята! Мы с вами так хорошо погуляли по летнему лесу, подышали свежим воздухом, отдохнули.

Ознакомление детей со строением организма человека (для подготовительной к школе группы)

Малеваная С.В.,

воспитатель ДОО № 5 «Березка», г. Краснознаменск Московской обл.

Цели:

- продолжать знакомить детей со строением человека, с возможностями и функциями человеческого организма;
- воспитывать бережное отношение к себе и другим;
- вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

Материал: проволочный человек; карточки: ухо, горло, нос, глаза; картинки с изображением черепа, мускулов; пакет молока (мягкий); брюки; фартук с изображением внутренних органов; два шприца (10 и 20 мл), трубки от капельницы, марганцовка; банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажная салфетка.

* * *

Воспитатель (*читает стихотворение*)

Из чего же, из чего же, из чего же
Сделаны наши мальчишки?

Из веснушек и хлопушек,
Из линеек и батареек
Сделаны наши мальчишки.
Из чего же, из чего же, из чего же
Сделаны наши девчонки?
Из цветочков и звончков,
Из загадок и мармеладок
Сделаны наши девчонки.

А правда, ребята, из чего же сделаны девчонки и мальчишки, а также их родители?

Дети отвечают.

Сегодня к нам в гости пришел добрый волшебник Познайка, который поможет вам много узнать о своем организме.

Воспитатель уходит и переодевается.

В о л ш е б н и к. Здравствуйте, ребята, я поведу вас в увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнаете много удивительного, нео-

жиданного и необычного про себя, друзей, родителей и совершенно незнакомых людей.

Скажите, пожалуйста, все люди одинаковые?

А чем похожи все люди, что у них общее?

Дети отвечают.

Сегодня я расскажу вам, из чего состоит наш организм. У каждого есть своя голова, она может думать, смотреть, слушать, нюхать, пробовать на вкус. Правда, не сама, а с помощью органов.

Давайте поиграем в игру. Я вам буду показывать картинки, а вы будете говорить, что помогает делать этот орган.

Показывает картинки: ухо, нос, рот, глаза.

Еще на голове находятся волосы. Голова может поворачиваться в разные стороны. Этого она делать бы не могла, если бы не какая помощница?

Д е т и. Шея.

В о л ш е б н и к. У каждого человека есть туловище. (*Показывает на ребенке.*) Также есть руки и ноги. Руки для человека очень важны. Они выполняют самую разнообразную работу. Например, какую?

Дети отвечают.

Это благодаря нашим ладоням и пальцам, которые очень цепкие и могут удерживать разнообразные предметы. Сейчас я вам буду показывать, что можно делать руками, а вы должны угадать эти

действия. (*Игра на пианино, вязание, забивание гвоздей, вырезание, письмо.*)

А что нам помогают делать ноги?

Кто-то из детей показывает движения, другие отгадывают.

А все наше тело (голова, шея, туловище, ноги, руки) делает еще больше. Мы можем танцевать, играть, заниматься спортом, смеяться и еще многое другое.

Кто из других существ, живущих на Земле, может все это делать?

Дети отвечают.

Конечно, кто-то бегает быстрее человека, слышит лучше, видит дальше, может жить в воде, под землей, летать... Но только человек может делать то, что никому из животных не под силу. Человек не может летать, как птица, но он изобрел самолет; не может жить под водой, как рыба, но создал подводные лодки; не может жить под землей — строит метро и даже целые города. Вот какой умный человек.

Что помогает думать человеку?

Дети отвечают.

Где находится мозг?

Дети отвечают.

Правильно, в голове и называется головным мозгом. (*Показывает картинку.*) Он отвечает за все мыслительные процессы, контролирует наши движения и даже настроение. Мозг очень хорошо

защищен, он хранится в костяном ларце, который называется череп. *(Показывает картинку.)*

Почему необходимо оберегать мозг, чтобы он не пострадал?

Дети отвечают.

А как надо заботиться о головном мозге, как охранять?

Дети отвечают.

Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? *(Показывает брюки.)*

Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на кого-нибудь надеть. Так и человек был бы бесформенным (как этот пакет молока), если бы у него не было скелета. *(Показывает скелет — наша опора. (Показывает человечек из проволоки.)* Посмотрите на этого проволочного человечка. Он похож на наш скелет. Он, как и скелет, сгибается и разгибается в разные стороны, садится и стоит с ровной спиной. А если ходить или сидеть со согнутой спиной, посмотрите, что может случиться: у человечка появился горб.

Так что надо делать, чтобы у вас была красивая правильная осанка?

Дети. Надо правильно сидеть за столом, выполнять физические упражнения и ходить с ровной спиной.

Волшебник. О худых людях говорят: «У него только кожа да кости». Может ли быть такое на самом деле?

Дети отвечают.

Если бы это было так, человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны что?

Дети. Мышцы.

Волшебник. Мышцы — главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Давайте попробуем.

Дети выполняют движения и говорят, что им помогают делать мышцы.

В нашем организме спрятано еще очень много органов. Посмотрите, вот у Вовы видно, что у нас есть внутри. *(Показывает на фартуке с изображением органов.)*

Какой самый главный внутренний орган у человека?

Дети. Сердце.

Волшебник. Хотите, я покажу вам, как работает наше сердце? Когда оно здоровое — тренированное, а слабое — не тренированное. Ведь я волшебник.

Проводится опыт со шприцами.

Берутся 2 шприца, прозрачные трубочки, слабый раствор марганцовки — кровь.

Набираем раствор марганцовки с равным количеством в оба шприца и впрыскиваем одновременно в разные трубочки. Сравним, на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них. Шприц большого объема, как и тренированное здоровое сердце, продвинул жидкость на более дальнее расстояние, чем второй

шприц (слабое, нетренированное сердце).

Для того чтобы сердце было здоровое, что нужно делать?

Д е т и. Зарядку, физические упражнения, больше гулять.

В о л ш е б н и к. А что мы еще видели в нашем организме? Что это? *(Показывает на желудок.)*

Д е т и. Желудок.

В о л ш е б н и к. Вот как работает наш желудок.

Проводится опыт.

Берутся банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажная салфетка.

Представьте, что банка — это желудок, вода — желудочный сок. Опустим в емкость последовательно ложку соли и сахара (они растворились). Кусочек хлеба (он размяк).

А что обозначает слово «впитывать»?

Дети отвечают.

Положим на блюдце бумажную салфетку и нальем сверху немного воды. Что произошло? Жидкость впиталась. Вот так и желудок растворяет и впитывает пищу.

А как пища попадает к нам в желудок?

Сначала она оказывается во рту, где зубы ее измельчают, затем она попадает в горло, пищевод, а потом в желудок. Полезная пища остается в организме, а другая опадает в кишечник.

А что это у нас? *(Достаёт воздушные шарики.)* На какой орган

нашего организма похожи воздушные шарики?

Д е т и. На легкие.

В о л ш е б н и к. Давайте с вами поэкспериментируем.

Детям раздаются шарики, каждому по 2 — по количеству легких у человека.

Сейчас мы будем надувать и сдувать шарики. Вот так же работают наши легкие. Они постоянно трудятся, и мы должны о них заботиться. Как мы будем заботиться о наших легких?

Д е т и. Дышать чистым воздухом, закаляться, не есть много мороженого, делать дыхательную гимнастику.

В о л ш е б н и к. А что защищает наши внутренние органы сверху?

Д е т и. Кожа.

В о л ш е б н и к. Посмотрите на свою кожу. Кожу можно сравнить с одеждой, которую мы постоянно меняем, поскольку она пачкается.

Загрязняется ли кожа? А что надо делать, чтобы кожа была чистой и здоровая?

Дети отвечают.

Вот какая удивительная страна «Человек». Мы еще много будем по ней путешествовать и вы узнаете еще больше интересного.

Опыт «Как работает сердце» (сердце бывает сильным и слабым).

Опыт «Как работают наши легкие».

Игры и танцы народов мира

Полякова Л.В.,

музыкальный руководитель;

Торопынина Г.В.,

*руководитель по физическому воспитанию МДОУ
д/с комбинированного вида «Сказка», пос. Суходол
Сергиевского р-на Самарской обл.*

Наше образовательное учреждение имеет статус окружной опорной площадки по социально-личностному направлению. Работа по программе «Будем знать свои права» дает нам возможность осуществлять педагогическую деятельность по гражданско-правовому развитию ребенка.

Предлагаемый сценарий музыкально-спортивного праздника знакомит дошкольников в доступной форме с Конвенцией ООН о правах ребенка на игру, отдых, счастливое детство.

Мы надеемся, что формирование нами у нового поколения граждан России культурно-правовых основ мышления, общения и поведения облегчит процесс адаптации детей к изменениям, происходящим в политической и социальной жизни нашей страны.

Статьи 7, 28, 30, 31 Конвенции ООН о правах ребенка. Дети разных национальностей имеют равные права: на отдых, на игру, на творчество, на знакомство с культурой жителей Земли.

Дружат дети всей Земли

Задачи:

- расширять представления о том, что Земля — наш общий дом;
- обучить подвижным играм народов с элементами соревнования;
- знакомить с музыкальной культурой народов мира;
- вызвать положительные эмоции, доставить эстетическое наслаждение.

* * *

Под музыку (Do it Do it Again — Rafaella Carra) на дилижансе в зал «везжают» Арлекин и Коломбаина.

Арлекин

Эй, веселый наш народ,
Нас карнавал чудесный ждет!

Коломбаина

На этом празднике вас ждет
Веселых шуток хоровод,
Вам всем на удивление —
Большое представление.

Ар ле ки н

Дети мира, подружитесь
В игре, музыке и песне,
В ритме танца закружитесь —
Станет мир для вас чудесней.

Звучит песня «Ярмарки-краски»
в исполнении В. Леонтьева.

Дети на подскоках вбегают в зал,
танцуют в двух концентрических
кругах.

Коломбина

Земля — всех краше
Среди планет-сестер,
Над нею неба голубой шатер.

Ар ле ки н

Ее леса, сады подобны чуду,
Моря и реки восхищают
всех!

Жизнь на Земле лишь!
Люди здесь повсюду,
И только тут всем слышен
Детский смех!

1 - й ре бе нок

Все люди на большой планете
Должны всегда дружить,
Должны всегда смеяться дети
И в мирном мире жить!

2 - й ре бе нок

Хорошо живется детям,
Пусть дружат дети на планете,
Хоть русские, хоть
американские,
Хоть украинские, французские,
Хоть армянские.

Дети садятся.

Арлекин вносит «разноцветную
карусель».

Ар ле ки н

Вот на улице веселье,
Запестрели карусели!
А народ жужжит, как шмель:
«Ах, какая карусель!»

Арлекин раскручивает карусель
с цветными лентами, которые оли-
цетворяют страны. Коломбина

Один, два, три, четыре, пять —
Первой будет начинать Италия!

Ар ле ки н

Италия, Италия — чудесная
страна,
Италия, Италия — зовет
к себе она.

С игрою интереснее и веселее
жить.

Италия, Италия, давай с тобой
дружить!

1 - й ре бе нок

Мандолины зазвенели,
Громко бубен зазвучал.
Поглядеть на тарантеллу
Собрался весь наш квартал.
Тарантелла — это ветер,
Это волн морских прибой,
Шелест леса на рассвете,
Птица в небе над тобой.

Исполняется танец «Тарантелла».

Коломбина

Страна нам эта нравится,
И это не секрет.
Там весело играется,
И скуке места нет.

Проводится «Игра с бубном».

Дети стоят в шахматном поряд-
ке. Ведущие с бубнами в руках ста-

новятся по обе стороны от детей. Звучит музыка, дети выполняют пружинки вправо-влево, кружатся, а ведущие играют в бубен. Затем дети приседают на корточки и закрывают глаза. Ведущие с бубнами тихонько бегут по кругу и с окончанием музыки кладут бубен сзади детей. У кого бубен, тот становится ведущим.

Арлекин (*крутит карусель*)

Один, два, три, четыре, пять —
Дальше будет продолжать

Восток!

Восток — дело тонкое!

Звучит восточная музыка, одна девочка несет подушку, другая — поднос с фруктами.

1 - я девочка

А здесь сосредоточены
Все сказочные страны,
Здесь сладости восточные
И мир Шахерезады.

2 - я девочка

И вдоль стены загадочной
Ходили караваны.

Шейх

Мы с Востока к вам явились,
В парчу и бархат нарядились.
Клянусь, мои красавицы
Очень вам понравятся!

Исполняется танец под песню «Восточные сказки» в исполнении группы «Блестящие».

Коломбина

Я так хочу, чтоб в этом зале
Улыбки ваши засверкали.

Арлекин

Вас ждут игра, веселье, смех,
А может, даже и успех.

Проводится игра «Кактус».

Дети делятся на две команды (по 5 чел.). У каждого в руках по две ленточки с кольцами. Ведущие стоят на расстоянии 5—6 м от игроков, широко раздвинув пальцы рук, это «кактусы». Под музыку дети по очереди подбегают к «кактусу» и вешают ему на пальцы колечко с ленточкой. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

1 - й ребенок

Кактус — ежик на окне,
Посмотрите сами:
Неожиданно расцвел
Яркими цветами.
Кактус-еж, кактус-еж,
До чего же ты хорош!

Арлекин (*крутит карусель*)

Один, два, три, четыре, пять —
Дальше будет продолжать
Америка!

Коломбина

Бегут минутки весело
И радостнее жить.
Америка волшебная,
Давай с тобой дружить!

1 - й ребенок

В каждый праздник
И в час досуга
Хороший танец
Был лучшим другом.
Менялись моды и ритмы тоже,
Но мы без танца прожить
не можем.

Исполняется танец ковбоев в стиле кантри под песню «Бродячие актеры» (муз. О. Поляковой, сл. Ю. Ким).

Арлекин

Бантик, бантик и веснушки —
Вот портрет моей подружки!
Вы ее не видели?

Коломбина

А вот и я!

Арлекин

Вот мой ангел красоты!
Коломбина, это ты?

Коломбина

Мустанги бегают по прерии,
Поймать их вовсе нелегко.
Ковбои — настоящие
мужчины,
Набросят на коней лассо!

Проводится игра «Веселые скачки» под народную мелодию в стиле кантри-рок «Маленькая Мегги».

Две команды мальчиков. Впереди на полу лежат кольца и на небольшом расстоянии кольцеброс. Мальчики «скачут» на больших мячах, берут кольцо и набрасывают на кольцеброс.

Один, два, три, четыре, пять —
Дальше будет продолжать
Прибалтика!

1 - й ребенок

Янтарной называется
Прибалтика не зря,
Там часто попадаются
Кусочки янтаря.

2 - й ребенок

Как солнечные капельки,
Сияет желтый цвет.
И с берега латвийского
Приносит нам привет.

Арлекин

Нас солнца луч смешит
и дразнит,
Нам нынче весело с утра.
Весна нам дарит звонкий
праздник,
И главный гость на нем — игра!

Проводится латышская народная игра «Гразденс» под латвийскую народную мелодию «Большой пляс» в обр. Г. Орделовскиса.

Игроки становятся в круг и держат в руках ленту (3 м), концы которой связаны. На ленту нанизано кольцо (отсюда и название игры: «гразденс» — кольцо). В центре круга ведущий. Его задача — найти кольцо, которое дети незаметно передают друг другу под ладонями. Если ведущий угадал, у кого кольцо, он меняется с ним местами.

Пойду я лучше к Коломбине,
Она девчонка — просто класс!
Всегда веселая такая,
Развеселит сегодня нас!

Коломбина

Один, два, три, четыре, пять —
Дальше будут продолжать...

Выходят две цыганки и цыган с гитарой.

1 - й ребенок

По степи широкой,
По Руси привольной

Ехали цыгане
В кибитке кочевой,
Слышны в той кибитке
Звуки старой песни,
Песни той раздольной,
Нашей — кочевой.

2 - й ребенок

Я собою хороша,
Я — цыганская душа.
Дай ладошку — погадаю
Да судьбу твою узнаю.
Не горюй, друг дорогой,
Да со мною песню спой.
Попляши-ка веселей
Да ботинок не жалеи!

3 - й ребенок

Песня птицею взлетает
Над полями и рекой,
Ты звени, моя гитара,
Ты, цыганка, громче пой!

Арлекин

У меня шатер чудесен,
В нем цыганских много песен.
Любим мы простор полей,
Поиграем поскорей!

Проводится игра «Шатер».

Участвуют две команды. Ведущие поднимают ткань (шатер), дети на «лошадках» пробегают под «шатром», срывают платок со стойки и передают «лошадь» следующему игроку. Чья команда быстрее, та и победит.

Коломбина

Один, два, три, четыре, пять —
Дальше будет продолжать
Россия!

Под музыку в центр зала выходят
девочки в русских костюмах.

1 - й ребенок

Много стран мы повидали,
Но милей России нет.
Ну а русские ребята
Посылают свой привет!

2 - й ребенок

Небо синее в России,
Реки синие в России,
Васильки и незабудки
Не цветут нигде красивой.

3 - й ребенок

Есть и клены, и дубы,
А какие есть грибы!
А еще пекут в печи
Во-о-т такие калачи!

4 - й ребенок

Все мы разные на свете,
Но пусть дружба нас согреет,
Если счастливы все дети,
Мир становится добрее.

5 - й ребенок

С детства мы любим
Играть и смеяться,
С детства мы учимся
Добрыми быть.
Вот бы такими
Всегда оставаться,
Чтоб улыбаться
И крепко дружить.

6 - й ребенок

Не отнимешь у ребенка
Права вечного на отдых.
Есть в Конвенции об этом
Специальная статья.

7 - й ребенок

Будь ты янки или русский,
Или парень белорусский,
Иль карел из Марий Эл,
Иль из города Бомбей.

8 - й ребенок

Знай! Тебе положен отдых
От всего, что силы тратит:
От учебы, от работы,
От хлопот и от забот.

9 - й ребенок

Улыбаясь, солнце светит,
Дарит всей планете мир;
Радуясь, смеются дети,
Наступает время игр.

Коломбина

Праздник сегодня мы
отмечали:
Пели, играли и танцевали.
Пусть будет мир,
Будем радостно жить!
Дети всех стран будут крепко...

Д е т и (вместе). Дружить!

1 - й ребенок

Много нас. Мы поем,
Всех людей к себе зовем.
Шире круг, шире круг!
Справа — друг, слева — друг.

Арлекин

Чтобы взрослые и дети
Жили счастливо на свете,
Что нужно?

Д е т и (вместе). Мир и дружба!

Организуется хоровод «Дружат дети всей Земли» (муз. Б. Львова-Компанейца, сл. В. Викторова).



2 - й ребенок

Мы на свет родились,
Чтобы радостно жить,
Чтобы вместе играть...

Д е т и (вместе). Чтобы крепко дружить!

Коломбина

Пора, пора заканчивать,
Мы рады всем гостям...

Арлекин

Что выбрали вы время
И заглянули к нам!

Под музыку дети покидают зал.

Литература

Кукловская В.Г. Музыкально-ритмические движения в детском саду (на украинском и русском языках). Киев, 1986.

Ледяйкина Е.Г., Топникова Л.А. Праздники для современных малышей. Ярославль, 2002.

Соловьёва Н.И., Чаленко И.А. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Сер. «Здоровый образ жизни». М., 2008.

**Издательство «ТЦ Сфера»
представляет обновленный вариант
примерной основной общеобразовательной
программы дошкольного образования
«ИСТОКИ»**

Создана авторским коллективом НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца под редакцией доктора педагогических наук, академика РАЕН Л.А. Парамоновой

Почему издательство «ТЦ Сфера» издало данную программу?

Во-первых, на сегодняшний день НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца — единственная в стране команда профессионалов, сохранившая серьезную научную школу, заложенную Л.С. Выготским и его последователями, и продолжающая развитие их основных идей на теоретическом и экспериментальном уровнях.

Во-вторых, в основу программы заложены идеи личностно-ориентированной модели воспитания, лучших психологических и педагогических исследований, достижения отечественной и мировой педагогики и психологии, которые на протяжении многих лет пропагандирует издательство «ТЦ Сфера».

В-третьих, программа переработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Причем, на наш взгляд, именно программа «Истоки» стала методологической основой новых требований, т.е. всегда отвечала по содержанию, а сегодня и по структуре современным требованиям к дошкольному образованию.

И последнее, пожалуй, основное. Это сущностный смысл программы. Ребенок, его надежды, стремления, его трепетная открытая душа — вот эпицентр программы. Личностное развитие ребенка, являющееся «фундаментом зрелой личности взрослого человека» (А.В. Запорожец), — стержень, на который «нанизывается» все остальное. Именно это необходимо сегодня понять и реализовать в детских садах, в миллионах детских судеб.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ создана,
детям России она НУЖНА.
ПОРА ПРИНИМАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ!
ПОРА ВЫБИРАТЬ ЛУЧШЕЕ!**



Творческий Центр СФЕРА ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать во втором полугодии 2011 г. наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2011 2-е полугодие

Комплект	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением; журналы «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»	36804	39757	10399
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Комплект «Предшкольная подготовка» (комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения,

вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 80899, 18036, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам «РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ План летней оздоровительной работы в ДОУ
- ♦ Прикладное плавание в детском саду
- ♦ Активный спортивный отдых дошкольников
- ♦ Тематические физкультурные досуги
- ♦ Учет гендерных особенностей детей на занятиях по физической культуре
- ♦ Формирование ценностного отношения к своему здоровью у дошкольников
- ♦ Планирование работы с семьями по реализации задач образовательной области «Физическая культура»
- ♦ Обучение основным движениям детей 2—3 лет с тяжелыми нарушениями речи



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 3

Научно-практический журнал

ISSN 2220-1467

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Н.А. Зайченко

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

Е.В. Кустарова

Корректоры

Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

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 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге

Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 21.03.11.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011

© Т.В. Цветкова, 2011



Отпечатано с готовых диапозитивов в ГП ПО «Псковская областная типография». 180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17