

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- **Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты**
- **Почему ребенок должен ползать?**
- **Гимнастика для стоп — профилактика плоскостопия**
- **Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми**

№6/2011

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 6 (18)

Редакционный совет	3
Индекс	4
Колонка редактора	5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Бочарова Н.И.

Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты	6
---	---

Психофизическое развитие ребенка

Хромов Н.И.

Почему ребенок должен ползать?	15
--------------------------------------	----

Белоусова Т.Ф.

Двигательный игротренинг для детей старшего дошкольного возраста	17
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Лавренченко Ю.А.

Обучение физическим упражнениям в игровой форме	24
---	----

Ткачук Е.А.

Сюжетные физкультурные занятия в ДОУ	34
--	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Леонтьева Н.Е.

Проект «Здоровый дух Пермского края»	38
--	----

Белоглазова И.Н.

Путешествие по «Радуге здоровья»	45
--	----

Буторина Н.Н., Корчемкина Е.Г.

Спортивный досуг «Физкульт-ура!»	52
--	----

Красова Т.Л.

Занятие-путешествие «Дорогою добра»	54
---	----

Коррекционная работа

Родин Ю.И., Антипов Д.С.

Упражнения в метании для детей старшего дошкольного
возраста с нарушениями речи 58

Джулай Т.В.

Гимнастика для стоп — профилактика плоскостопия 61

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Белоусова Т.Ф.

Воспитание основ здорового образа жизни у старших
дошкольников совместно с родителями 66

Взаимодействие со специалистами

Давыдова Ж.Г.

День здоровья в детском саду компенсирующего вида 70

Белоглазова И.Н.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто
болеющими детьми дошкольного возраста 75

Сучкова Н.В., Бабко И.М.

Музыкально-спортивный праздник «Путешествие по сказкам
К.И. Чуковского» 89

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Экспериментальная площадка

Потапова Т.В., Мартыросова О.А., Митькова Л.А.

Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми в эксперименте
«Детский сад — эталон экологической культуры» 94

Пономарёва И.О.

Взаимодействие педагогов с семьей — условие повышения
интереса детей к физической культуре 109

Кружки, секции

Нагимова Е.В., Яркова Н.В.

Городки для старших дошкольников 120

Книжная полка 93, 124—126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

Бабенкова Евгения Алексеевна, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», Москва.

Голубев Владимир Викторович, канд. мед. наук, профессор кафедры медицины и безопасности жизнедеятельности ГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», Москва.

Зимонина Валентина Николаевна, старший преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВПО «Московский институт открытого образования», Москва.

Коблев Якуб Камболетович, д-р пед. наук, профессор, ректор Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, член-корреспондент РАО, заслуженный тренер СССР, г. Майкоп.

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

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

Парамонова Маргарита Юрьевна, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», Москва.

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

Чумичёва Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВПО «Педагогический институт ЮФУ», г. Ростов-на-Дону.

Редакционная коллегия

Боякова Екатерина Вячеславовна, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник лаборатории теоретических основ социологии и психологии художественного образования Учреждения РАО «Институт художественного образования», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

Лебедева Елена Львовна, ст. преподаватель кафедры теории и методики дошкольного образования, зам. декана факультета дошкольной педагогики и психологии ГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», научный редактор журнала «Конфетка».

Макарова Людмила Викторовна, канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

Парамонова Маргарита Юрьевна, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Степанова Ольга Алексеевна, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник НИИ развития профессионального образования, научный редактор издательства «ТЦ Сфера», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи данного номера

ГОУ «Начальная школа — детский сад» № 1649, Москва	109	МДОУ д/с № 17 «Чебурашка», г. Омутнинск Кировской обл.	45, 75
ГОУ, начальная школа — детский сад» № 1708, Москва	58	МДОУ д/с № 305, г. Пермь	38
ДОУ № 1820, Москва	94	МДОУ д/с № 31, ст. Каневская Краснодарского края	61
Кафедра безопасности МИОО, Москва	15	МДОУ д/с № 45 «Добрая фея», г. Междуреченск Кемеровской обл.	52
Кафедра здоровья ребенка ГОУ ВПО «Орловский государственный университет», г. Орел	6	МДОУ д/с № 8 «Солнышко», г. Новоалтайск Алтайского края	70
Кафедра психологии Тульского государственного университета, г. Тула	58	МДОУ ЦРР — д/с «Классика», г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)	54
МБДОУ д/с № 78 «Василек», г. Норильск Красноярского края	89	МДОУ ЦРР — д/с № 387, г. Пермь	120
МБДОУ д/с № 6 «Цветочная поляна», г. Петропавловск-Камчатский	24	МДОУ ЦРР — д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл.	17, 66
МБДОУ д/с № 247, г. Красноярск	34	НИИ ФХБ им. А.Н. Белозерского МГУ, Москва	94
Антипов Дмитрий Сергеевич	58	Леонтьева	
Бабко Ирина Михайловна	89	Наталья Елисерьевна	38
Белоглазова		Мартиросова	
Ирина Николаевна	45, 75	Оксана Анатольевна	94
Белоусова		Митькова Лариса Алексеевна	94
Тамара Федоровна	17, 66	Нагимова	
Бочарова Наталья Ивановна	6	Елена Владимировна	120
Буторина Наталья Николаевна	52	Понамарёва Ирина Олеговна	109
Давыдова Жанна Геннадьевна	70	Потапова Татьяна Васильевна	94
Джулай		Родин Юрий Иванович	58
Татьяна Владимировна	61	Сучкова Наталья Викторовна	89
Корчемкина		Ткачук Елена Анатольевна	34
Елена Геннадьевна	52	Хромов Николай Иванович	15
Красова Татьяна Левадьевна	54	Яркова	
Лавренченко		Наталья Вячеславовна	120
Юлия Александровна	24		

Уважаемые коллеги!

Поздравляем вас с Всемирным днем учителя, который отмечается в октябре! Желаем крепкого здоровья, счастья, творческих успехов и благополучия! Пусть этот учебный год будет насыщенным и принесет новые открытия и победы! Надеемся, что наш журнал поможет в работе многим педагогам, отдающим свои силы и талант детям!

Настоящий номер журнала «Инструктор по физкультуре» выходит в октябре. Середина осени — непростая пора. Как правило, именно в этот период врачи отмечают снижение резистентности организма и эмоционального фона у детей, и как следствие — увеличение количества острых респираторных заболеваний. Очень важно в осенний период грамотно организовать жизнедеятельность детей, чтобы сохранить их здоровье, укрепить организм.

Сегодня в нашей стране особенно остро стоит проблема воспитания здорового, жизнестойкого, сильного подрастающего поколения. Руководство страны, а также родители и педагоги обеспокоены снижением уровня физического развития и показателей здоровья детей. Прогрессивную общественность волнует то, что происходит в области физической подготовки детей в детских садах и школах. В этой связи важно отметить, что в настоящее время определена стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г., цель которой — создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом. Разработчики современных образовательных стандартов исходят из того, что главное, чтобы ребенок овладел основами физических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности и повседневной жизни, научился заботиться о своем здоровье. Необходимо сформировать у детей готовность осваивать новые двигательные действия и обеспечить повышение функциональных возможностей организма. В соответствии с целью и задачами должны быть определены методики и содержание работы по физкультуре, опирающиеся на природу ребенка, — его естественное психическое развитие и ведущий вид деятельности в каждом возрасте. Забегая вперед, что авторы нашего журнала стараются в своей практике учитывать эти требования и присылают материалы, иллюстрирующие современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Особый интерес представляют игровые методики, примеры интеграции образовательных областей и формы взаимодействия участников образовательного процесса.

Друзья! Присылайте свои новые разработки с учетом ФГТ! Ваш опыт востребован!

Напоминаем авторам, что статьи принимаются издательством в электронном виде при соблюдении требований к подаче материалов для публикации и приложенной анкетой автора. Электронный адрес издательства: 123@tc-sfera.ru

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

Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты

Бочарова Н.И.,

*канд. пед. наук, зав. кафедрой здоровья ребенка
ГОУ ВПО «Орловский государственный университет»,
г. Орел*

Двигательная активность — основное средство предупреждения развития нервно-психического утомления детей. Однако за последние годы происходит ее неуклонное снижение, как по объему, так и по интенсивности.

Известно, что удар, наносимый гипокинезией по мышечной системе, отражается на состоянии нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формируются различные дефекты осанки.

Самостоятельная двигательная активность детей, о пользе которой написано уже немало, является прекрасным средством не только физического, но и общего развития ребенка. Поэтому чрезвычайно важно создать, в групповой комнате ДОУ, оптимальные условия для ее реализации.

Младший дошкольный возраст

Развитие движений на данном возрастном этапе — одна из главных задач педагога. Малыш уже твердо стоит на ногах, активно познает мир, используя для этого весь, пока еще небольшой, запас движений: ползание, лазанье, перелезание, бросание, катание и др. Его движения еще не координированы, шаги при ходьбе и беге семенистые и шумные, отсутствует согласованность в работе рук и ног, при резких движениях он часто падает. Но сколько положительных эмоций получает юный исследователь от удовлетворения данной ему природой потребности в движении.

Первая задача воспитателя — правильно подобрать необходимое физкультурно-игровое оборудование, учитывая

необходимость развития основных видов движений: ходьбы и бега, развивающих равновесие и координацию, подпрыгиваний на месте (в два года) и спрыгиваний с высоты (в три года), катании, прокатывании и бросании мяча, ползании, подлезании под дуги, влезании в ящик, на куб, перелезании через бревно, лазанье по лестнице-стремянке и др. В связи с этим в групповой комнате должен быть следующий комплект физкультурного оборудования и мелкого инвентаря:

- доски гладкая и ребристая (длиной 1,5 м, шириной 20 см каждая);
- гимнастическая скамейка (длиной 2 м, высотой 15 см, шириной 20 см);
- дуги (минимум две) для подлезания и прокатывания мячей (высотой и шириной по 50 см);
- кубы (минимум два) с ребром (25—30 см);
- ящики для влезания и метания в цель (высотой 20, 15 и 10 см, шириной 50, 47, 44 и длиной 50, 47 и 44 см);
- лесенка-стремянка (высотой 1,5 м);
- мячи (минимум по 5 каждого размера, диаметром 6—8 см, 10—15, 20—25 см);
- мячи надувные пляжные (1—2, диаметром 40 см);
- игрушки-каталки (по два комплекта разных видов);
- бревно (длиной 1,5 м, диаметром 20 см);

• профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и пр.);

• крупные игрушки на колесах (не менее четырех);

• шнур (длиной 10 м, диаметром 10—12 мм);

• погремушки, колечки, султанчики, ленточки, флажки (по количеству детей);

• палки гимнастические (4 шт., длиной 75—80 см);

• гимнастический шест (длиной 1,8—2 м).

Для развития детей оптимально многофункциональное модульное физкультурно-игровое оборудование — трансформер (например, медико-педагогического реабилитационного центра «Аконит», фирмы «Модус+», предприятия «Альма» и др.), которое отвечает требованиям безопасности, развития двигательной сферы ребенка, в том числе двигательного творчества. Интересно и полезно для комплексного развития движений пособие «Кубы», рекомендуемое программой «Радуга». Огромное количество вариантов движений, которые можно выполнять на данном оборудовании, развивает воображение и двигательное творчество ребенка.

Весь инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и *правилам безопасности*. Последнее требование имеет исключительную важность. Поэтому особое внимание воспитатель обя-

зан уделять контролю за деятельностью детей с оборудованием, проверять его устойчивость и надежность. Это касается качелей, горок, лесенок, использовать которые дети должны только со страховкой воспитателя или его помощника.

Следующая *задача* — правильное *размещение физкультурно-игрового оборудования*. Часто воспитатели располагают физкультурный инвентарь в определенном безопасном для ребенка и удобном для использования месте (в ящике, контейнере, на стеллаже и пр.). Считаем, что это не совсем целесообразно.

Постигая азы «азбуки движений», ребенок подобно исследователю, изучает свойства разных предметов и игрушек, попадающих в зону его внимания. Физкультурный снаряд для него — база для изучения способов его применения. Поведение малыша ситуативно и целиком определяется возникшими обстоятельствами. Так, если в зону внимания попал яркий мяч, ребенок будет играть с ним до тех пор, пока не появится новый объект.

Дети в возрасте 2—3 лет очень подражательны, поэтому увидев, как увлеченно играет сверстник с мячом или задорно бегает по группе с игрушкой-каталкой, малыш обязательно захочет последовать его примеру.

В связи с этим рекомендуем расположить физкультурное обо-

рудование и мелкий инвентарь по периметру комнаты в безопасных зонах. Попробуйте смоделировать траекторию и характер движений детей. Создание игровых ситуаций («мишка, сидящий на каталке», «котенок, застрявший на верхней перекладине лесенки-стремянки», «машинка, расположившаяся под дугой-гаражом», «зайчик, сидящий на ребристой доске» и многие другие) будет стимулом к многократным повторениям двигательных действий с игрушками.

Помните, что ребенок не должен испытывать сложности в поиске предмета. Сам предмет должен стимулировать и одновременно подсказывать способ выполнения действий с ним или на нем. Конечно, нет необходимости превращать игровую комнату в склад оборудования, поэтому подумайте, чтобы инвентарь логично вписался в интерьер комнаты, 1—2 раза в неделю изменяйте его местоположение, объединяя несколько предметов из крупного оборудования в одну полосу препятствий.

В первой и второй младшей группах нецелесообразно создавать специальный физкультурный уголок. Вся группа должна представлять собой единое двигательное пространство, на котором каждый малыш может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно-игровыми пособиями.

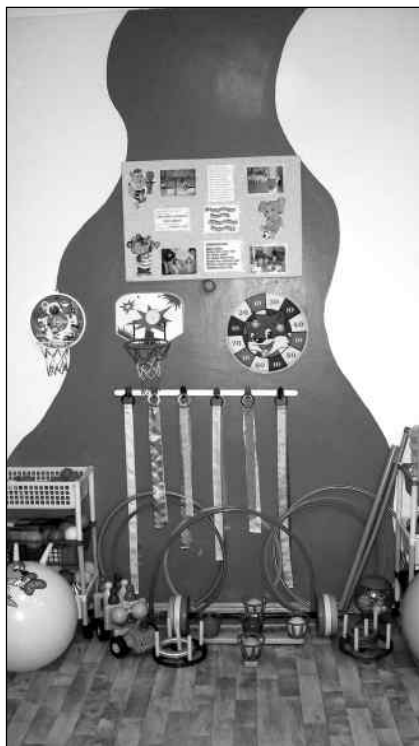
Средняя группа

По данным исследований, на пятом году жизни наблюдается наиболее значительный рост двигательной активности. Ребенок становится более подвижным. Однако возможности его еще невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием самостоятельной двигательной деятельности со стороны педагога. Иначе не миновать ушибов и других травм от ударов и падений.

Итак, обратите внимание на размещение мебели и игрушек в игровой комнате. Оно должно соответствовать правилам безопасности. Проанализируйте направления наиболее частых передвижений детей и сдвиньте мебель, освободив проходы. Безусловно, требованиям здоровьесбережения отвечает мобильная мебель на колесах с закругленными углами.

С учетом того, что физкультурные занятия в средней группе проводятся в физкультурном зале, нет необходимости содержать весь инвентарь в групповой комнате, поэтому рекомендуем оборудовать специальный *физкультурный уголок* для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Очевидно, что при размещении физкультурного уголка нужно исходить из правил безопасности. Оптимальное место для занятий с



оборудованием — площадка, максимально удаленная от окон, шкафов, уголка живой природы. Ниши, полочки, крючки, ящики, тележки и другие варианты расположения инвентаря должны отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение на них оборудования — принципу целесообразности. Например, игра «Дартс» должна быть размещена на уровне глаз ребенка, массажеры для стоп — в нише на полу и т.п. Физкультурный уголок должен логично вписаться в интерьер комнаты.

При подборе физкультурного оборудования необходимо учи-



тивать психофизические качества и двигательные способности четырехлетних детей: быстроту, ловкость, координацию, интересы и предпочтения.

Теперь поговорим о подборе инвентаря. С одной стороны, целесообразно разместить то оборудование, с которым дети занимаются на физкультурном занятии, закрепляя двигательные навыки в самостоятельной деятельности. Однако, часть инвентаря слишком громоздка (лестница, дуги, скамейки и пр.), другая — не может быть использована без контроля педагога (гимнастические палки, мячи). С подобным инвентарем лучше работать на участке во время прогулки. Универсально физкультурно-игровое оборудование, специально предназначенное для размещения в групповой комнате: малогабаритное, легкое, с ярко выраженной развлекатель-

но-развивающей направленностью:

- кегли (1—2 набора);
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- ракетки с мячиками на липучках;
- напольные и подвесные кольца-цебросы;
- набор пластмассовых городков;
- поролоновые и матерчатые мячи;
- скакалки (2—3 шт.), шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантельки (2—3 набора);
- мешочки по 200 г (2—3 шт.);
- обручи (2—3 шт.);
- бубен, музыкальный молоточек;
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

Если в младших группах ребенок постигал азы «азбуки движений» и исследовал возможности каждого предмета, теперь малыш стремится к выполнению *движений разными способами*, выбирая наиболее рациональный. Стремясь проникнуть в суть явлений и предметов, улавливая отдельные закономерности и взаимосвязи, ребенок начинает постигать азы правильной техники движений. Не случайно этот период назван возрастом почемучек. Удовлетворяя детскую любознательность, можно стимулировать развитие детского творчества, самостоятельности, инициативы. С этой целью варьируйте местоположение оборудования, периодически на 2—3 недели убирайте то, которое наскучило детям. Оживляйте уголок яркими иллюстрациями, тематическими картинками.

Старший дошкольный возраст

Более высокий уровень психофизического развития старшего дошкольника обеспечивают соответствующие изменения в двигательной активности. Ребенок свободно держит корпус, более совершенна его координация, устраняются лишние движения, двигательные действия становятся экономными, более уверенными, согласованными и ритмичными.

Благодаря достаточно высокому уровню ориентировки в про-

странстве и волевой регуляции, ребенок более уверенно ведет себя на ограниченном пространстве, может затормозить движение, изменить его направление, переключиться на другое, что делает его деятельность в групповой комнате более безопасной. Накопившийся двигательный опыт позволяет ребенку содержательно проводить свое свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

Оборудование физкультурного уголка

При комплектации оборудования для физкультурного уголка необходимо учитывать психофизические качества и двигательные способности ребенка. Старший дошкольный возраст является сенситивным к развитию быстроты (в 5 лет), силы и гибкости (в 5 и 6 лет), выносливости у детей обоих полов (в 6 лет) и ловкости (у мальчиков), глазомера и координации движений (в 6,5 лет). Кроме того, следует учитывать все возрастающую разницу интересов и предпочтений разнополых детей, а также возможности организации двигательной деятельности на ограниченной площади.

Учитывая тягу детей к сложнокоординированным двигательным действиям, спортивным играм и тренажерным устройствам,



позволяющим выполнять многообразные варианты движений, физкультурный уголок в старших группах значительно отличается от предыдущих.

Во-первых, он становится условием формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом, тем зеркалом, в котором отражается жизнь группы, ее основные события (праздники, соревнования, семейные туристские слеты и пр.). Например, после физкультурного праздника в уголок можно поместить выпел, кубок, развесить фотографии детей. После туристской прогулки расположить рисунки детей, поделки из природного материала на тему «Физкультура и спорт». Здесь же могут быть представлены тематические мини-коллекции значков, марок, открыток, талисманов. Особенно интересно эта работа проходит накануне олимпиад. Наличие небольшого откид-

ного столика или специальной ниши позволит расставить настольные спортивные игры (баскетбол, хоккей, шашки и др.). Таким образом, можно способствовать зарождению спортивных традиций группы, формированию интересов детей.

Во-вторых, содержание физкультурного уголка пополняется за счет размещения в нем спортивного инвентаря. Напомним, что именно в старшей группе вводится обучение элементам спортивных игр.

В-третьих, добавляются простейшие малогабаритные тренажерные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и пр.

В-четвертых, одним из дополнительных или самостоятельных вариантов оборудования уголка

может быть готовый мини-стадион или физкультурный комплекс. В нем снаряды располагаются таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево, и с одного снаряда можно было бы перелезть на два соседних. Перечислим семь движений, являющихся базовыми для разнообразных комбинаций и вариантов: *вис* (на перекладине, кольцах и трапедии), *прыжок*, *вращения* (поясной лопинг), *качание* (на съемной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), *катание* (на комнатной горке), *равновесие* (на наклонной треугольной лесенке) и *лазание* (на всех перечисленных выше снарядах). Под всеми снарядами натягивается батут или размещается мат, который и страхует, и обеспечивает амортизацию при соскоке. Только на одиннадцати снарядах, правильно размещенных в комплексе, по свидетельству автора первого мини-стадиона в квартире для детей В.С. Скрипалёва, дети могут выполнять сотни разнообразных упражнений-перелазов.

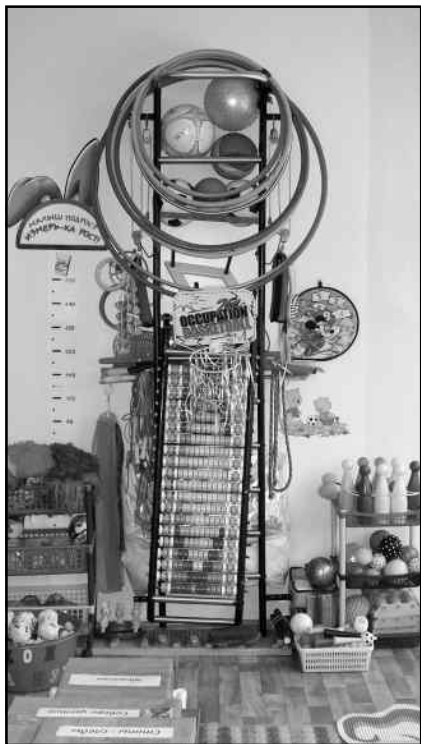
Организация самостоятельных занятий на таком мини-стадионе возможна при соблюдении следующих *условий*: периодическая проверка конструкции на прочность и устойчивость креплений; обучение безопасным приемам выполнения упражнений; способам перелезания со снаряда на снаряд; технике само-



страховки; выполнение упражнений в спортивной обуви или босиком; обеспечение страховки воспитателя.

Ориентировочный перечень инвентаря для стандартного физкультурного уголка:

- пластмассовые городки (1 набор);
- ракетки и мячи для пинг-понга (2 набора);
- кегли (1—2 набора);
- малое баскетбольное кольцо и матерчатые мячи;
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- кольцеброс;



- резиновый эспандер (1—2 шт.);
- диск здоровья (2 шт);
- мини-беговая дорожка;
- ролик-трекол;
- скакалки, резинки (2—3 шт);
- султанчики, ленточки, косички;
- бубен;
- обручи (2—3 шт.);
- настольные спортивные игры;
- массажеры (ножные, ручные).

Известно, что в 5 лет формируются интересы разнополых детей. Мальчиков больше привлекают упражнения, направленные

на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости, девочек — на пластику, гибкость, выразительность движений. Поэтому перечень оборудования составлен с учетом предпочтений и мальчиков и девочек.

Если условия групповой комнаты не позволяют разместить достаточное количество оборудования для двигательной активности, на помощь могут прийти мобильные (передвижные) «уголки» на колесиках, в специальных прозрачных контейнерах, которые во время образовательной деятельности могут храниться в кладовой, спальнях комнатах.

Для повышения двигательной активности детей можно использовать все пространство групповой ячейки (раздевалку, групповую и спальную комнаты, переходы, дверные проемы). Большой популярностью у старших дошкольников пользуются классики. Для их размещения достаточно 1,5—2 м коридора-перехода, на стенах которого можно разместить фотографии или рисунки детей.

Таким образом, учет особенностей архитектуры ДОУ, психофизических возможностей детей, зоны ближайшего развития, гендерных особенностей и интересов позволит создать рациональные условия для содержательной и оптимальной их двигательной активности в условиях групповой комнаты.

Почему ребенок должен ползать?

Хромов Н.И.,

канд. пед. наук, практический психолог, профессор кафедры безопасности МИОО, Москва

Физическое развитие — основа для развития мозга и соответственно всех видов обучения, включая чтение, правописание, арифметику и музыку.

Джанет Доман, директор филадельфийского Института развития человеческих возможностей, утверждает, что с самого первого дня жизни ребенок должен выполнять физические упражнения: «Позвольте детям ползать как можно раньше. Чем больше дети ползают, тем быстрее они учатся передвигаться на четвереньках, а чем больше они передвигаются на четвереньках, тем лучше они смогут ходить» [1].

Наблюдения ученых показывают, что у детей, которые сразу стали ходить, не ползая, через 5 лет возникают сложности с бинокулярным зрением, отвечающим за совмещение изображения, полученного обоими глазами.

Но как ползание может отразиться на зрении ребенка? «В сущности, новорожденные совершенно не могут сводить глаза в одну точку, — пишет Джанет Доман, — но, когда ребенок начинает ползать, у него появляется необходимость использовать одновременно оба глаза из-за того, что, начав передвигаться, ребенок тут

же начинает наткаться на мебель. Потому что, когда это происходит, он неосознанно начинает сводить вместе эти два блуждающих глаза. После этого, каждый раз, когда ребенок начинает двигаться, он будет смотреть по сторонам.

В процессе тренировки совмещения изображений от обоих глаз его зрение становится все лучше и лучше. Если же пропустить этот важный этап физического развития, естественно будет пропущен и важный этап развития функциональных систем мозга» [1].

Физиологи обосновали важность физических упражнений и показали, чтобы ползать, ребенок должен использовать и руки и ноги. Ползание укрепляет 300 млн нервных клеток, соединяющих оба полушария через мозолистое тело. Поэтому дети, пропускающие стадию ползания, что часто происходит из-за родовых травм, испытывают сложности с деятельностью обоих полушарий мозга.

При ползании «по-пластунски» надо обратить внимание на то, чтобы ребенок плотно мог лечь животиком на ковер, затем подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую

(правую) руку как можно дальше. Опираясь на предплечье или кисть правой руки и колено левой ноги, передвинуть тело вперед, одновременно подтянуть другую ногу и вытянуть другую руку и продолжать движение в том же порядке. Голову высоко не поднимать, смотреть прямо перед собой, наблюдая за предметами на пути движения.

Для ползания на получетвереньках ребенок должен встать на колени и опереться на предплечья или кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед. Передвинуть тело вперед до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую ногу и вытягивая другую руку, продолжать движение в том же порядке и направлении.

Для совершенствования приемов передвижения и, как следствие, концентрации внимания и развития визуально-пространственного восприятия, следует постоянно проводить «упражнения» в передвижении в игровой форме [2], которые являются не только естественными, но и необходимыми в развитии ребенка. Теория показывает, что некоторые виды движений, такие как ползание, «гимнастика мозга», кинезиология движений, «методика определения степени развития сенсорно-моторных функций ребенка», обучение жонглированию и дру-

гие, предназначены для стимуляции общей деятельности головного мозга [3].

Наши наблюдения за детьми в одном из детских садов выявили особую важность первых лет жизни и показали, что воспитанники, которые медленно развивались в течение первых 4 лет жизни, вероятнее всего, будут испытывать трудности в обучении.

Так, например, определяя ведущий глаз, мы убедились, что некоторые дети не могут наблюдать за предметом через отверстие в трубке обоими глазами, а видят два круга. Трубку стараются подносить к левому — ведущему глазу [3].

По нашей просьбе нарисовать или повторить за психологом рисунок «куба», ребенок рисует «квадрат». Таким образом, мы видим, что отсутствует восприятие объемных фигур.

Анализ детских тетрадей показал дислексию и дисграфию. В ходе занятий были выявлены моторные и сенсорные нарушения, а также синдром дефицита внимания и т.п.

Поэтому очень важно распознавать любые специфические проблемы, возникающие у ребенка, например со зрением. Если не помочь на ранней стадии заболевания, он, вероятнее всего, будет испытывать сложности в течение длительного времени, а возможно и всей жизни.

Родителям и воспитателям надо знать, что ребенок учится на практическом опыте, а именно: ползать ползая, ходить в процессе ходьбы, говорить разговаривая.

Ползание — важный этап в жизни ребенка, его приемам не поздно обучать не только дошкольников, но и детей школьного возраста.

Литература

1. Драйден Г. Революция в обучении: Пер. с англ. М., 2003.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. М., 2008.
3. Хромов Н.И. Методы обучения детей с различными типами обучаемости. М., 2008.

Двигательный игротренинг для детей старшего дошкольного возраста

Белоусова Т.Ф.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР —
д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл.*

Оптимальная двигательная активность — важнейшая потребность ребенка, мощный биологический стимулятор жизненных функций растущего организма, одно из основных условий его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие физиологическим возможностям детей, выступают как оздоровительный фактор. Именно этим объясняется высокая эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, основой которых является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий физкультурой у ребенка улучшается настроение, появляется чувство

радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе — мощный оптимизирующий фактор.

Дошкольный возраст очень важен для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период интенсивно развиваются различные органы и системы.

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольников и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным, они разнообразны по своему содержанию и организации. С их помощью решаются образовательные, воспитатель-

ные, оздоровительные и коррекционные задачи. Во время игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе.

Пытаясь решить эти задачи, я разработала *цикл занятий по двигательному игротренингу* для старших дошкольников, который включает в себя:

- двигательные сказки;
- фитбол-гимнастику;
- «зверобатику».

«Двигательные сказки»

Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении детей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляя один из вариантов мнемотехники, позволяющий с помощью образов запомнить и воспроизвести сюжет. В каждой сказке есть своеобразная мнемотаблица движений. С ее помощью дети «выполняют» сказку как единый двигательный комплекс.

Двигательные сказки можно использовать в свободной деятельности в группе, где дети способны повторить и воспроизвести сюжет, развивая связную речь. Старшие дошкольники сами могут и придумывать сказки, и составлять к ним мнемотаблицы, развивая тем самым воображение (приложение 1).

Фитбол-гимнастика

Гимнастика с использованием фитболов — один из видов фит-

нес-гимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей: это размер, цвет и упругость. Фитболы обладают еще и вибрационным воздействием. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению остеохондроза, сколиоза, неврастения, астено-невротического синдрома и т.д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами — воздействием мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Упражнения на фитболе могут выполняться из разных исходных положений. Из и.п. лежа на мяче их выполнить гораздо труднее, чем на полу (жесткой устойчивой опоре), так как необходима постоянная балансировка, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, чтобы удерживать туловище в заданном положении.

Занятия фитбол-гимнастикой укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают двигательные способности (силу, координацию, гибкость, вестибулярный аппарат), но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Упражнения на фитболе, используемые мной на физкультурных занятиях и спортивных развлечениях с детьми старшего дошкольного возраста, являются

имитационными. Они сопровождаются стихотворным текстом, что позволяет выполнять движения равномерно в ритм слов, слогов или в соответствии с логическим акцентом фразы. Основное внимание уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу (приложение 2).

«Зверобатика»

Это акробатика, которая «проще, чем кувырок». Точнее, это элементарные перемещения, включающиеся в любую спортивную игру или тренировку. Автор данной методики — С.В. Реутский, создавший внешне очень простую, но хитроумно организованную последовательность освоения детьми физических упражнений нарастающей сложности, от самых простых до рискованных.

Упражнения «зверобатики» — работа в непривычных условиях. Например, движение не в вертикальном, а в горизонтальном положении. Непривычное положение (не стоя) — это разгрузка сознания. Чем более вертикально положение человека, тем больше он настроен на сознательное поведение. В горизонтальном положении не только отдыхает позвоночник, но и активнее включается интуиция. Так снимаются физические и психические «зажимы», появляется нагрузка на руки, все тело включается в работу.

В горизонтальном положении легко дать большую нагрузку на

короткий промежуток времени. Попробуйте провести футбольный матч в положении «паучка» или «тараканчика». Десять минут игры — и упадешь от усталости.

Принципиально новых упражнений в «зверобатике» нет. В ней важно другое:

- постоянное усложнение заданий;
- возможность совместных действий в непривычных условиях;
- образная основа движения.

Дети внутренне преображаются, меняются, превращаясь в разных зверей: «котенок» выгибает или прогибает спинку; «гусенок» вытягивает шею, расправляет крылышки; «крокодил» вытягивается в длину и т.д.

Всю «зверобатику» можно делать на скорость, точность, чувствительность (вслепую), в парах и командах, по все усложняющимся траекториям (приложение 3).

Особое внимание в физическом развитии старших дошкольников уделяется *играм и упражнениям на взаимодействие*. Это так называемые «игры дружбы», которые предполагают обязательное партнерство, чувство локтя, взаимопомощь, тактильный контакт (приложение 4).

Приложение 1

«Двигательные сказки»

Вспомним летнюю полянку

Хорошо летом на улице: солнышко светит, птички поют, листики с травинками шепчутся. Собрались ребята на лесную полянку.

Ходьба.

Вдруг откуда ни возьмись — выскочил *котенок*. Начал он резвиться и бегать по полянке.

Ползание врассыпную.

А потом выбежал на тропинку.

Ползание «змейкой».

Ква-ква-ква! Кто это? Смотрят ребята — *лягушонок*.

Прыжки врассыпную.

Весело было наблюдать за малышками, но надо идти дальше.

Ходьба с дыхательными упражнениями.

Шагали-шагали да вышли на цветочную полянку. А цветов здесь видимо-невидимо! Стали дети цветы рвать да букеты собирать.

Наклоны.

Пригляделись, а по земле *червячок* ползет, извивается.

Ползание на животе врассыпную.

Весело ребятам — столько друзей повстречали летом на полянке!

Лес, полный сказок и чудес

Собрались как-то мальчишки и девочки в лес погулять, цветов-ягод набрать.

Ходьба.

Не успели в лес войти — *попугай* на ветку взлетел и давай с ребятами разговаривать.

Ходьба на носках — руки к плечам, вверх, к плечам, вниз.

Поговорили, попрощались ребята с попугаем, дальше пошли. Что такое? Что за шум? Смотрят — кусты малины качаются.

Наклоны вправо-влево, вперед-назад.

А в них кто-то ворчит. Выбегает *медвежонок*.

Бег с опорой на ладони и стопы в колонне и врассыпную.

Порезвились дети с медвежонком, дальше зашагали да вышли на цветочную полянку. А здесь *бабочек* видимо-невидимо.

Бег «змейкой» и врассыпную — руки согнуты в локтях, раскинуть в стороны, опустить вниз.

Какие они красивые, и как здорово с ними летать! Попрощались ребята с бабочками, собрали букеты цветов мамам в подарок.

Наклоны.

Дальше зашагали. Вдруг слышат: «ш-ш-ш» — *змея* между камнями ползет, извивается.

Ползание на животе врассыпную и «змейкой».

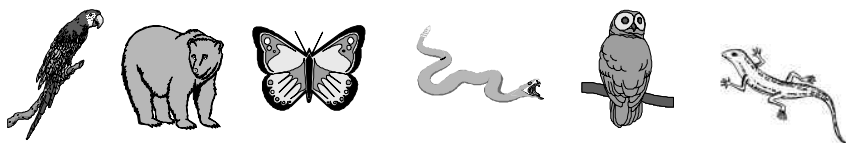
А в листве крыльями вдруг кто-то как захлопает!

Бег врассыпную — руки в стороны, вверх.

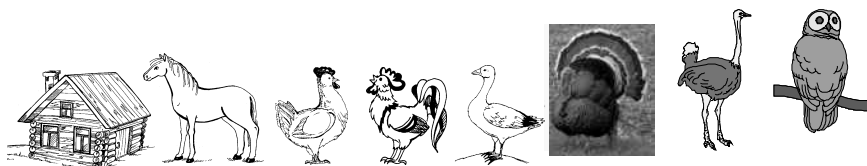
Сова летает, на *ящериц* охотится.

Ползание с опорой на ладони и носки.

Мнемотаблица «Лес, полный сказок и чудес»



Мнемотаблица «Птичий двор»



Сколько зверей в лесу, как интересно! Да вот только смеркаться стало — пора ребятам домой возвращаться.

Ходьба с дыхательными упражнениями.

голову в песок, а хвост кверху. Смешно ребятам! А бабушка рассказала, как ночью *совы* да *мыши летучие* прилетают, за цыплятами да курами охотятся. Интересно у бабушки! А на прощание она ребят угостила — пирог испекла!

Птичий двор

Пригласила *бабушка* своих внучат в гости. Отправились они к ней сначала пешком.

Ходьба.

Потом на *лошадке*.

Бег прямым галопом.

Затем на автобусе.

Бег в колонне.

Приезжают, а бабушка во дворе кур, *петушков*, *цыплят* да *гусей* кормит. Гуси хитрые — дружочка нашли, *парочкой* пошли. А это что за важный господин? *Индюк* — гордо шагает, головой вертит! Вдруг откуда ни возьмись — *страус*! По двору бегает, остановится да

Приложение 2

Фитбол-гимнастика

Бабочка

Бабочка-красавица села на цветок,
Крыльями взмахнула —
Отправилась в полет.

Ящерка

Ящерка к тебе ползет,
За собой свой хвост везет.

Книга

Книги любим мы листать,
Книги любим мы читать.

Елочка

Ветки елка распушила,
На Новый год она спешила!

Орешек

Вот орешек золотой,
Вот орешек не простой:
Круглый, крепкий
Внутри ядро,
Приглядитесь — вот оно!

Приложение 3
«Зверобатика»

Паучок

Паучок бежит умело,
Легко, подвижно его тело.

Котенок

Спинку киска прогибает,
Под забором пролезает.

Гуси

Вот идут гусята — дружные
ребята,
Шейку вытянули, спинку
выпрямили.

Лягушки

На лужайке две подружки,
Две зеленые лягушки,
Хором песни распевают,
Скачут, прыгают, играют.

Мотоцикл

Мотоцикл мы собрали,
Всех ребят на нем катали.

Собака

Вот щенок озорной,
Он с лохматой головой,
Бегает и лает, во дворе играет.

Крокодил

Крокодил за мной идет,
Длинный хвост с собой везет.

Тараканчик

Как у нас в спортивном зале
Развелись тараканы,
Хотели их мы сосчитать,
Только не смогли поймать.

Самолет

Самолет построим сами,
Полетим в нем к папе с мамой.

Приложение 4

**Игры и упражнения
на взаимодействие****Перевези друга**

Цель: перевезти аккуратно, не уронив девочку, при этом согласовывать движения друг с другом.

Два мальчика держат за руки девочку, сидящую на корточках (стопы на «следиках»), и перевозят до стойки и обратно.

В одной связке

Цели: двигаться в одной связке, сохраняя равновесие и согласовывая движения; учитывать скорость и возможности товарища.

Два ребенка стоят боком друг к другу и обнимаются за плечи или талию. «Внутренние» ноги связаны. По сигналу начинают двигаться вперед.

Вагончики

Цели: согласовывать разнообразные движения рук и ног, не расцепляя их; сохранять темп движения.

Два (можно больше) ребенка стоят с опорой на колени. Вторым участником кладет ладони на щиколотки первому. По сигналу двигаются вперед.

Гусеница

Цели: двигаться синхронно, не отцепляя рук от ног партнера; сохранять темп движения.

Участвуют два (можно больше) ребенка. Первый лежит на животе, руки впереди, второй, в положении сидя на пятках, держит руками первого за щиколотки. По сигналу оба начинают двигаться вперед: первый, подтягивая колени к животу, второй, ложась на живот.

Бревно

Цель: перекатываться в одном темпе, не расцепляя рук и не помогая ногами.

Двое лежат на спине макушкой друг к другу, держась за руки. По сигналу начинают перекатываться со спины на живот и дальше.

Стол и табурет

Цели: двигаться, учитывая скорость товарища; согласовывать прямое движение с боковым.

Один ребенок стоит с опорой на ладони и колени прямо («стол»), второй в этом же положении, опираясь на спину товарища боком («табурет»). По сигналу начинают двигаться вперед: первый прямо, второй — боком. Обратно меняются ролями.

Пронеси — не урони

Цели: не уронить предмет, сохраняя скорость и согласовывая движения; уметь подстраиваться под темп товарища.

Двое переносят предмет (мяч, воздушный шарик, кирпичик и т.д.),

стоя в паре (боком, лицом или спиной друг к другу) и обняв друг друга.

Велосипед

Цели: согласовывать разноименные движения ног с партнером; не давать ногам опуститься на пол, развивая мышцы ног и пресса.

Сидя на полу, руки в упоре на локтях, ноги согнуты, напротив друг друга. Первый упирается правой стопой в левую стопу товарища, левой стопой — в правую стопу товарища. По сигналу начинают крутить «педали».

Тачка

Цели: продвигаться вперед, учитывая скорость и силу партнера, идущего на руках; держать спину прямо, не проваливаясь вниз; укреплять мышцы пресса и спины.

Один ребенок стоит в упоре руками на полу («тачка»), второй держит его за ноги. По сигналу начинают движение вперед. Обратно меняются ролями.

Байдарка

Цели: не расцепляя рук, выполнять имитацию гребли, ноги держать прямыми; работать над гибкостью.

Сидя лицом друг к другу на полу, ноги в стороны упираются в стопы товарища, держаться за руки. Выполнять движения, имитирующие греблю, наклоняясь вперед и назад.

Обучение физическим упражнениям в игровой форме

Лавренченко Ю.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 6

«Цветочная поляна», г. Петропавловск-Камчатский

В существующей практике обучения детей основным движениям преобладают методы прямого преподавания, которые не всегда эффективны. Введение игрового компонента дает ребенку возможность посмотреть на движения с игровой, т.е. практической, позиции, учит его трансформировать двигательные умения в свою непосредственную деятельность, расширяет двигательный опыт.

В книге «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» (М., 1986) Е.А. Тимофеева отмечает: «В игровых упражнениях более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей».

Игровые упражнения достаточно разнообразны по содержанию и «растут» вместе с детьми. Малыши быстро привыкают к знакомым движениям и при многократном повторении теряют к ним интерес. Поэтому, когда упражнение освоено, его целесообразно усложнить. Решая более сложные задачи, дети приобретают новые представления о способах деятельности. Это делает процесс обучения развивающим.

Возникающие во время игры положительные эмоции позволяют малышам с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

В настоящее время издано много методических пособий, сборников с готовыми конспектами физкультурных занятий. Все они на первый взгляд интересны. Но если внимательно проанализировать их, сразу видны недочеты. Комплексы общеразвивающих упражнений построены иногда в обратном порядке. Почему-то упражнения для ног (приседания, махи ногами) ставят первыми или вторыми. Количество упражнений и

повторений в старшем возрасте снижается до 5—7, вместо положенных 8—10 и 10—12 в подготовительной к школе группе.

Движения во вводной части занятий однообразны и повторяются во всех конспектах. Их количество сокращено, особенно это касается бега.

Сюжеты занятий для старших дошкольников часто больше подходят для младшего и среднего возраста. Подбор подвижных игр и логоритмических упражнений также не всегда соответствует типовой программе воспитания и обучения в детском саду.

Очень тяжело сейчас найти в литературе интересные комплексы ритмической гимнастики. В основном везде используются одни и те же движения: наклоны головы, подъем плеч, полуприседы с поворотом туловища.

Авторы забывают про оздоравливающий эффект физических упражнений. Делая акцент на эмоциональное воздействие, упускают из вида физическое. Чем больше используется стихотворений и сказок, тем меньше уделяется внимания качеству и количеству упражнений, а следовательно снижается тренирующий эффект физических занятий.

Очень хочется обратиться к воспитателям и инструкторам детских учреждений. Увлекаясь инновационными технологиями, не забывайте о методике физического воспитания. Уже готовые занятия из методических посо-

бий прорабатывайте с учетом программных требований. Ведь от того, как мы построим занятие, будет зависеть формирование у детей двигательных навыков, рационального дыхания, осанки.

Предлагаем вам ознакомиться с конспектами физкультурных занятий с детьми младшей группы.

«Маленькие спортсмены»

Задачи:

- учить детей прыжкам в высоту с места, показать, как правильно выполнять отталкивание и прыжок на двух ногах;
- упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие;
- закреплять умение ползать на четвереньках по туннелю;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- повышать эмоциональное состояние.

Оборудование: гантели по количеству детей, четыре гладкие и две ребристые доски, две стойки, веревка с погремушками, 12 кубиков высотой по 10 см, шесть палок, барабан.

* * *

Вводная часть (3 мин)

Дети строятся в колонну.

Обычная ходьба.

«Мы большие!» — ходьба на носках.

«Боксеры» — сгибание и разгибание рук.

«Обезьянки» — ходьба в наклоне.

Методические указания для детей: ребята, вы хотите стать настоящими спортсменами? Тогда надо много тренироваться.

«Футболисты» — выброс правой ноги вперед.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Методические указания для детей: следите за осанкой и дыханием.

«Разминка прыгунов» — прыжки.

Ходьба.

Игровое задание **«Мяч»** — приседания, голову наклонить к коленям.

Методические указания для детей: дышите носом.

Ходьба.

«Атлеты» — бег в быстром темпе (1 мин).

Ходьба.

«Спринтеры» — бег в медленном темпе, широким шагом.

Ходьба.

Основная часть (8—10 мин)

Дети строятся возле предметов.

ОРУ с гантелями

«Мы растем!»

И.п. — о.с., руки вдоль туловища. 1 — подняться на носочках, руки с гантелями поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: тянитесь высоко-высоко, смотрите на гантели.

«Силачи»

И.п. — сидя, кисти рук — на плечах. 1 — руки раскинуть в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: спину держите прямо.

«Гуси шипят»

И.п. — ноги расставлены широко, руки вдоль туловища. 1 — наклонить туловище вперед, руки отвести назад и прошипеть «ш-ш-ш»; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: ноги в коленях не сгибайте.

«Достань носочки»

И.п. — лежа на спине, руки (с гантелями) согнуты в локтях, ноги вместе. 1—2 — ноги поднять вверх, гантелями дотронуться до пальцев ног; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: старайтесь. Молодцы!

«Постучи»

И.п. — ноги «узкой дорожкой», руки (с гантелями) на поясе. 1—2 — присесть, постучать гантелями о пол; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: стучите громче.

«Попрыгунчики»

Прыжки чередуются с ходьбой (20—40 раз).

Методические указания для детей: подпрыгивайте высоко, дышите носом.

Комплекс общеразвивающих упражнений закончен. Дети складывают гантели.

Воспитатель. А сейчас мы начинаем тренировку в «Школе маленьких спортсменов».

Далее приводятся упражнения на отработку основных движений.

«Школа маленьких спортсменов»

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с сохранением равновесия.

Ползание на четвереньках по туннелю (2—3 раза).

Потягивание вверх до предмета (на уровень вытянутой руки ребенка).

Прыжки в высоту с места, через палку (на высоте 10 см).

Ходьба по ребристой доске (упражнение на профилактику плоскостопия).

Подвижная игра «У спортсменов порядок строгий»

У спортсменов порядок строгий,
Знают все свои места!

Дети маршируют.

Тра-та-та-та!

Один из воспитанников ударяет в барабан.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем.
Мы за руки беремся
И бегаем бегом.

Заключительная часть

Проводится малоподвижная игра.

В этой части занятия можно использовать упражнения и игры из книги К.К. Утробинной «Занимательная физкультура в детском саду» (М., 2005).

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы хорошо занимались. Теперь вы стали настоящими спортсменами!

**«Мы не девочки,
мы не мальчики –
малыши сегодня зайчики!»**

Задачи:

- учить ползать между предметами;
- закреплять умение подпрыгивать вверх, доставая рукой предмет;
- прыгать на двух ногах через невысокие (7 см) предметы;
- развивать координацию и равновесие, формировать осанку;
- воспитывать смелость, выдержку, быстроту реакции.

Оборудование: игрушки: заяц, собака; погремушки по количеству детей, шнур, две скамейки, шесть тарелочек, веревка с по-

гремушками, по восемь кочек и набивных мячей; муляжи моркови и капусты; морковь по количеству детей.

* * *

Вводная часть (3 мин)

Дети встают вокруг воспитателя. Он показывает им игрушку — зайчика.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня пришел?

Дети. Зайчик.

Воспитатель. Зайчик хочет с вами подружиться. Закройте глаза и представьте, что вы теперь не девочки и не мальчики, малыши сегодня — зайчики!

А теперь, зайчики, отправляемся в огород.

Дети строятся в колонну.

Зайчики шагают, ножки поднимают.

Дети ходят (6 с).

Зайки испугались, с волком повстречались...

Дети приседают, «прячутся» от волка (5 с).

Снова зайчики шагают, выше ножки поднимают!

Дети шагают (6 с).

По мостику зайчики шагают, на носочки мягонько ступают.

Ходят на носках (6 с).

Снова зайчики шагают, ножки дружно поднимают!

Дети шагают (6 с).

Побежали, побежали, только пятки засверкали.

Бегают на носках (30 с).

Снова зайки побежали, только пятки замелькали.

И немножечко устали, снова зайки зашагали!

Зайчики шагают, ножки поднимают!

Ходьба чередуется с бегом.

Очутились зайки на большой лужайке.

Детки наши зайки, в трусиках и в майках.

Встали по порядку — делают зарядку!

Вводная часть заканчивается построением.

Основная часть (7—8 мин)

ОРУ с погремушками

«Погреми погремушкой»

И.п. — о.с., руки опущены. 1 — поднять руки вверх, погреметь погремушками; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: спину согните, ручки протяните.

Нагибайтесь, зайчики, Дотянитесь до пальчиков.

«Наклоны к носкам ног»

И.п. — ноги «широкой дорожкой», руки на плечах. 1 — наклониться вперед, дотронуться до

носочков погремушками; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Все легли на травку,
Чтобы загорать,
Лапками веселыми
Пальчики достать!

«Дотянись»

И.п. — лежа на спине, руки у груди согнуты в локтях. 1 — поднять ноги вверх, дотянуться погремушками до носков; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5 раз.

На полянке зайки в трусиках
и в майках,
Дружно приседали, игрушками
стучали.

«Приседания»

И.п. — ноги «узкой дорожкой», руки на поясе. 1 — присесть, постучать по полу погремушками; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Зайчики попрыгали,
Лапками подрыгали.

«Прыжки»

И.п. — о.с., руки на поясе, прыжки на двух ногах чередуются с ходьбой.

Упражнение выполняется 20 раз.

ОВД

Поточный способ организации.

Воспитатель. Мы отправляемся в огород. Только он далеко. Надо пройти по тропинке, про-

ползти между кустиками, перепрыгнуть через кочки, перейти по мостику.

По 2 раза проводятся:

- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием тарелочек;
- ползание «змейкой» между набивными мячами;
- упражнение на вытягивание позвоночника «Дотянись до погремушки»;
- прыжки через «кочки»;
- ходьба по ребристой доске.

Вот пришли мы в огород:

Здесь капуста растет, здесь морковка растет.

Бобик в будке здесь живет, охраняет огород.

Вы не бойтесь Бобика. Вы зайчата смелые, быстро бегаєте и прыгаете. Он вас не догонит. Бегите в свой домик.

Под музыку проводится **подвижная игра «Зайчики и Бобик»** (2—3 раза).

Бобик (ведущий) должен догнать и осалить как можно больше зайчиков.

Воспитатель. Устали зайчики и решили отдохнуть на травке.

Заключительная часть (1 мин)

Лечь на пол, закрыть глаза, расслабиться.

Занятие закончилось. Дети встают, прощаются с гостями. Бобик угощает всех зайчат морковками.

«В цирк на паровозике!»

Задачи:

- учить ходить в колонне по одному;

- по наклонной доске;
- подпрыгивать до предмета на двух ногах, перепрыгивать с предмета на предмет (расстояние между ними 25—30 см);
- упражнять в подлезании под дугу (высота 50 см);
- развивать быстроту, гибкость;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: четыре доски, по две дуги, ребристых доски и ящика-тумбы, веревка с погремушками; дорожки мягкие и для прыжков («кочки»), по два кубика на каждого ребенка; игрушка кот, шесть кубиков, воздушный шар.

* * *

Вводная часть (3 мин)

Выполняются построение в колонну и ходьба в разном темпе.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы поедем на поезде в цирк. Я буду паровозом, а вы — моими вагончиками. Путь нам предстоит неблизкий. Поехали!

«Едет поезд»

Дети двигаются за воспитателем, имитируя движение поезда.

Методические указания для детей: идите друг за другом. Спину держите прямо!

Воспитатель. Первая станция «Зимний лес». Ребята, кого мы можем встретить на этой станции? Беленького, пушистого?

Дети. Зайчика.

Проводятся упражнения.

«Зайки» — прыжки с продвижением вперед (10 с).

Методические указания для детей: прыгайте как можно дальше. Молодцы!

Воспитатель. Вторая станция «Поле». Здесь мы повстречаем маленькую, серенькую, с длинным хвостиком...

Дети. Мышку.

«Мышки» — ходьба на носках, руки на поясе (10 с).

Методические указания для детей: спину держите ровно.

Воспитатель. Следующая станция «Большое поле». Вы слышите? Иго-го. Кто это?

Дети. Лошадка.

Воспитатель. Давайте вспомним, как лошадка ходит.

«Лошадки» — ходьба с высоким подниманием коленей (10 с).

Методические указания для детей: колени поднимайте высоко. Молодцы!

Воспитатель. Четвертая станция «Дремучий лес». Хозяин леса — медведь-батьюшка. Давайте изобразим, как ходит медведь.

«Медведи» — ходьба с ноги на ногу (5 с).

Методические указания для детей: идите друг за другом.

Заканчивается вводная часть ходьбой в чередовании с бегом в колонне (10 с).

Методические указания для детей: дышите носом. Очень хорошо!

Основная часть (8—10 мин)

Воспитатель. Вот мы и приехали в цирк.

Дети строятся возле кубиков.

ОРУ с кубиками

Давайте представим, что мы артисты цирка. Начинаем наше выступление.

«Нам весело!»

И.п. — ноги «узкой дорожкой», руки опущены. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, постучать кубиками, 3—4 — опустить, вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: стучите громче. Молодцы!

«Силачи»

И.п. — стоя на коленях, руки опущены. 1 — развести руки в стороны; 2 — согнуть в локтях; 3 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: держите спину прямо.

«Постучим по коленкам»

И.п. — о.с., руки на поясе. 1—3 — наклониться вперед, постучать кубиками по коленям; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: колени не сгибайте.

«Птичка»

И.п. — лежа на животе, кубики под подбородком. 1—2 — прогнуться, руки отвести назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5—6 раз.

Методические указания для детей: руки отводите далеко назад. Спину прогните.

«Попрыгунчики»

И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах чередуются с ходьбой.

Методические указания для детей: прыгайте мягко на носочках, как кошечки. Дышите носом.

В о с п и т а т е л ь. А теперь мы с вами превращаемся в дрессированных кошечек и собачек. Нам надо пройти по мостику, пролезть в волшебные ворота, прогибая спину и не задевая колокольчик; подпрыгнуть до погремушки и перепрыгнуть с «кочки» на «кочку». А назад мы вернемся по лесенке, перешагивая через кубики.

По 2—3 раза проводятся:

- ходьба по наклонной доске;
- ползание под дугой;
- прыжки с места вверх до предмета;
- прыжки с «кочки» на «кочку»;
- ходьба по ребристой доске с перешагиванием через кубики.

Проводится подвижная игра **«Воробушки и кот»**.

Кот должен «поймать» воробушков. Игра проводится 2 раза.

Заключительная часть

Игра «Воздушный шар»

В магазинчик мы ходили,
Шар себе купили.

Будем шар надувать.

Надувайся, шар,

Надувайся, большой.

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел

И за веточку задел да и...

лопнул!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Волшебные тарелочки»

Задачи:

- учить пролезать в обруч, подвешенный на высоте 10 см от пола;
- перепрыгивать правым боком через предметы (5—6 шт.);
- развивать координацию движений и равновесие;
- закреплять знания об основных цветах;
- формировать интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: диски-тарелочки по количеству детей, обручи, дорожки со следами, цветные коврики (красный и синий), игрушка кошка, шапочки птичек.

* * *

Воспитатель. Ребята, вы хотите стать сильными, стройными и красивыми?

Дети. Да.

Воспитатель. Для этого надо заниматься физкультурой. Вы готовы?

Дети. Да!

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, на пятках.

«Лошадки» — ходьба с высоким подниманием ног.

«Медвежата» — ходьба вразвалочку, руки в стороны.

«Ежики» — присесть, руками обхватить колени, голову наклонить к коленям.

«Черепашки» — ползание друг за другом на коленях.

«Слоники» — ходьба на высоких четвереньках.

«Бабочки» — бег на носках, руки в стороны.

Основная часть

ОРУ с тарелочками

Воспитатель. А сейчас давайте поиграем с тарелочками.

На полу в шахматном порядке разложены диски-тарелочки.

«Солнышко и дождик»

И.п. — ноги «узкой дорожкой», тарелочка на голове. 1 — поднять тарелочку над головой, потянуться вверх и сказать «солнышко»; 2 — вернуться в и.п. и сказать «дождик».

Упражнение повторить 5—6 раз.

«Мы — шоферы»

И.п. — сидя на пятках, тарелочка на ногах, спина прямая. 1—4 — руки вытянуть вперед, покрутить тарелочкой перед собой (имитация руля); 5—8 — вернуться в и.п., положить тарелочку на бедро и сказать «приехали».

«Спрячем ножки от собачки»

И.п. — сидя, ноги прямые, тарелочка у груди. 1 — наклониться и закрыть ножки тарелочкой («спрятали»); 2 — вернуться в и.п., тарелочку к груди («убежала собачка»).

«Достань тарелочку»

И.п. — лежа, тарелочка на груди, ноги прямо. 1 — поднять тарелочку вверх, достать ее ногами; 2 — вернуться в и.п.

«Прятки»

И.п. — ноги «широкой дорожкой», тарелочка в руках, руки опущены. 1 — присесть, закрыть лицо тарелочкой («спрятались»); 2 — вернуться в и.п. («появились»).

«Шагаем, бегаем»

И.п. — о.с., тарелочка лежит на полу. Под музыку дети шагают перед тарелочкой, затем бегают вокруг нее.

Дети складывают тарелочки и подходят к воспитателю. Тот показывает игрушку кошку.

Игра **«Села кошка на окошко»** проводится под музыку.

Уселась кошка на окошко
Стала лапкой уши мыть.
Понаблюдав за ней немножко,
Это можно повторить.
Раз, два, три.
Ну-ка, повтори! (2 раза)
Три, четыре, пять.
Повтори опять! (2 раза)
Повтори опять!
Раз, два, три.
Ну-ка, повтори! (2 раза)
Три, четыре, пять.
Повтори опять! (2 раза)

Дети повторяют движения под музыку.

Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат.
Не трудно так стоять ни капли
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три.
Ну-ка, повтори! (2 раза)

Три, четыре, пять.

Повтори опять! (2 раза)

Воспитатель. Ребята, давайте научим нашу кошку спортом заниматься.

Движения выполняются точным методом:

- ходьба по дорожке со следами;
- пролезание в обруч на высоте 10 см от пола;
- прыжки на двух ногах через тарелочки (6 раз).

Подвижная игра «Птички и кошка»

На одной стороне зала дети занимают цветные коврики (каждый игрок должен запомнить цвет своего коврика) — это домики птичек. На другой стороне зала — домик кошки. По сигналу «Птички летают!» дети бегут по залу под музыку, выполняют разные движения: прыгают, «пьют водичку», «чищают перышки», «клюют зернышки». По сигналу «Кошка проснулась!» птички летят в свои домики.

Методические указания для педагогов. Дети должны действовать строго по сигналу взрослого и занимать домик соответствующего цвета.

Игра проводится 2—3 раза.

Заключительная часть**Малоподвижная игра «Наши детки на полу»**

Воспитатель. Ребята, давайте еще поиграем с цветными тарелочками.

Дети с тарелочками в руках выполняют движения под музыку в соответствии с текстом.

Наши детки на полу
Ножками затопали.
Посмотрите, хороши
Наши детки — малыши.

Топают ногами.

Ходят детки ножками,
Новыми сапожками.
Вот такие ножки
В новеньких сапожках.

Хвалятся сапожками (пяточками).

Впереди далекий путь,
Деткам надо отдохнуть,
Баю-баю-баю-бай,
Крепко глазки закрывай.

Садятся на корточки, голову прикладывают к тарелочке («спят»).

А потом пойдем опять
Мы по комнате гулять,
Посмотрите, хороши
Наши детки — малыши.

Шагают с тарелочками по залу.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы очень хорошо тренировались. Покажите, какими вы стали сильными.

Дети показывают.

Какими вы стали красивыми.

Дети улыбаются.

Сюжетные физкультурные занятия в ДОУ

Ткачук Е.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ
д/с № 247 г. Красноярск*

«Мишкина малина» (по одноименному стихотворению В. Степанова)

Цель: укрепить мышцы голенистопа, свода стоп.

Задачи:

— продолжать учить захватывать платочек пальцами ног и удерживать его;

— ходьбе на внешней стороне стопы;

— упражнять в ходьбе по лестнице-качалке;

— сохранении правильной осанки при разной ходьбе.

Оборудование: лестница-качалка, пять гимнастических палок, дорожки (шипованная и «змей-

ка»), платочки и карематы по количеству детей, четыре больших обруча; стихотворение В. Степанова «Мишкина малина», книга Т. Коти «В гостях у бабушки», аудиозаписи.

* * *

Разминка

Мишка нес домой малину —
Ягод полную корзину.

Ходьба на пятках.

Шел, устал, на пень присел,
Сладких ягодок поел.

Глядь, идет лиса с лукошком,
Говорит она ему:

Ходьба на носках.

— Можно, Мишенька, немножко
Ягод я твоих возьму?

За лисой, тропой тенистой
Скачет заяк — прыг да скок.

Прыжки на двух ногах на носочках с продвижением вперед.

Он для ягоды душистой
Приготовил кузовок.

Из кустов, с горшком из глины,
Показался ежик вдруг.

Ходьба на внешней стороне стопы (следить за осанкой).

Как ему не дать малины,
Серый ежик — Мишкин друг.

Прилетела даже утка,
Утка с ведрышком пустым.

Легкий бег на носочках.

Угощает всех Мишутка,
Рад он всем друзьям своим.

Не стесняйтесь, дорогие,
Угощайтесь, дорогие.
Я еще вам принесу.

Ходьба друг за другом.

Много ягоды в лесу.

Разминка повторяется 2 раза.

Полоса препятствий

Инструктор заранее расставляет необходимое оборудование.

Корни елкины кругом,
Мы их все перешагнем.

Перешагивание через гимнастические палки.

Перед горкой не робеем —
Мы ее преодолеем.

Ходьба по лестнице-качалке.

Хорошо ходить по травке —
Очень щекотно, но мягко.

Ходьба по мягкой шипованной дорожке.

По извилистой тропинке
Мы шагаем без запинки.

Ходьба по дорожке-«змейке».

Комплекс упражнений с платочками

И.п. — стоя, руки опущены, платочек держать в правой руке.

1 — правую ногу поставить на пятку; 2 — правую руку поднять вверх в сторону; 3—4 — вернуться в и.п. То же с левой ногой и левой рукой.

Упражнение выполняется 5 раз.

И.п. — стоя, руки впереди, опущены, платочек в руках. 1 — подняться на носочки, руки поднять; 2 — вернуться в и.п.; 3 — полуприсед, руки вытянуть вперед; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5 раз.

И.п. — сидя на полу (на каремате), руки в упоре сзади, платочек сбоку на полу. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — согнуть ногу и захватить пальцами ног платочек; 3 — поднять ногу; 4 — опустить ногу и положить платочек справа; 5—8 — то же проделать левой ногой.

Упражнение выполняется 5 раз.

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 — колени развести, стопы соединить; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 5 раз.

Подвижная игра «Кружочки»

Под веселую музыку дети должны ходить по обручам боком приставным шагом, под спокойную — сидеть внутри обручей.

«В гостях у бабушки» (по мотивам книги Т. Коти)

Цели:

— укрепить мышцы голеностопа;

— сформировать правильные своды стопы.

Задачи:

- упражнять в ходьбе на внешней стороне стопы;
- лазанье по гимнастической лестнице.

Оборудование: гимнастические лестница и доска.

* * *

Разминка

Еду в гости к бабушке
На блины-оладушки,
Молоко парное пить.

Ходьба в колонне.

По малину в лес ходить.
Я сейчас вам расскажу,
С кем в деревне я дружу.

Только солнышко встает,
Петушок уже поет,
Утром он по распорядку
Кур выводит на зарядку.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Я ему не подчиняюсь,
Сам зарядкой занимаюсь.

Ходят козы по дорожке,
Всем показывают рожки.
А на рожках бантики
И цветные фантики.

Ходьба на носочках.

Таня фантики копила,
Коз на праздник нарядила.

Рыжий Барсик — важный кот,
Охраняет огород,

Он у грядки не спеша
Поприветствует ежа.

Ходьба с пятки на носок.

Лапой бабочку смахнет
И на солнышке вздремнет.

— Хрю-хрю-хрю, — бормочет
свинка, —

В луже вымыла я спинку,
И животик, и бочок,
Хвостик, ушки, пяточок.

Ходьба на внешней стороне
стопы.

Почему же у корыта
Говорят, что я не мыта?

— Кряк, — сказал утенок, —
Я уж не ребенок.
Сам я плаваю в пруду
И ишу себе еду.

Ходьба на пятках.

Если хочешь, и тебе
Поищу жуков в воде.

Без своей лошадки я
Не могу прожить и дня.
Чай я с сахаром не пью —
Весь лошадке отдаю.

«Прямой галоп».

Покатай меня, подружка,
У меня в кармане плюшка.

Утром бабушка встает
И глаза украдкой трет —
Значит, скоро уезжать.
Лето кончилось опять.

Ходьба в колонне.

Говорю тихонько деду:
— На варенье я приеду.

Преодоление полосы препятствий

Лазанье по наклонной и гимнастической лестницам.

Спуск на носочках по наклонной доске.

Комплекс упражнений

И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. 1 — развести руки в стороны, пятки — вместе; 2 — носочки вместе.

Упражнение выполняется 8 раз.

И.п. — то же. 1 — пятки расставить в стороны, пальцы — вместе; 2 — пятки соединить.

Упражнение выполняется 8 раз.

И.п. — то же. 1—4 — правой стопой потирать левую ногу; 5—8 — левой — правую ногу.

Упражнение повторяется 6 раз.

И.п. — то же, правая нога выпрямлена, левая — под скамейкой. 1—2 — менять положения ног.

Упражнение выполняется 6 раз (по 4 смены положения).

Подвижная игра «День и ночь»

Под веселую музыку дети должны бегать по залу на носочках, под спокойную — сидеть на корточках.

Проект «Здоровый дух Пермского края»

(в подготовительной к школе группе)

Леонтьева Н.Е.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 305, г. Пермь

Задачи:

- расширять знания детей о географическом положении и истории Пермского края;
- воспитывать чувство любви, гордости за родной край;
- совершенствовать двигательную активность.

Реализация проекта

Подготовительный этап

- Мониторинг знаний детей о родном крае.
- Подготовка материалов.
- Составление плана работы.

Основной этап (сентябрь—октябрь)

- Ознакомление с картой Пермского края, фотоальбомами «Пермь», «Пермский край».
- Беседа на тему «Пермский край — мой родной край».

Цель: заинтересовать дошкольников предстоящей деятельностью по реализации проекта.

Ответственные: руководитель проекта, инструктор по физкультуре, воспитатель, библиотекарь.

- Чтение произведений П. Бажова («Серебряное копытце»), рассказов и сказок А. Зеленина «Пермь и Пермский край: занимательное краеведение»; Е.А. Черных «Твое Прикамье. Береги свой дом».

Цели:

- расширить кругозор;
- пополнить знания о богатствах Пермского края.

Ответственный: воспитатель.

- Создание мини-музея «Полезные ископаемые Пермского края».

Цель: познакомить с полезными ископаемыми родного края.

Ответственные: инструктор по физкультуре, воспитатель, родители.

- Ознакомление с древними профессиями (артельщики-старатели, солёносы) через игры-эстафеты.

Цели:

- познакомить с древними профессиями;
- развивать двигательную активность.

Ответственный: инструктор по физкультуре.

- Ознакомление с достопримечательностями Пермского края.

Цель: расширить знания о географическом положении и достопримечательностях края (горы «Тулымский камень», «Ермак»).

Ответственные: воспитатель, инструктор по физкультуре.

- Прогулка в Черняевский лес (совместно с родителями).

Цели:

- развить двигательную активность;

- укрепить здоровье;
- воспитать чувство любви, гордости за родной край.

Ответственные: воспитатель, инструктор по физкультуре, родители.

Заключительный этап (ноябрь)

Занятие «Путешествие по городам Пермского края»

Цели:

- расширить знания о городах, реках, природных богатствах края;
- развить патриотические чувства к своей малой родине, желание гордиться ею.

Ответственный: инструктор по физкультуре.

Оборудование: карта Пермского края, таблички с названиями городов, картинки с достопримечательностями городов; коллекции минералов, образцы продукции промышленности, фотоальбомы «Пермское Прикамье», «Пермский край» и т.д.

Методические рекомендации для педагогов: подбор городов зависит от наглядного материала, собранного воспитателем.

* * *

Во вступительном слове ведущий отмечает, что дети много знают о своей малой родине, и предлагает отправиться в путешествие по городам Пермского края.

В е д у щ и й. Первый город, в который мы с вами полетим, называется Соликамск. Вы соглас-

ны отправиться в путешествие на самолете?

Д е т и. Да.

В е д у щ и й. Ну тогда давайте добираться до аэропорта.

Дружно в ногу мы идем
Прямоком в аэропорт.

Дети шагают друг за другом в колонне.

Сядем в быстрый самолет
И отправимся в полет!

Дети раскидывают руки в стороны, изображая крылья самолета, и бегут на носочках по кругу друг за другом. Упражнение можно выполнять под музыку.

Вот мы и прибыли в Соликамск. Какое интересное название! Кто догадался, от каких слов оно произошло?

Дети высказывают предположения.

Правильно, от слов «соль» и «Кама». Давным-давно в том месте, где река Усолка впадает в Каму, были построены первые солеварни. Откуда же в Соликамске взялась соль? На месте Пермского края было большое соленое море. Вода под лучами солнца постепенно испарялась, а соль оседала на дно. Ее заносило илом и глиной. Прошли тысячи лет. Море исчезло, на его месте выросли леса, поселились люди. Они стали добывать соль, очищать, выпаривать ее в солеварнях и продавать. Эта соль — поваренная. Ее мы используем каждый день. А каким образом?

Дети отвечают.

Правильно, мы солим пищу. Кроме поваренной, добывают калийную соль. Для этого роют шахты. Вблизи Соликамска их много. Калийная соль — красноватого цвета и горькая на вкус. Ее используют для удобрения, обработки кожи и бумаги, изготовления стекла, соды, лекарств. Так благодаря соли город известен всей России. В современном Соликамске много химических заводов, есть здесь и большой комбинат, на котором делают газетную бумагу.

Рассказ о городе можно разнообразить показом фотографий.

А теперь мы пересаживаемся на поезд и отправляемся в город Кизел.

Дети «паровозиком» (держатся друг за друга) «едут» в следующий город.

Вот мы и в Кизеле. Чем же он знаменит?

Дети отвечают.

Когда-то на месте этого города был лес. В недрах земли геологи нашли огромные залежи полезного ископаемого — каменного угля. Чтобы добывать его, построили специальные шахты, назвали их «Кизелуголь». А для рабочих возвели дома, магазины, аптеки, школы, детские сады, кинотеатры и т.д. Так появился город. А кто из вас знает, для чего нужен каменный уголь?

Дети отвечают.

Совершенно верно, каменный уголь — хорошее горючее ископаемое. К сожалению, в настоящее время добыча каменного угля на этих шахтах прекратилась, но город живет и развивается.

Можно показать детям коллекцию полезных ископаемых и фотографии с видами города.

Следующий город называется Кунгур. Мы поедем туда на автобусе.

Дети бегают парами по кругу (можно под музыку).

Вот мы и приехали в Кунгур. Ребята, кто из вас знает, чем знаменит этот город?

Дети отвечают.

Конечно, он известен Кунгурской ледяной пещерой. Многие из вас, наверное, бывали там на экскурсии, любовались кристаллами, снежинками, гирляндами из льда. В пещере есть подземное озеро с прозрачной водой. Город Кунгур славится еще замечательными изделиями камнерезов.

Ведущий показывает изделия из камня.

Еще здесь есть обувная фабрика, которой почти 300 лет. В Кунгуре работает краеведческий музей, где собраны материалы о прошлом и настоящем города. Очень интересно побывать в Кунгуре! Посмотрите сами.

Дети рассматривают фотографии города.

Вот и закончилось наше путешествие по городам Пермского края. Вам понравилось, ребята? Давайте вспомним, в каких городах мы побывали?

Дети отвечают.

Вот какой наш край богатый и знаменитый. Мы можем гордиться, что живем в Пермском крае! Ну а теперь нам пора возвращаться. Давайте поплывем на лодке.

Дети встают друг за другом и имитируют греблю веслами. Под музыку двигаются по кругу.

Разучивание народных игр Пермского края

Цели:

- расширить знания детей о родном крае через народные игры;
- развить двигательную активность.

Ответственный: инструктор по физкультуре.

Предлагаем следующие народные игры.

«По новым городам»

На земле нужно нарисовать круги с названиями городов края. Каждый игрок «живет» в каком-то «городе» (круге). По команде ведущего «На прогулку!» все выходят из кругов и прогуливаются под частушку:

Елочки, сосеночки
Зеленые, колючие,
Мы, уральские ребята,
Веселые, певучие!

По команде ведущего «По новым городам!» каждый игрок должен встать в новый «город» (круг). Проигрывает тот, кто последним займет «город».

«Города»

На голове у некоторых детей ободки с названиями городов (например, Кунгур, Соликамск, Кизел). Остальные игроки выбирают город (участника с ободком), в котором желают побывать, и встают вокруг него. По команде ведущего все игроки отправляются гулять по Пермскому краю (врассыпную). Как только он скажет: «Стоп!», дети собираются вокруг выбранного «города». Проигравшими считаются те участники, которые дольше собирали свой круг. Дети-«путешественники» и дети-«города» могут меняться ролями и игра продолжается.

«Путешественники»

На земле нужно начертить большой круг и контуры пяти самолетов, в каждом — по 2—5 посадочных мест (внутри контура нарисовать кружки — места), а рядом начертить маршрут (например: Пермь — Березники — Пермь; Пермь — Кунгур — Пермь и т.д.).

Взявшись за руки, дети ходят по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые самолеты
Для прогулок по городам,
В какой город хотим,
В такой и полетим!

Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Как только сказана последняя строчка, игроки разбегаются и стараются занять места (кружки) «в самолете». Для всех игроков мест не хватает. Опоздавшие собираются в центр большого круга, а пассажиры «самолета» громко объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по краю. Затем все возвращаются в общий круг. Берутся за руки, и игра повторяется.

«Тулымский камень»

Перед детьми самая высокая гора края «Тулымский камень». (Горой может быть небольшая возвышенность или холмик.) На горе растет волшебный цветок. Игроки встают вокруг «горы» и по сигналу водящего стараются добегать до вершины и «сорвать» цветок. Кто первый, тот и выиграл.

«А мы просо сеяли...»

Мальчики строятся напротив девочек на расстоянии 5—6 м. По очереди они шагают навстречу друг другу, говоря:

А мы просо сеяли, сеяли,
Ой дид-лада, сеяли, сеяли.

А мы просо вытопчем, вытопчем,
Ой дид-лада, вытопчем,
вытопчем.

А чем же вам вытоптать,
вытоптать,
Ой дид-лада, вытоптать,
вытоптать?

А мы коней выпустим, выпустим.
Ой дид-лада, выпустим, выпустим.

А мы коней в плен возьмем,
в плен возьмем,
Ой дид-лада, в плен возьмем,
в плен возьмем.

А мы коней выкупим,
выкупим,
Ой дид-лада, выкупим,
выкупим.

А чем же вам выкупить,
выкупить,
Ой дид-лада, выкупить,
выкупить.

А мы дадим вам девицу,
девицу,
Ой дид-лада, девицу, девицу.
(Вариант для мальчиков.)

А мы дадим вам молодца,
молодца,
Ой дид-лада, молодца, молодца.
(Вариант для девочек.)

А нужна (нужен) нам ...
(называют имя игрока),
Ой дид-лада, ... (имя).

Выбранный игрок разбегается и старается разбить цепочку. Если ему это удастся, он забирает одного участника на свою сторону. Если нет — остается в команде противников.

Спортивно-краеведческий праздник «Путешествие по Пермскому краю»

Задачи:

— систематизировать знания о крае, о городах, реках, полезных ископаемых;

- совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет;
- воспитывать патриотические чувства к своей малой родине, ее традициям; чувства товарищества, взаимопонимания.

Оборудование: карта Пермского края, книги, открытки о Перми, городах края; образцы полезных ископаемых; обручи, туннель, ребристая доска, скамейка, мягкие модули, искусственные деревья.

Место проведения — спортивный зал.

* * *

Ведущий. Ребята, послушайте стихотворение:

Жура-жура-журавель,
Облетал он сто земель.
Мы спросили журавля:
«Где же лучшая земля?»
Он ответил, пролетая:
«Лучше нет родного края!»

А вы знаете, как называется наш родной край?

Дети отвечают.

Правильно! Наша малая родина — Пермский край. Давайте отправимся в путешествие по родному краю. Вы согласны?

Дети. Да.

Ведущий. Но сначала давайте найдем на карте наш край и его главный город.

Дети рассматривают карту, находят город Пермь.

Молодцы! Административный центр Пермского края — город Пермь — расположился в предгорьях Урала. А как называются эти горы?

Дети отвечают.

Правильно, это — Уральские горы, их еще называют Каменным поясом. По восточному подножью Уральских гор проходит условная граница между Европой и Азией. Ну что, в путь!

Звучит песня «Мой Пермский край» (муз. и сл. С. Иванова), дети маршируют друг за другом.

Вот мы с вами подошли к реке. Вы знаете, как она называется?

Дети отвечают.

Это — Кама, широкая, глубокая река. Послушайте, что пишет поэт К. Зубарев о ней:

Шумит над Камой вольный
ветер,
В лучах рассвета майский плес,
И нет наряднее на свете
Осинок этих и берез.
Поют березовые шири,
Звонят мелодии весны,
И нет прекрасней в целом мире
Прикамской нашей стороны.

Ребята, какие реки еще в нашем крае вы знаете?

Дети (вместе с ведущим рассматривают карту и отвечают). Чусовая, Вишера, Обва и др.

Ведущий. Правильно. Река Чусовая — левый приток Камы. Давайте перейдем ее по мосту.

Дети проходят по скамейке.

У Камы в Курье есть болото, нам нужно перейти его, прыгая с кочки на кочку.

На полу разложены обручи. Дети перепрыгивают из обруча в обруч, имитируя прыжки по кочкам. Затем продолжают ходьбу.

А сейчас мы подошли к горе. Она называется Ермак. У ее подножия каменные россыпи, нам нужно их преодолеть.

Дети перешагивают через препятствия.

Ребята, вы обратили внимание, какая красота вокруг: широкие реки, высокие горы! Ну что, отправляемся дальше!

Дети шагают.

А чем еще богат наш край?

Дети отвечают.

Конечно, Пермский край называют лесным, потому что здесь много лесов. Какие леса вы знаете?

Дети отвечают.

Правильно, лиственный лес, в нем растут березы, клены. А есть хвойный, тайга, где растут ели, пихты, сосны.

Ведущий показывает открытки с изображением леса.

Ребята, посмотрите, в чаще леса чье-то жилище. Давайте посмотрим, кто здесь живет... Сколько здесь разных книг, картин, камней. Карта на стене.

Дети рассматривают книги, картины, карту, образцы полезных ископаемых.

Выходит Парма.

Парма. Здравствуйте, ребята. Меня зовут Парма, я — хозяйка леса. Откуда вы пожаловали ко мне в гости?

Ведущий. Здравствуй, Парма. Мы пришли из Перми.

Парма. А вы знаете, почему ваш город называется Пермь? Давным-давно на берегу Камы, среди густого леса — «пармы», поселились люди и начали обжигаться. Постепенно селение увеличивалось и выросло в большой город. Его называли Пермь — от слова «парма», то есть «лес». А какие еще города Пермского края вы знаете?

Дети отвечают.

Парма. Давайте поиграем.

Проводится игра «Города».

Я предлагаю вам отправиться в город Соликамск. Вы помните, чем он знаменит?

Дети отвечают.

Правильно, там добывали соль. Людей, которые занимались добычей, называли «соленосы». Мешки с солью они носили на спине, соль просыпалась и попадала им на уши. От этого они краснели и разбухали. А пермяков прозвали «пермяк — соленые уши». Давайте представим, как работали соленосы.

Проводится эстафета «Соленосы» (бег с мешочками на спине).

Другой город, в который мы отправимся, называется Кунгур. Он знаменит Кунгурской пещерой. Еще в этих местах добывают разные полезные ископаемые. А тех людей, которые этим занимались раньше, называли артельщики-старатели. Ребята, какие полезные ископаемые вы знаете?

Дети рассматривают образцы полезных ископаемых и называют их.

Люди на Урале умели не только хорошо работать, но и отдыхать. Давайте и мы передохнем и поиграем.

Проводится игра «А мы просо сеяли...».

Ребята, мне пора с вами прощаться. В память о нашей встрече примите в подарок книгу об удивительном, богатом Пермском крае.

Парма дарит книгу. Дети благодарят.

В е д у щ и й. И нам пора, до свидания, Парма!

Парма прощается и уходит.

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Мы узнали много нового о нашем родном, богатом и красивом крае.

Путешествие по «Радуге здоровья» (физкультурное занятие для часто болеющих детей старшего дошкольного возраста)

Белоглазова И.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 17 «Чебурашка»,
г. Омутнинск Кировской обл.*

Цели:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Оборудование: две скамейки (красная и желтая), по два цилиндра (зеленый и желтый), каната (длиной 5—6 м); маска волка; радуга по цветовому спектру, карта, схемы движений, мольберт, восемь лент (длиной 70—80 см); угощение для детей (витамины).

Задачи

Оздоровительные:

- учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Обучающие:

- учить согласовывать движения с музыкой;

Развивающие:

- совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений и в подвижных играх;
- учить анализировать предложенные схемы, находить сходства и различия в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения;
- интерес к занятиям физкультурой.

Способ организации: поточный, в двух колоннах.

Вид занятия: сюжетно-игровое.

Продолжительность: 30—35 мин.

* * *

Вводная часть

Дети входят в зал, здороваются и подходят к инструктору по физкультуре.

Инструктор. Ребята, что это такое?

На полу (ковре) лежит карта, свернутая в трубку и перевязанная лентой.

Дети высказывают предположения.

Как нам узнать, что там внутри?

Дети. Нужно развязать и посмотреть.

Вместе развязывают сверток.

Инструктор. Здесь что-то написано. А как узнать что?

Дети. Нужно прочитать. (*Читают вместе.*). «Карта “Радуга здоровья”».

Инструктор. Я не видела ни разу карт с таким названием. Почему «Радуга здоровья»?

Дети высказывают свои предположения.

А зачем на каждой дорожке замочки?

Дети. Нужно пройти по этим стрелочкам и открыть все замочки, узнать, что они скрывают.

Карта представляет собой дорожки цветов радуги. Помимо замочков на каждой цветной дорожке должен быть «кармашек», куда дети будут вкладывать ответы на загадки.

Инструктор. Ребята, вы ловкие, смелые, готовы ли вы отправиться в путешествие по необычной волшебной карте и открыть все замочки?

Дети. Готовы!

Что за чудо-чудеса,
В гости радуга пришла,
Семь дорожек принесла.
Все дорожки не простые,
А волшебные такие.
По дорожкам кто пройдет,
Тот и пляшет, и поет,
Веселится, и играет,
Как здоровым стать, узнает!

Ритмическая гимнастика

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского).

Дети строятся в колонну, впереди стоят мальчики и выполняют следующий комплекс упражнений:

- обычная ходьба;
- ходьба на носках;
- с высоким подниманием коленей;

- бег с захлестыванием голеней;
- обычная ходьба с построением парами.

Основная часть

Музыкально-ритмические движения (в парах)

«Руки в стороны вверх»

И.п. — стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — руки развести в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — вниз, вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 7 раз.

«Руки на плечи»

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — правую руку положить на плечо партнеру, левую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же проделать с левой рукой и правой ногой; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 7 раз.

«Хлопки»

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 — наклониться вперед, хлопнуть в ладоши друг друга; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 7 раз.

«Махи ногами в стороны»

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, руки на уровне груди соприкасаются с партнером. 1 — выполнить махи назад правой ногой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — махи левой ногой; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 7 раз.

Прыжки врозь — вместе

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги вместе, руки опущены. 1 —

ноги в прыжке расставить врозь, руки поднять; 2 — вернуться в и.п.

Ходьба на месте «дорожка»

Во время ходьбы дети держатся за руки на уровне груди.

Прыжки со скрещиванием ног

Это упражнение для мальчиков, девочки выполняют подскоки.

Ходьба на месте «дорожка»

Дети держатся за руки на уровне груди.

Инструктор

Чтоб замочек первый наш

открыть,

Конверт нам нужно раздобыть,

Он такой же, как первая

дорожка,

Поищи его немножко!

Дети ищут и находят в зале конверт красного цвета, в нем — фотография.

Что вы видите на фотографии?

Дети. Ребята делают зарядку.

Упражнение-релаксация «Просыпайся, глазок»

Дети встают в круг и выполняют движения в соответствии с текстом:

Просыпайся, глазок!

Просыпайся, другой!

Поздороваться солнышко

Вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день

начинается!

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся,
Вот уже растем, растем,
Вот и выросли!

Инструктор

Красная дорожка секрет
Здоровья открыла,
Чему она нас, дети, научила?

Дети. Нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрыми и веселыми целый день.

Фотографию вставляют в кармашек на красной дорожке карты.

Инструктор

Чтоб второй секрет узнать,
Нужно схемы отыскать.
Схема не одна, а целых три,
Ты поди-ка отыщи!

Дети находят конверт оранжевого цвета, в нем схемы основных движений.

Инструктор и дети рассматривают схемы.

(Задает вопросы.) Схемы каких упражнений изображены на карточках? Какое оборудование необходимо для выполнения упражнений?

Молодцы, вы ответили на все вопросы. А теперь расставьте карточки по порядку, начиная с цифры 1.

Ладошки вместе мы сомкнем
И прыгать дружно мы начнем.

Прыжки боком через ленты

Дети встают парами: девочка (справа) с мальчиком (слева) лицом друг к другу, держатся за руки, выполняют прыжки через

ленты. Способ организации поточный в двух колоннах.

Упражнение выполняется 2—3 раза.

Инструктор. Ребятки, отгадайте-ка загадку:

Про меня говорят,
Будто пчусь я назад,
Не назад, а вперед —
Только задом наперед.

Дети. Рак!

Инструктор. Какое следующее упражнение?

Упражнение «Раки-забияки»

Мальчик с девочкой встают спиной друг к другу, так (в паре: мальчики лицом, девочки спиной) передвигаются до ориентира, возвращаются, взявшись за руки, и встают в конец колонны.

При выполнении этого упражнения инструктор может выбрать разную длину дистанции. Для детей с низким уровнем физического развития она может быть минимальной.

Встаньте так детишки:

Справа — девочки,

Слева — мальчишки.

На пути мостик-скамейка,

Преодолеть его сумей-ка.

Девочки по скамейке пройдут,

Махом ногу перенесут,

А мальчикам потруднее задание,

На смелость испытание —

Скамейку преодолеть прыжками,

Держась сбоку за края руками.

Задание для девочек — пройти по скамейке, пронося махом ногу с правой и левой стороны скамейки.

Для мальчиков — перепрыгивать через скамейку, держась с боку за ее края.

Инструктор

Секрет здоровья радуга

открыла,

Чему она нас, дети, научила?

Дети. Нужно выполнять движения и различные упражнения.

Схемы вставляют в кармашек на оранжевой дорожке карты.

Инструктор. Молодцы, ребята, какие вы смелые! Посмотрите на карту, ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

Чтоб секрет ее узнать,

Нужно друг за другом встать.

Загудел паровоз и вагончики повед:

Чу-чу-чу-чу-чу,

Я далеко укачу и на желтую дорожку

Всех ребяток привезу!

Дети, встав друг за другом в колонну, продвигаются по залу к желтым лентам, лежащим на ковре. Мальчики держат девочек за талии, а девочки мальчиков за плечи.

Внимание, внимание,

Ищем на желтой дорожке

конверт с заданием!

Дети находят конверт желтого цвета, в нем части рисунка «паровозик», которые необходимо сложить и узнать название упражнения.

Упражнение «Паровозик»

Дети строятся в две колонны. Затем садятся на ковер и в таком положении друг за другом

продвигаются до ориентира. В этом упражнении расстояние до него можно уменьшать или увеличивать, учитывая физическую подготовленность детей.

Инструктор

И вновь секрет здоровья

радуга открыла,

Чему она нас, дети, научила?

Дети. Выполнять движения, чтобы укреплять мышцы.

Части рисунка вставляют в кармашек на желтой дорожке карты.

Инструктор

Следующий секрет скрывает

зеленая дорожка,

Вы его поищите немножко!

Дети находят конверт зеленого цвета, в нем фотография игры-массажа «Свинки».

Зеленая дорожка на поле

привела,

Две маленькие свинки

Гуляли там с утра!

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивали,

Все похрюкивали:

Туки-туки-туки-тук.

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(3 раза)

Дети перестраиваются в одну колонну («паровозиком») и имитируют печатание на машинке на спинах впереди стоящих. Потом поворачиваются в противоположную сторону и стучат кулачками, далее снова поворачиваются и гладят спинки.

Инструктор

Секрет здоровья радуга
открыла,
Чему она нас снова научила?

Дети. Нужно выполнять массаж спины, чтобы наша спинка отдохнула.

Фотографию вставляют в кармашек на зеленой дорожке карты.

Инструктор

Лучик красный, лучик желтый,
Луч зеленый, голубой,
Полетели — покатались
С неба радугой-дугой!

Вход на голубую дорожку открывает нам пословица «Друзья познаются в игре и в дороге». В дороге мы уже давно и хорошо узнали друг друга, а что еще поможет нам узнать друг друга?

Дети. Игра.

Инструктор. Отгадайте, в какую игру предлагает нам поиграть голубая дорожка.

Тени темные ложатся
На зеленую траву.
Ребятишки, осторожно:
Кто-то воет там во рву?

Дети. Волк.

Инструктор. Так в какую же игру мы будем играть?

Дети. «Волк во рву».

Подвижная игра «Волк во рву»

Посередине площадки раскладываются два параллельных каната на расстоянии 80—90 см друг от друга — это «ров». На другой стороне площадки устраивается «дом коз». Дети по считалке выбирают водящего — «волка», ос-

тальные — «козы». Все «козы» должны быть «дома». «Волк» становится в «ров». По сигналу «Волк во рву!» «козы» бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через «ров», а «волк» в это время старается их поймать (коснуться). Игра проводится 3—4 раза. Правила игры можно усложнить, выбрав двух «волков». В конце игры дети, которых задевал «волк», должны поднять руку и признаться в этом.

Инструктор

И вновь секрет здоровья
Радуга открыла,
Чему она нас, дети, научила?

Дети. Играть в интересные игры, быть веселыми.

Инструктор

Ах, как вокруг чудесно!
С друзьями интересно.
Смеемся, кричим: «Ура!»
И сохранить здоровье
Поможет нам игра.

Ребята, здесь лежат разные фотографии, а среди них нужно найти фотографию с игрой «Волк во рву».

Дети находят ее и вставляют в кармашек на голубой дорожке карты.

Ждет нас синяя дорожка,
Отдохнем на ней немножко.
В кружок встаем и дышать
легко начнем.

Заключительная часть

Упражнения на восстановление дыхания

«Штангист»

Быстро втянуть живот, одновременно резко выдохнув через нос.

Упражнение повторяется 5 раз.

«Глубокое дыхание»

Сделать по 8—10 выдохов и вдохов через правую и левую ноздрию, поочередно зажимая отдышающую ноздрию указательным пальцем.

«Наш носик»

Провести по боковым частям носа (от кончика к переносице) — сделать вдох. На выдохе постучать по «крыльям» носа указательными пальцами.

Инструктор

Секрет здоровья синяя
дорожка открыла,
Чему она нас научила?

Дети. Выполнять дыхательные упражнения.

Инструктор. Ребята, здесь лежат разные фотографии, ваша задача найти те, где дети выполняют дыхательные упражнения.

Дети выполняют задание, вставляют нужную фотографию в кармашек на синей дорожке карты.

Дорожек много мы прошли,
Секреты разные нашли.
Следующий секрет
Скрывает фиолетовая дорожка,
Вы его поищите немножко.

Дети находят конверт фиолетового цвета и разгадывают кроссворд (скрыто слово «Массаж»).

Садись в кружок,
Начинай массаж, дружок.

Массаж стоп

«Устали наши ножки»

Мы ходили, мы скакали,
Сидя на полу (ковре), гладят ноги.

Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж ступней начнем.
Проведем по ножке нежно,
Гладят ступни ног.

Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна,
Это помни ты всегда.
Растирай, старайся и не
отвлекайся,

Растирают ступни ног.
Рук своих ты не жалеи и по
ножке

Бей сильнее.

Легко постукивают.

Будут сильными они,
Потом, попробуй, догони.
По подошве, как граблями,

Раздвинутыми пальцами прово-
дят по ступням.

Проведем сейчас руками.
И полезно и приятно,
Это всем, друзья, понятно.
Гибкость тоже нам нужна,

Наклоняются и касаются носоч-
ков.

Без нее мы никуда.
Раз — сгиб,

Сгибают ноги в коленях.

Два — выпрямляй,
Выпрямляют ноги.

Ну, активнее давай.
В центре зону мы найдем,

Большим пальцем массируют
середину ступни.

Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Секрет здоровья фиолетовая
дорожка открыла.
Чему она нас, дети, научила?

Д е т и. Нужно выполнять массаж
ступней, чтобы ноги отдохнули.

Дети вставляют кроссворд в кар-
машек на карте.

И н с т р у к т о р. Ребята, вы ни-
чего не замечаете?

Д е т и. Мы открыли все замоч-
ки и разгадали все секреты вол-
шебной карты.

И н с т р у к т о р. Ребята, какие
секреты здоровья вы сегодня уз-
нали?

Дети отвечают.

С кем вы поделитесь этими сек-
ретами? Что в нашем путеше-
ствии показалось трудным, а что
легким?

Дети отвечают.

Ребята, вы каждый день делаете
зарядку, выполняете упражнения,
которые укрепляют мышцы, иг-
раете в подвижные игры и вы-
полняете массаж, поэтому вы
сильные, крепкие и все умеете
делать. А я знаю еще один сек-
рет здоровья — нужно принимать
витамины.

Инструктор прощается с детьми
и отдает им витамины.

Спортивный досуг «Физкульт-ура!» (в старшей группе)

Буторина Н.Н.,
старший воспитатель;

Корчемкина Е.Г.,
*воспитатель МДОУ № 45 «Добрая фея»,
г. Междуреченск Кемеровской обл.*

Задачи:

- вызывать положительные эмо-
ции от участия в подвижных
играх;
- совершенствовать двигатель-
ные умения и навыки.

Оборудованье: мячи, обручи,
мешки, канат, клюшки, ковши,
ведра.

* * *

Дети входят в зал и занимают
свои места.

В е д у щ и й

Все ли в сборе?

Все ли тут?

Оглянитесь!

Помолчите!

Догадайтесь!

А потом скажите вслух:

Что вас ждет?

Д е т и

Нас ждет досуг!

Пусть звонкие песни звучат
вокруг!

Песня — веселый и умный друг!

Пусть игры и старты,
Как книжки и сказки,
Украсят сегодня досуг!

В е д у щ и й. Внимание, внима-
ние! Всех участников прошу при-
готовиться к стартам.

Дети делятся на две команды.
Проводятся эстафеты.

«Бег с мячом»

Дети строятся парами друг к
другу лицом и зажимают мяч
грудью. Далее бегут приставным
шагом до ориентира и обратно.
Побеждает команда, первой за-
кончившая эстафету.

«Бег с водой»

Игроки из каждой команды по
очереди зачерпывают ковшом
воду из ведра, бегут и перелива-
ют ее в таз. Побеждает команда,
которая быстрее перельет всю
воду из ведра в таз.

«Прыжки на мячах с ушками»

Дети по команде друг за дру-
гом прыгают на мячах до ориен-
тира и обратно. Побеждает коман-
да, первой закончившая эстафе-
ту.

«Проведи мяч»

Два участника (по одному от
каждой команды) ведут клюш-
ками небольшие мячики до ори-
ентира, обводят его и возвраща-
ются обратно. Передают клюш-
ки следующим игрокам и т.д.
Побеждает команда, первой за-
кончившая эстафету.

В е д у щ и й. Ну что же, размин-
ка прошла успешно!

Команды готовы сражаться!
В бою побеждает наверняка
Тот, кто умеет за друга держаться!

«Репка»

Взрослые держат по мешку для
каждой команды. По команде
первые участники эстафеты за-
лезают в них. Бегут в мешках до
ориентиров, оббегают их, возвра-
щаются, прыгая на двух ногах (в
мешках). Передают эстафету то-
варищам по команде (дотрагива-
ются рукой), вылезают из меш-
ков. Следующие игроки залеза-
ют в мешки и т.д. Побеждает
команда, первой закончившая
эстафету.

«Ручеек»

Дети оббегают «змейкой» шесть
обручей, бегут до ориентиров, обе-
гают их, возвращаются, прыгая на
двух ногах «из обруча в обруч».
Передают эстафету следующим
участникам (дотрагиваются ру-
кой). Побеждает команда, которая
быстрее справится с заданием.

«Перетягивание каната»

В е д у щ и й

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Ну что же, окончены
соревнования.
Пора подводить нам спортивный
итог.

При подведении итогов ведущий
может провести несколько игр с
болельщиками. После этого прохо-
дит награждение.

Закаляйся, детвора! В добрый час!
Д е т и. Физкульт-ура!

Занятие-путешествие «Дорогою добра» (для детей старшего дошкольного возраста)

Красова Т.Л.,

инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР —

д/с «Классика», г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Цели:

- сформировать добрые взаимоотношения между детьми в группе;
- эстетические представления, знания о категориях добра и зла;
- умение совместно работать в группе, преодолевая полосы препятствий;
- воспитать стремление быть добрыми, вежливыми.

Задачи:

- упражнять в лазанье по гимнастической стенке;
- совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, ходьба по канату, гимнастической скамейке, наклонной доске, подлезание);
- развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать чувство дружбы.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: небольшой мат, «кочки» (картонные квадраты), обручи, наклонная доска, канат, фишки-ориентиры, гимнастические мячи, лестница, батут, кубики с буквами и цифрами, скакалка с лучиками для солнца, солнце на мольберте.

* * *

Дети входят в спортивный зал под музыку («Дорогою добра», муз. М. Минкова, сл. Ю. Энтина).

Инструктор. Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Я предлагаю вам отправиться в путешествие на Остров добра и помочь Солнышку, которое не может светить из-за тумана. Но на пути мы встретили много препятствий, их нужно преодолеть. А в этом нам помогут доброта, дружба и находчивость. А как вы думаете, легко ли быть добрым?

Добрым быть совсем непросто. Доброта не зависит от роста, Доброта не зависит от цвета. Доброта не пряник и не конфета. Только надо, надо добрым быть. И в беде про друга не забыть.

Инструктор. Ну как, путешественники, готовы? Тогда в путь! Но, чтобы преодолеть все препятствия, мы должны быть сильными и ловкими. Поэтому предлагаю немного размяться. Приготовились, начали!

Проводится ритмическая гимнастика.

Впереди нас ждет Остров пословиц. А чтобы попасть на него, нам

сначала нужно перейти по «кочкам» болото, затем перепрыгнуть через глубокий овраг и по камешкам перейти горную реку. Ну что, ребята, готовы? Тогда в путь на Остров пословиц.

Дети преодолевают полосу препятствий.

«Кочки»

«Кочки» — квадраты, расположенные один от другого на расстоянии 30 см, образуют зигзагообразную «тропу через болото». Задача ребят: как можно быстрее пройти этот участок, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь при этом ногами «поверхности реки».

«Переправа через глубокий овраг»

Участники по очереди перепрыгивают через «овраг» (небольшой мат).

«Переправа через горную реку»

Ребята прыгают по обручам, расположенным в форме «классиков».

Инструктор. Мы на острове, а вот и волшебное дерево, давайте соберем плоды.

На плодах написаны пословицы о добре, добром слове, дружбе. Дети читают их.

Ребята, о чем эти пословицы?

Дети отвечают.

Молодцы, вы справились с заданием. Можем отправляться дальше. Наш путь лежит на Остров вежливости. Но и здесь нас ожидают препятствия. Вам необходимо пройти по навесной лестнице над бушующей рекой, затем сквозь пещеру, взобраться на высокие скалы и пройти по узкой тропинке. В путь!

Дети преодолевают полосу препятствий.

«Лестница»

Ребята проходят по лежащей на полу лестнице.

«Мостики»

Первый из участников принимает позу в виде мостика (опираясь руками о пол). Второй, проползая под ним, становится в такую же позу. И так проделывают все остальные, пока не будет пройдена дистанция.

«Вверх, на скалы!»

К гимнастической стенке прикреплена наклонная доска. Ребята взбираются по ней на гимнастическую стенку и, перешагивая с пролета на пролет, проходят ее до конца.

«Узкая тропа»

Ребята проходят по канату, лежащему на полу, приставным шагом.

Инструктор. Вот мы и на острове. Но здесь ворота, и их охраняют стражники.

Стражники. Молодцы, ребята, вы преодолели все препят-

ствия, но мы должны проверить, достойны ли вы быть гостями на нашем острове. Сейчас мы произнесем фразы, которые помогут нам понять, насколько вы вежливы.

Растает ледяная глыба от слова теплого ... (*спасибо*).

Зазеленеет старый пенёк, когда услышит ... (*добрый день*).

Мальчик, вежливый и развитый, говорит, встречаясь ... (*здоровствуйте*).

Когда нас бранят за шалости, говорим ... (*извините, пожалуйста*).

И во Франции, и в Дании на прощанье говорят ... (*до свидания*).

Да, волшебные слова вы знаете. Сила волшебных слов зависит от того, как именно они сказаны, спокойно и приветливо или грубо и невежливо. Сказанные грубо, они перестают быть волшебными.

Инструктор. Не просто, оказывается, быть вежливым и культурным человеком. Этому необходимо учиться всю жизнь. Молодцы, ребята, вы справились с заданием. Давайте немного отдохнем и поиграем в интересную игру «Здоровствуйте!». Главное правило — не забывать говорить друг другу «здоровствуйте».

Проводится игра.

Ребята, нам опять пора отправляться в путь. На нашем пути Остров сокровищ. Но, чтобы добраться до него, нам нужно на волшебных мячах долететь до

поляны, преодолеть извилистую тропу и пролезть через волшебные пузыри. Ну что, готовы? Тогда в путь.

Дети преодолевают полосу препятствий.

«Волшебные мячи»

На гимнастических мячах дети допрыгивают до ориентира.

«Извилистая тропа»

Взяв мяч в руки, дети «змейкой» пробегает между ориентирами.

«Волшебные пузыри»

Дети пролезают сквозь обручи, расположенные друг за другом.

На острове дети встречают пирата.

Пират. Вы кто такие и куда путь держите?

Инструктор. Мы держим путь на Остров добра, уважаемый Пират. Вы не подскажете нам туда дорогу?

Пират. Могу и подсказать, но я давно на этом острове один, скучно мне. Я вас не отпущу, пока со мной не поиграете. Я много интересных игр знаю, но поиграть не с кем.

Инструктор. Ребята, хотите поиграть с Пиратом? Ну и какую же Вы нам игру предложите, уважаемый Пират?

Пират. Мою самую любимую — «Обезьянки и пират».

Проводится игра «Обезьянки и пират».

Ой, как мы хорошо поиграли. А теперь слушайте, как попасть на Остров добра. По мосточкам переходите над пропастью, да смотрите не упадите. Заберетесь на пригорок, да с него и прыгнете. Там и будет Остров добра. А на память о нашей встрече я подарю вам волшебную шкатулку. Но, чур, уговор, вы ее откроете только тогда, когда справитесь со всеми препятствиями. Договорились?

Пират отдает волшебную шкатулку. Дети прощаются с ним. Затем преодолевают полосу препятствий.

«По мосточкам»

Дети проходят по гимнастическим скамейкам.

«Прыжок с пригорка»

Подпрыгнув на батуте, дети спрыгивают на мат.

Инструктор. Ребята, вы справились со всеми заданиями, мы на Острове добра. Но попасть на него мы сможем только тогда, когда соберем все камни с цифрами и расставим их в возрастающем порядке.

«Соберем камешки»

Ребята собирают кубики, на которых написаны цифры, и выставляют их по порядку номеров. Потом кубики переворачивают, и получается фраза «Добро пожаловать!».

Инструктор. Смотрите, получилась фраза, давайте прочитаем.

Дети (*читают*). Добро пожаловать!

Инструктор. Молодцы! А вот и наше Солнышко. Но чего у него нет? Правильно, лучиков. Вы не забыли, что Пират подарил нам волшебную шкатулку? Давайте откроем ее и посмотрим, что же там внутри. Да это же лучики для нашего Солнышка. Давайте их прикрепим и пожелаем нашим гостям добра.

Дети по очереди говорят пожелание и прикрепляют лучики к Солнышку.

Смотрите, туман рассеялся и засияло Солнышко.

Ребята, давайте встанем в круг, возьмемся за руки и построим «Пирамиду дружбы». Вы чувствуете тепло ваших рук? Вам приятно? Смотрите, какая крепкая пирамида у нас получилась, а все потому, что в нашем сердце живут любовь и дружба. И чтобы вы не забыли об этом, я каждому из вас подарю маленькое Солнышко — частичку нашего большого Солнца, как символ добра, любви и красоты, которое вы унесете с собой.

Скажите, что помогло вам в нашем путешествии? Что вам больше всего запомнилось? А что вызвало у вас трудности? Мне понравилось, как вы, дружно преодолевая трудности, добрались до последнего острова. На этом наше занятие закончилось, всем спасибо. А гостям скажем: «До свидания!»

Упражнения в метании для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи

Родин Ю.И.,

д-р психол. наук, профессор кафедры психологии Тульского государственного университета, г. Тула

Антипов Д.С.,

воспитатель по физкультуре ГОУ «Начальная школа — детский сад» № 1708, Москва

Суть метания — перемещение предмета в пространстве. Это движение ациклического типа и осуществляется с установкой на дальность и точность.

Метание на дальность одной рукой возможно с большим и малым замахом руки. Метание с малым замахом проводится за счет активного движения в локтевом суставе, а с большим — за счет активного движения в плечевом и локтевом суставах.

В метании различают три фазы: *подготовительную, основную, заключительную.*

Задача подготовительной фазы: обеспечить условия для нарастания скорости поступательного движения метаемому предмету. Если метать с места одной рукой, тогда подготовительная фаза будет заключаться в отклонении туловища назад и его повороте в сторону метаемой руки, а это способствует растяжению мышц плеча, плечевого пояса, груди и поясницы, создает благоприятные

условия для последующей работы этих групп мышц.

Задача основной фазы: придать предмету максимальную скорость вылета и оптимальное направление траектории движения в пространстве, которое определяется *углом и азимутом вылета.*

Угол вылета образуется углом в вертикальной плоскости между горизонтальной и воображаемой линиями вылета предмета. Оптимальное его значение при метании предмета круглой формы составляет 42—45°.

Азимут вылета — угол в горизонтальной плоскости, образованной между реальным направлением метания и воображаемой линией его направления.

Основная задача заключительной фазы: сохранить равновесие тела после метания (броска).

Для овладения метанием на дальность и в цель необходим определенный уровень развития

восприятия (в частности восприятия пространственных, временных и силовых параметров движения), согласованности движений рук, ног, туловища. Дети старшего дошкольного возраста с нормальным типом развития при метании на дальность выполняют движения свободно и с большой амплитудой. Они принимают правильное исходное положение. Например, если метание осуществляется простым отведением руки назад за плечо и прогибом туловища, в исходной позе ноги стоят параллельно, носками вперед по направлению броска. При метании правой рукой, левая нога, как правило, чуть впереди. В исходном положении вес тела равномерно распределен на обе ноги. При замахе общий центр тяжести тела переносится на правую ногу, сгибаемую в колене. Рука отводится назад, выпрямляется, верхняя часть туловища разворачивается левым плечом вперед к направлению метания. В следующий момент начинается разворот последовательно ног, нижней части туловища, плечевого пояса в направлении метания. Правая рука выносится локтем вперед, затем следует активное движение предплечьем вверх-вперед, завершается метание активным, направляющим движением кисти. Общий центр тяжести тела переносится на опорную ногу.

При метании в цель у старших дошкольников попадание стано-

вится менее случайным. Они способны соизмерять свои усилия с нужной силой и направлением броска.

Дети с тяжелыми нарушениями речи при полиморфном онтогенезе бросают предметы на небольшое расстояние. Они не соблюдают направления метания, плохо замахиваются, слабо отталкивают предмет. Исходная поза у них, как правило, безразличная. При метании в горизонтальную цель такие дети не соизмеряют свои усилия с расстоянием до цели. У них возникают трудности с определением оптимальной траектории полета снаряда.

Преодолеть перечисленные недостатки в метании помогут следующие игровые упражнения.

«Перебрось через флажки»

На расстоянии 2—3 м и на уровне роста ребенка располагаются флажки. Из и.п. — ноги врозь, правая (левая) нога отставлена чуть назад; правая (левая) рука полусогнута в локте, перед грудью; левая (правая) рука вдоль туловища — метает правой (левой) рукой мяч или мешочек с песком через флажки.

Методические указания для педагога:

- при необходимости оказать помощь;
- обратить внимание на последовательные активные движения ногами, туловищем, рукой, обеспечивающие ускорение метаемому предмету;

— соблюдение заданного направления метания предмета;
для ребенка: смотри вперед, перебрось через флажки.

«Метание мешочков с ленточками»

Задание такое же, как и в предыдущем упражнении.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание предмета в заданном направлении и высокой траектории движения;

для ребенка: метай мешочек так, чтобы ленточка развевалась красиво.

«Метание в коридор»

По направлению метания на расстоянии 2—3 м друг от друга располагаются параллельно две гимнастические скамейки. Ребенок метает правой (левой) рукой мяч или мешочек с песком между двумя скамейками.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание в заданном направлении;

для ребенка: попади в коридор.

Метание в вертикальную цель

На расстоянии 2—3 м от ребенка располагается вертикально обруч диаметром 50 см. Из и.п., стоя лицом к обручу, он метает в цель правой (левой) рукой. Высота обруча меняется.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание в заданном направлении;

для ребенка: попади в цель.

Метание в туннель

На расстоянии 1 м и на уровне роста ребенка в вертикальном положении и параллельно друг другу располагаются 2 (3) обруча диаметром 50 см. Расстояние между обручами 40—50 см. Ребенок метает правой (левой) рукой мяч или мешочек с песком в туннель, образованный обручами.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание в заданном направлении;

для ребенка: попади в туннель.

Метание в горизонтальную цель

На расстоянии 2 м от ребенка на полу лежит обруч диаметром 1—1,5 м. Ребенок метает правой (левой) рукой мешочек в обруч.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание мешочка по оптимальной для попадания в горизонтальную цель траектории полета предмета;

для ребенка: попади в цель.

«Ромашка»

На расстоянии 2 м от ребенка на полу располагается ромашка из обручей диаметром 50 см. За попадание в центральный обруч начисляется 5 баллов; за попадание в остальные обручи — по 1 баллу. Каждый выполняет шесть попыток. Побеждает тот, кто наберет больше баллов.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание мешочка по оптимальной для попадания в горизонтальную цель траектории полета предмета;
для ребенка: попади в цель.

Метание в движущуюся цель

Дети стоят в шеренге, в руках мешочки с песком. На расстоянии 2—3 м педагог вдоль шеренги прокатывает с невысокой скоростью большой мяч. Дети стараются попасть в него мешочками. По мере освоения упражнения скорость движения мяча увеличивается.

Методические указания для педагога: обратить внимание ребенка

на соответствие движения цели с направлением и скоростью полета мешочка;

для ребенка: попади в мяч.

Метание на дальность и в цель мешочков разного веса

Варианты выполнения:

- метание, стоя на одном колене;
- двух коленях;
- из положения сидя.

Методические указания для педагога: обратить внимание на метание мешочка в заданном направлении; на зависимость результата метания от исходного положения и веса мешочка.

Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия

Джулай Т.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 31, ст. Каневская
Краснодарского края*

Стопы, благодаря своему уникальному строению и возложенным на них функциям, оказывают непосредственное влияние на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стоп.

Нужно отметить, что после прохождения диспансеризации многим детям старшего дошколь-

ного возраста (20—40%) ставится диагноз — плоскостопие (причины: слабый мышечно-связочный аппарат, избыток массы тела, частые простуды, хронические болезни, недостаточная двигательная активность).

Основное средство профилактики плоскостопия — гимнастика для стоп, направленная на укрепление не только мышечно-

связочного аппарата стоп и голеней, но и всего организма. Она увеличивает общую и силовую выносливость мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку. Такая гимнастика оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Предлагаемые упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной активности.

Гимнастику для стоп можно проводить:

— во время утренней зарядки;

- разминки физкультурных праздников и досугов;
- физкультминуток;
- во вводной и заключительной частях физкультурных занятий;
- игровой деятельности;
- на прогулке.

Продолжительность такой гимнастики невелика, а оздоровительный эффект очень большой.

В гимнастику для стоп включаются упражнения из различных исходных положений, но особенно полезны упражнения из положений сидя и лежа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившееся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

Предлагаем комплекс упражнений.

Исходное положение — стоя.

«Часы»

Стрелки в часах живут
И по кругу все идут.

Дети должны ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу.

Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки.

«Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге,





Ходить на носках.

Промочили в луже ноги.

Ходить на пятках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Приподниматься на носки.

Стали ноги вытирать —

Кто платочком,

Кто тряпицей,

Кто дырявой рукавицей.

Средней частью правой стопы (подошвы) скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как бы обхватывает голень. То же левой ногой. Упражнение выполняется 6—8 раз.

Исходное положение — сидя на стуле

Жили у бабуси

Два веселых гуся —

Поджимать и выпрямлять пальцы ног.

Один серый,

Другой белый,

Два веселых гуся.

Приподнимать от пола сначала носки, потом пятки.

Вытянули шеи,

У кого длиннее.

Приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны.

Один серый,

Другой белый,

У кого длиннее.

Приподнимать и одновременно разводить носки в стороны.

Мыли гуси лапки
В луже у канавки.

Вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец.

Один серый,
Другой белый,
Спрятались в канавке.

Поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы.

Вот кричит бабуся:

Разводить врозь сначала носки,
затем пятки.

— Ой, пропали гуси —
Один серый,
Другой белый,
Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,
Кланялись бабуся.

Поджимать и выпрямлять пальцы ног, продвигая по очереди стопы вперед, не отрывая их от пола.

Один серый,
Другой белый,
Кланялись бабуся.

Приподнимать от пола носки.

Исходное положение — стоя, держась руками за спинку стула

Наши ножки с утра
Делают зарядку.
Вот так встанут на носочки,
А потом на пятки.

Приподниматься на носки с переносом тяжести тела на пятки.

На носочках постоим,
Вместе вдаль все поглядим,

Приподниматься на носки с одновременным разведением пяток.

Опускаемся на пятки,
Танцевать начнем вприсядку.

Приседать на полной стопе.

Снова на носках стоим,
Вправо-влево поглядим.

Приподниматься на носки.

Опускаемся на пятки,
Мы закончили зарядку.

Опускаться на всю стопу.

Самомассаж

Наши маленькие ножки
Все шагали по дорожке.

Ходить на месте возле стула.

Через мостик перешли,

Ходить на пятках на месте.

По тропиночке прошли.

Ходить на носках вокруг стула.

Но устали наши ножки,
Отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладем,
И стопу свою берем.

Сидя на стуле, удобно положить левую стопу на ногу. Пододвинуть стопу поближе к себе.

Чтобы ножки нам размять,
Мы их будем растирать.

Массировать подошву от пальцев
к пятке.

Так, от пальчиков до пятки,
Массируем, ребятки.
Вот теперь, наоборот,
Трем от пяточки вперед.

Массировать подошву от пятки к
пальцам.

А сейчас на каждый пальчик
Мы наденем свой кафтанчик.

Разминать каждый пальчик.

Ножку левую размяли
И несколько не устали.

Ножку правую берем,
На коленочку кладем,
И теперь для этой ножки
Снова мы массаж начнем.

Повторить все действия для пра-
вой стопы.

Игра-соревнование «Каракатица»

И.п. — сидя на ягодицах, ноги,
согнутые в коленях, выдвинуты
вперед, руки в упоре сзади. По сиг-
налу воспитателя «Марш!» ребенок,
опираясь на кисти и пятки, двига-
ется до ориентира и обратно, ста-
раясь не прекращать перекачивать
стопами массажный мячик или
гимнастическую палку.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книгу серии «От рождения до трех»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ Учебно-методическое пособие

Авт. сост. Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко



Цель данного методического пособия — сформировать у чи-
тателей представления о возрастных рамках двигательного
развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с
путями преодоления моторных расстройств средствами ки-
незитерапии.

Для родителей детей раннего возраста, специалистов и вос-
питателей ДООУ и коррекционных образовательных учрежде-
ний.

Материалы пособия могут быть также использованы студен-
тами педагогических вузов.



Эту 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

Воспитание основ здорового образа жизни у старших дошкольников совместно с родителями

Белоусова Т.Ф.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР —
д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл.*

СОТРУДНИЧЕСТВО

Под здоровьем подразумевают физическое, душевное и социальное благополучие человека. Как достичь такого благополучия? Пытаясь ответить на этот вопрос, я разработала цикл физкультурных развлечений для детей старшего дошкольного возраста и их родителей.

Получать наибольшее удовольствие от движений дошкольники могут только в игре. Погружаясь в сюжет сказки, подражая русским богатырям, сказочным персонажам, дети приобретают опыт, опираясь на который контролируют и анализируют работу своих мышц, сердца, легких. Сказочные персонажи доступно рассказывают о значении физических упражнений в развитии таких качеств, как скорость, выносливость, мышечная сила, гибкость и т.д.

Спортивные развлечения, разработанные мной, — итоговые, обобщающие знания детей, полученные на познавательных занятиях в группах и посвященные работе органов и систем человека: осанке (опорно-двигательный аппарат), дыхательной системе, мышцам, сердцу, питанию, органам пищеварения.

Польза таких развлечений заключается в том, что помимо решения образовательных задач, у детей воспитывается культура движений, развивается умение самостоятельно следить за своим самочувствием и самим бороться с усталостью и напряжением (релаксация, стретчинг, дыхательная гимнастика и т.д.).

Позитивная сторона работы нашего коллектива в области оздоровлении детей — активное вовлечение пап и мам в жизнь детского сада. С 2005 г. в нашем ДОУ работает родительский клуб «Спортландия».

Посещая совместные мероприятия, папы и мамы открывают новое в своем ребенке, наблюдают за детским коллективом, укрепляя тем самым семейные отношения. С учетом особенности дошкольного возраста все сценарии написаны на основе сказок, а развлечения проводятся в форме сюжетных и подвижных игр. Если сказочных персонажей играют папы и мамы, несомненно, их авторитет в глазах ребенка повышается. Спортивные развлечения с участием родителей («Гуси-лебеди», «Зимние забавы», «Планета здоровья», «В гостях у Осени», «Колобок», «Зимняя Олимпиада» и др.) проводятся один раз в квартал.

Мне, как специалисту, очень приятно, что клуб «Спортландия» посещают все дети вместе с родителями. А ведь некоторые наши встречи проходят по выходным. Оказалось, что нашлось и время, и место, а главное, желание играть и физически развиваться со своими детьми. Мамаочки осваивают элементы аэробики и степ-аэробики, папы соревнуются в силе, ловкости и скорости, участвуя в спортивных эстафетах и подвижных играх.

Каждое такое мероприятие заканчивается чаепитием — это прекрасная возможность и детям и взрослым пообщаться друг с другом, поделиться впечатлениями и обсудить планы на будущее.

Спортивное развлечение «Планета здоровья» (для детей 5–7 лет и их родителей)

Цели:

- уточнить знания детей о влиянии физкультуры на развитие и укрепление мышечной и дыхательной систем;
- развить меткость, силу мышц рук и ног, скоростные данные, выносливость;
- мышление при выборе картинок о здоровом образе жизни;
- ознакомить с названиями мышц, участвующих в том или ином упражнении;
- воспитать ответственность, чувство сопереживания, дружелюбие.

Оборудование: степ-платформы (8 шт.); мячи, туннели, «маленькие звездочки» (фишки), киндер-сюрпризы по количеству детей; по три «волшебных окна» (цели для метания), веревки, фломастера, плаката с изображением частей тела, подвешенных «звезды» над батутом, куба с картинками о ЗОЖ, туннеля («бочка»), пластмассовых таза; 11 фитболов; мягкие мешочки; два батута; покрывало; цветные резиночки на руку по количеству детей и родителей.

* * *

В центре зала под покрывалом «горкой» лежат степ-платформы, имитируя летающую тарелку.

В зал входят дети и ведущий.

В е д у щ и й. Ой, ребята! Что это? Наверное, к нам в детский сад прибыла группа инопланетян. Интересно узнать их миссию!

Ребята, давайте присядем и понаблюдаем за пришельцами.

Дети рассаживаются.

В зал входят Метеорики, представляют степы.

1 - й Метеорик

Мы долго к вам летели на этом корабле,
Нам звездные метели открыли путь во мгле.

2 - й Метеорик

Мы прибыли с планеты «Метеоритный дождь»,
Хотим посостязаться С землянами всерьез!

Родители исполняют танец на степах.

Ведущий. Уважаемые пришельцы! Мы рады видеть вас и принять ваш вызов. Вы прибыли на «Планету здоровья», где растут ловкие, сильные, смелые юные земляне. Нам есть чему вас научить!

1 - й ребенок

Чтоб здоровье сохранить,
Обязаны мы все следить
За сердцем, мышцами, осанкой,
Зарядку делать спозаранку!

2 - й ребенок

И нам, друзья, совсем не лень
Дружить со спортом каждый день!

3 - й ребенок

А ну, скорей мячи берите
И на разминку выходите!

Проводится танцевальная разминка с мячами.

1 - й Метеорик

На нашей планете мы вот как играем —
Метеориты в окна бросаем!

Дети делятся на команды.

Проводятся эстафеты.

«Волшебные окна»

Мягким мячиком с расстояния 1,5 м участники команд должны попасть в «волшебное окно» — вертикальную качающуюся цель. Подсчитывается количество попаданий и выявляется команда-победитель.

2 - й Метеорик

У нас рельеф неровный,
Кратеры везде!
Как с помощью веревок
Проложите вы путь себе?

Ведущий. Метеорик! Это очень сложное задание, оно требует большой физической силы. А вот какие части тела помогают преодолеть трудности, ребята вам покажут.

«Над кратером»

Нужно пролезть в туннель, опираясь на ладони и колени, лечь на живот, взяться за конец веревки и, подтягиваясь только руками, доползти до шведской стенки (второй конец веревки привязан к лестнице). Далее фишкой отметить части тела, мышцы которых получили большую нагрузку в этой эстафете. После эстафеты дети объясняют Метеорикам, почему они отметили те или иные части тела.

1 - й Метеорик. Здорово!
Хорошо разбираетесь в своем организме!

Ведущий
Ум и здоровье рядом шагают!
Сейчас про это загадки
разгадаем!

Родители загадывают детям загадки.

1 - й взрослый

Шар воздушный надувая,
Откуда воздух набираем?
(Из легких.)

2 - й взрослый

Сильно их мы напрягаем,
Если в гору залезаем.
Чтобы отжиматься,
Тоже нужно поднапрячься!
(Мышцы.)

3 - й взрослый

Всю жизнь в работе,
Никогда не отдыхает,
Кровь по сосудам
Перегонять помогает.
(Сердце.)

1 - й Метеорик

Как много звезд на небе —
Все хочется достать!
Воздушная подушка
Поможет их собрать!

«Достань звезду»

Дети, прыгая на батуте, должны достать звезду и прикрепить ее на картинку с изображением человека, ведущего здоровый образ жизни. После эстафеты игроки объясняют свой выбор.

Ведущий

На нашей «Планете здоровья»
Интересная есть игра.
Гости, вставайте с нами,
Понравится вам она!

2 - й Метеорик

В ней нужны внимание,
Ловкость и старанье.

Сигнала жди —

И, как комета, лети!

Подвижная игра «Перебежки»

Дети и взрослые, надев на руки цветные резинки, встают по периметру покрывала и натягивают его. Ведущий называет цвета резинок, их обладатели должны поменяться местами, пробежав под покрывалом.

Ведущий. Ребята! Посмотрите, Метеорики научили нас своему инопланетному танцу!

Дети танцуют на фитболах.

1 - й Метеорик. Спасибо, друзья! Но нам пора возвращаться на свою планету, за нами прилетели космические корабли. Но и здесь мы без вашей помощи не обойдемся. На корабле — перегрузка!

Ведущий. Не отчаивайтесь, ребята помогут вам!

Космический корабль
Отправить в путь пора!
Скорее по командам строимся,
друзья!

В корабль ныряй — груз
доставай!

Эстафета «Перегрузка»

Нужно добежать до вертикального туннеля («бочки»), нырнуть в него, достать груз (киндер-сюрприз), вернуться к команде.

Ведущий. Дорогие Метеорики! Чтобы мы вспоминали друг друга, оставьте на добрую память свою звездную фотографию.

Все фотографируются.

День здоровья в детском саду компенсирующего вида

(для детей старшего дошкольного возраста)

Давыдова Ж.Г.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 8

«Солнышко», г. Новоалтайск Алтайского края

Здоровье — самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему здоровью нужно формировать с детства.

Растить детей здоровыми, сильными и жизнерадостными — основная задача педагогического коллектива нашего детского сада. Ежегодно 7 апреля, когда была создана Всемирная организация здравоохранения (1948), в нашем ДОУ проводится День здоровья. Сценарий такого тематического дня в ДОУ компенсирующего вида мы предлагаем вашему вниманию.

Задачи:

- формировать у детей установку на здоровый образ жизни;
- удовлетворять потребность в двигательной активности;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

Игровой персонаж: Кот Пу-тяша.

Утро

Ведущий. Ребята, сегодня к нам в гости пришел Кот Пу-тяша. Давайте с ним познакомимся.

Кот Пу-тяша. Здравствуйте, ребята. Меня зовут Пу-тяша. Я очень люблю путешествовать и люблю спорт. Ребята, а давайте отправимся в Страну спорта. Согласны?

Дети. Согласны!

Утренняя гимнастика «Путешествие в Страну спорта»

Цели:

- вызвать интерес к предстоящему дню;
- настроить на спортивный лад;
- уточнить представления детей о спорте, его значении.

Кот Пу-тяша. Итак, приглашаю вас в путь!

Дети

Мы со спортом крепко дружим,
Никогда, друзья, не тужим,
В Страну спорта мы пойдем,
Силу, ловкость там найдем!

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Тили-тили, тили-бом!
На носочках мы идем.

Руки к солнцу поднимаем,
Никогда не унываем!

Ходьба на носочках с подняты-
ми вверх руками.

Узкий мостик впереди,
Надо боком всем пройти.

Ходьба по гимнастическим пал-
кам, веревке или канату.

Кот Пуляша
Чи-то желтые глаза
Там глядят из-за куста!
Кто же это, дети?

Дети
Волк!
Он зубами грозно «щелк».
Все бежим скорей туда.

Кот Пуляша
Побежали, детвора!
Бег с подниманием ног назад.
Будем путать мы следы,
Так нас волку не найти.
Легкий бег противходом.

Нету волка, он отстал.
Дети, нас он не догнал!

Обычная ходьба, восстановление
дыхания.

Кто-то там впереди
На суку сидит,
Головою вертит.

И.п. — о.с., руки на поясе, поворо-
ты головы.

Глаза сверкают,
Рот открывает,
А оттуда «ух» вылетает!

Дети. Это филин.

Кот Пуляша
Надо ту Страну найти,
Силу, ловкость принести.
По сторонам скорей смотри.
Страну спорта ты ищи!

И.п. — ноги на ширине плеч, руки
на поясе, повороты туловища.

Мошки что-то налетели
Закружились, завертелись.
Дружно хлопаем в ладоши:
Раз, два, три, четыре —
Всех мы мошек истребили!

И.п. — ноги врозь, спина прямая.
Поднять ногу, согнутую в колене,
хлопнуть в ладоши под коленом; то
же другой ногой.

Вот хитрющая лиса
Пробирается сюда!
Дружно спрячемся, друзья.
Мы в клубочки все свернемся
И ежами обернемся.
Будем мы с лисой играть,
Веселиться, отдыхать!
Вот — ребята! Вот — ежата!

Выполняются приседания.

Ловко прыгают кенгуру,
Не догнать их никому.
Будем силу развивать,
В ноги силу загонять.

Прыжки на двух ногах, руки со-
гнуты в локтях.

Вот она, спорта Страна!
Вход сюда открыт спортсменам.

Дети
Мы — достойная их смена.
Ведь не зря ходили в сад,
Научили всему нас!
Бегать, прыгать, мяч метать,

Чемпионами как стать!

Спокойная ходьба.

День

Кот Пуляша. Ребята, а вы знаете, что в Стране спорта живут здоровые люди. Давайте поговорим о здоровье.

Проводится **беседа** на тему **«Что такое здоровье и как его сохранить и преумножить»** [1].

Цели:

- закрепить понятие «здоровье»;
- расширить знания о профилактических мерах по предупреждению заболеваний, травм;
- развивать диалогическую речь.

А теперь предлагаю вам посетить выставку фотографий.

Посещение **фотовыставки «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»**.

Цели:

- закрепить знания детей о влиянии двигательной активности, закаливания, свежего воздуха на здоровье;
- развить мыслительную активность, речь.

На прогулке проводится **игра «Назови спортсмена»**.

Цели:

- закрепить знания о видах спорта;
- развить ловкость, координацию движений при ловле мяча;
- активизировать словарный запас.

Кот Пуляша. Давайте поиграем в **игру «Назови спортсмена»**.

Воспитатель называет вид спорта, а дети — спортсмена, представляю-

щего его (например, футбол — футболист, теннис — теннисист и т.д.).

После дневного сна проводится **гимнастика «Здоровые детки»**.

Цели:

- поднять мышечный тонус и настроение детей;
- обеспечить профилактику нарушений осанки и предупредить плоскостопие.

Кот Пуляша будит вас,
Просыпайтесь сей же час!

Под тихую, спокойную музыку, находясь в кровати, дети пробуждаются, потягиваются.

Наши детки все проснулись,
Потянулись, потянулись!

Проводятся упражнения.

«Разбудим глазки»

Массаж бровей (поглаживание).

«Разбудим пальчики»

Каждому пальчику сделай массаж.

Будет доволен пальчик ваш.

«Разбудим ручки»

Поглаживание рук от кисти до плеча.

Проснулись ручки!

Дети хлопают в ладоши.

«Разбудим ножки»

Разбудим ножки,
Погладим их немножко.
Покрутили все ступнями
И круги нарисовали.

«Разбудим спинку»

И.п. — лежа на спине. Свернуться «калачиком» (подтянуть колени к груди, обнять ноги

руками), покачиваться из стороны в сторону.

Раз, два! Раз, два!
Покачалась детвора!

Комплекс заканчивается ходьбой по массажным дорожкам и дыхательными упражнениями.

Физкультурный досуг «Путешествие в Страну здоровья с Котом Пуляшей»

Цели:

- создать положительный эмоциональный настрой;
- повысить двигательную активность;
- сформировать интерес к физической культуре и спорту;
- развить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Оборудование: по теме сценария.

* * *

Дети входят в зал.

Кот Пуляша. Ребята, недавно я побывал на Острове здоровья и познакомился там с Мартышкой, она передала для вас письмо.

Ведущий. Сейчас узнаем, что же она нам пишет. *(Открывает письмо и читает.)* «Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас в гости поучаствовать в веселых эстафетах». Вы согласны отправиться на остров?

Дети. Да!

Ведущий. Тогда в путь! Пуляша, как нам добраться до острова?

Кот Пуляша. Сначала мы полетим на самолете. Полетели!

Дети бегают на носочках, руки раскинуты в стороны (имитируют самолет).

Дальше едем на машине.

Ходят, громко топая, в руках «руль».

Ой, ребята, перед нами океан. Поплывем на корабле!

Дети садятся на стулья и представляют, что «плывут на корабле».

Вот мы и на острове.

Ведущий. А где же Мартышка? Давайте позовем ее.

Дети зовут. Появляется Мартышка.

Мартышка

Здравствуйте, девчонки,
Здравствуйте, мальчишки!

Я — веселая Мартышка
Пригласила в гости вас,
Чтоб проверить здесь, сейчас
Вашу силу, быстроту и ловкость.

Ребята, этот остров называется «Остров здоровья». А знаете почему?

Дети высказывают свои предположения.

Да потому, что все звери на острове питаются свежими фруктами, много бегают, прыгают, лазают, плавают, а по утрам делают зарядку. Дети, а зачем нужна зарядка?

Д е т и

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.
Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезней
Спасает нас она.

М а р т ы ш к а

Вам лениться не годится!
Помните, ребята!
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

А сейчас все в круг вставайте,
я покажу вам, как делают зарядку
мартышки.

Проводится игра **«Мартышки»**.

Мы — веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.

И друг другу даже языки
покажем.

Дружно прыгнем к потолку,
Оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту,
Хвостик на макушку.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я «Раз, два, три —
Все с гримасами замри!
Раз, два, три.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

М а р т ы ш к а. Молодцы! А сейчас мы проведем соревнования. Участвует две команды: «Хищники» и «Травоядные». Судить со-

реования будет уважаемое жюри. За победу команда «Хищники» получит кость, а «Травоядные» — банан. Итак, мы начинаем соревнования.

«Преодолей препятствия»

Дети должны проползти под дугами, пройти приставным шагом по гимнастической палке.

«Сбей мешочком кубики»

«Кенгуру»

Дети прыгают с зажатыми между коленей мешочками.

«Пройди с мешочком на голове»

«Дружные ребята»

Дети, держась за руки, должны пробежать до ориентира и обратно.

«Перетяни канат»

М а р т ы ш к а. Ребята, вы такие сильные, быстрые, ловкие.

Жюри подводит итоги. Мартышка награждает победителей и угощает всех фруктами.

Ну вот, наши соревнования подошли к концу, и мне пора уходить. До свидания, ребята! До новых встреч!

В е д у щ и й. И нам с Котом Путяшей пора возвращаться в детский сад.

Дети «отправляются» в путь: «плывут на корабле», «едут на машине», «летят на самолете».

К о т П у т ы ш а. Вот мы и дома.

Спокойная ходьба.

Вам понравилось на Острове здоровья?

Дети отвечают.

Вечер

Рассматривание альбомов, книг о спорте.

Цели:

- уточнить представления детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт», здоровом образе жизни;
- развить речь.

Кот Пуляша. Ребята, я принес вам в подарок книги и альбомы о спорте и предлагаю их рассмотреть.

По окончании занятия Кот Пуляша прощается с детьми.

Вам желаю закаляться,
Не болеть и не хворать.
Физкультурниками стать!

Литература

1. *Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие М., 2005.
2. *Алябьева Е.А.* Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. М., 2004.
3. *Алябьева Е.А.* Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты. М., 2008.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми дошкольного возраста

Белоглазова И.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 17 «Чебурашка»,
г. Омутнинск Кировской обл.*

Благополучие общества во многом зависит от состояния здоровья детей, которое в последнее десятилетие во всем мире ухудшается. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от общего числа детей дошкольного возраста.

Организм ребенка наиболее уязвим и чувствителен к внешним неблагоприятным воздействиям среды, поэтому самые распространенные детские заболевания — ОРЗ и ОРВИ. Многочисленные исследования подтверждают, что каждый ребенок в течение года в среднем переносит от 3 до 5 эпизодов респираторных инфекций. Даже в неэпидемический период число ОРЗ во

много раз превышает заболеваемость всеми основными инфекционными болезнями.

В рамках научно-практической конференции «Часто болеющие дети как актуальная проблема педиатрии», проходившей в сентябре 2009 г. в Санкт-Петербурге, вниманию аудитории было представлено множество интересных докладов. В частности доклад д-ра мед. наук, зав. кафедрой педиатрии медицинской академии последипломного образования Минздравсоцразвития России Ф.П. Романюка. Профессор отметил, что на долю часто болеющих детей (ЧБД) приходится от 25 до 50% всех случаев заболеваний. Среди дошкольников ЧБД составляют 26%. Частые и, особенно, тяжело протекающие ОРЗ могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей, социальной дезадаптации ребенка из-за ограниченности общения со сверстниками и пропусков занятий в детском саду, способствуют снижению функциональной активности иммунитета. Помимо этого, частые ОРЗ наносят экономический ущерб: затраты на лечение и потеря рабочего времени родителей.

По мнению большинства отечественных педиатров, в группу часто болеющих принято относить детей, подверженных частым респираторным заболеваниям, из-за преходящих нарушений в защитных системах организма (Н.А. Ко-

ровина, Г.А. Самсыгина, В.К. Таточенко). Ребенка правомочно отнести в эту группу в тех случаях, когда его повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям не связана со стойкими врожденными и наследственными патологическими состояниями. ЧБД — это не нозологическая форма заболевания и не диагноз.

С каждым годом медицинские работники ДООУ выявляют все больше ЧБД, поэтому возникла необходимость создать специальные группы для таких детей и заниматься по индивидуальному графику.

В отечественной педиатрии принято относить в группу ЧБД на основании критериев, предложенных А.А. Барановым и В.Ю. Альбицким.

Критерии включения детей в группу часто болеющих

Возраст	Частота эпизодов ОРЗ в год
2—3 года	6 и более
4—5 лет	5 и более
Старше 5 лет	4 и более

У детей старше 3 лет в качестве критерия для включения в группу ЧБД также использовался инфекционный индекс (ИИ), определяемый как отношение суммы всех случаев ОРЗ в течение года к возрасту ребенка. ИИ у редко болеющих — 0,2—0,3, а у детей из группы ЧБД — 1,1—3,5. Это яв-

ляется подтверждением правильности включения таких дошкольников в группу часто болеющих.

Дошкольный возраст — целая эпоха в развитии ребенка, включающая стадии: новорожденность, младенчество, ранний возраст, собственно дошкольное детство (по периодизации В.И. Слободчикова). В этот период закладываются основы личности, возникают и индивидуализируются психические свойства ребенка, которые в последующем определяют «лицо» человека, формируются многообразные отношения к окружающему миру и себе. Поэтому с дошкольного возраста необходимо воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, потребность заботиться о нем.

Эффективность оздоровления ЧБД во многом зависит от рациональной организации профилактических и оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье.

Для этого необходимо:

- проанализировать состояние здоровья детей, уровень их физической подготовленности и скомплектовать группы ЧБД;
- изучить научно-методическую литературу по данному вопросу;
- составить перспективный план работы с ЧБД;
- установить взаимодействие с педагогами, старшей медицинской сестрой, педагогом-психологом, родителями по вопросам оздоровления ЧБД.

Физкультурно-оздоровительная работа с ЧБД

Работа с ЧБД определяется «Положением об оздоровительной группе часто и длительно болеющих детей». В соответствии с ним создается группа для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей. Предварительный отбор в группу ЧБД осуществляет медицинская сестра ДОУ по согласованию с родителями. (Родители в письменном виде дают свое согласие на дополнительные занятия.)

Таким образом, проведя все необходимые обследования, формируют две группы: для старшего и младшего возраста. (Предпочтение отдается работе по подгруппам.) Состав групп — до 8 человек, это позволяет наблюдать и контролировать состояние детей, замечать признаки утомления, регулировать нагрузку, осуществлять дифференцированный подход.

Занятия с ЧБД проводятся один раз в неделю, во второй половине дня и варьируются по времени. Подгруппа младшего возраста занимается 20—25 мин, старшего возраста — 30—35 мин (в зависимости от самочувствия детей время занятия может быть сокращено).

Совместно с медсестрой разработан комплекс упражнений для дыхательной системы, укрепления мышц гортанного аппарата.

При обучении дыхательной гимнастике и массажу внимание обращается на то, чтобы дети самостоятельно контролировали вдох и выдох (с помощью руки, положенной на живот), правильность и последовательность движений. Помимо самоконтроля важен также взаимоконтроль, для этого используется работа в парах. И, конечно же, дыхательная гимнастика и массаж проходят под наблюдением воспитателей.

Важная роль в сохранении здоровья дошкольников отводится формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, поскольку в этом возрасте осанка и стопы ребенка легко изменяются под действием негативных факторов. Поэтому в занятия включаются упражнения на предупреждение дефектов осанки и плоскостопия, закаливающие процедуры (дети занимаются в облегченной одежде, ходят босиком по разнообразным дорожкам, в конце занятия проводят сухое растирание).

Занятия, как правило, имеют тематический характер и нетрадиционную форму (сказка, путешествие и т.д.).

На занятиях учитываются самочувствие детей, их эмоциональное и физическое состояние. Если воспитанники устали, проводятся релаксация (под музыкально-речевое сопровождение), игры на коррекцию психоэмоционального состояния.

Большое внимание во время занятий отводится взаимоотно-

шению детей. С помощью коммуникативных игр педагоги стараются воспитывать дружеские, добрые отношения, положительный эмоциональный настрой к себе и окружающим.

Предлагаем ознакомиться со структурой традиционных занятий и с ЧБД (табл. 1).

Одно из направлений работы с детьми — формирование осознанного отношения дошкольников к своему здоровью через самоконтроль. Важно убедить ребенка в том, что сохранение здоровья во многом зависит от соблюдения определенных правил.

Самоконтроль формируется через следующие приемы:

- показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и приемов самоконтроля;
- обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
- восприятие двигательного действия в медленном темпе;
- выполнение двигательного действия с проговариванием.

Самоконтроль со стороны ребенка заключается:

- в оценке своих действий (ребенок проверяет себя, проговаривая вслух, что уже сделано и что необходимо еще выполнить. Речь помогает осознать собственные действия);
- проверке правильности выполнения упражнения перед зеркалом (зрительный самоконтроль);
- в сравнении своих действий с действиями сверстников.

Структура занятий

Структура	Занятие	
	традиционное	с ЧБД
<i>Вводная часть</i> необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке	Разминка. Разнообразные виды бега и ходьбы в быстром и медленном темпе. Упражнения на внимание. Построения, перестроения, для выполнения общеразвивающих упражнений	Пальчиковая гимнастика или массаж носа, горла, ушей. Точечный массаж, закаливание носоглотки. Оздоровительная гимнастика для горла (в этой части занятия старшая медсестра знакомит детей с тем, как правильно прочищать нос, полоскать горло, чистить зубы, объясняет и показывает, как правильно дышать на улице в морозный день). Оздоровительные виды ходьбы и бега
<i>Основная часть</i>	Общеразвивающие упражнения на укрепление всех групп мышц. Упражнения на дыхание. Изучение новых основных видов движений или закрепление ранее изученных. Подвижные игры, эстафеты или соревнования	Общеразвивающие упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки (после них — релаксация с музыкальным и речевым сопровождением). Дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачёва). Отработка основных видов движения (ранее изученных). Массаж спины, ушей. Игры средней или малой подвижности. На коррекцию психоэмоционального состояния
<i>Заключительная часть</i> предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия	Ходьба, бег в медленном темпе или игры малой подвижности	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачёва (<i>цель</i> : успокоить детей, восстановить естественное дыхание после подвижных игр). Сухое растирание, массаж ступней (<i>цель</i> : снять напряжение с ног и активизировать биологически активные точки)

Педагоги, работая в группах ЧБД, отслеживают количество занятий, пропущенных ими по болезни, диагнозы. На основании этого старшая медсестра и инструктор по физкультуре дают рекомендации по взаимодействию с часто болеющим ребенком. В помощь воспитателям и родителям

организуются семинары-практикумы, совместные занятия, досуговые, развлечения, где учат технике и методике выполнения дыхательных упражнений, массажу, закаливанию. Данная работа отражена в перспективном плане (табл. 2).

Таблица 2

Перспективный план работы с ЧБД

Ме- сяц	Занятие			
	с детьми		с родителями	
	Тема	Задачи	Тема	Задачи
1	2	3	4	5
Работа с ЧБД младшего возраста				
Сентябрь	«Разноцветные мячи»	Закреплять умение действовать с мячами. Выполнять элементарный точечный массаж	Анкетирование родителей. Ознакомление с Положением о ЧБД. С целями и задачами работы с ЧБД	Выявлять запросы и потребности родителей в получении информации по вопросам здоровьесбережения дошкольников. Информировать о проводимой работе
	«Наши здоровые ножки»	Формировать правильную походку и осанку. Учить ухаживать за ногами. Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы		
Октябрь	«Колобки»	Продолжать учить правильно дышать. Укреплять связки гортани при выполнении дыхательных упражнений. Учить разминать шейные позвонки	Консультации инструктора по физкультуре и старшей медсестры на тему «Босиком от простуды и болезней»	Знакомить с правилами ухода за ногами. Рассказывать о пользе босохождения. Учить делать массаж ступней, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	«Кто кто в теремочке живет»	Учить приемам массажа биологически активных точек. Продолжать обучать правильно дышать. Вызывать интерес к движениям		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Ноябрь	«Мы едем, едем, едем»	Формировать правильную ходьбу и осанку. Упражнять в равновесии. Совершенствовать ловкость и координацию движений. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы	Консультации по формированию правильной ходьбы и осанки	Знакомить с комплексом упражнений по формированию правильной ходьбы и осанки
	«В гости к сказке»	Продолжать учить правильному дыханию, не поднимая плеч при вдохе. Выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж		
Декабрь	«Идем за елочкой лесной»	Продолжать учить выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж. Формировать правильную ходьбу и осанку. Укреплять мышцы нижних конечностей	Семинар старшей медсестры и инструктора по физкультуре на тему «Как проводить закаливание детей дома»	Знакомить с основными принципами закаливания. Предложить несколько способов организации закаливания в домашних условиях
	«Наши ручки»	Закреплять знания о частях тела. Развивать навыки коллективной работы. Продолжать учить самомассажу. Развивать ловкость и быстроту		
Январь	«Ах, ладошки, вы ладошки»	Формировать правильную осанку. Координировать движения верхних конечностей. Укреплять мышечный корсет позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук	—	—

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Февраль	«Надо, надо умыть-ся»	Создавать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам. Продолжать учить выполнять закаливающие носовые упражнения. Создавать положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка	Организация совместного развлечения с детьми и родителями младшего возраста «Заюшкина избушка»	Знакомить со структурой развлечений и досугов. Показывать разнообразные методы и приемы организации занятий. Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника
	«Еж с ежатами»	Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Продолжать закреплять умение у детей выполнять элементарный точечный массаж.	—	—
Март	«Пряничная избушка»	Продолжать стимулировать биологически активные точки, находящиеся на кончиках пальцев. Учить выполнять массаж головы и спины	Консультация старшей медсестры и инструктора по физкультуре на тему «О здоровье ваших детей»	Обращать внимание на вопросы оздоровления детей, укрепление иммунной системы. Учить проводить профилактические мероприятия во время вспышки ОРВИ
	«Дерева и птицы»	Закреплять умения выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж.		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Продолжать формировать правильную ходьбу и осанку. Укреплять мышцы нижних конечностей		
Апрель	«Будем закаляться»	Учить выполнять сухое растирание махровой рукавичкой. Оздоровительные упражнения для горла	Совместные консультации инструктора по физкультуре и старшей медсестры на тему «Откуда берутся болезни»	Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ. Пропагандировать здоровый образ жизни
	«Доктор Айболит»	Продолжать развивать двигательные умения. Закреплять знания о частях тела. Развивать навыки коллективной работы. Ловкость и быстроту. Продолжать учить самомассажу ушей, головы, ног	—	—
Май	«Скачет зайка без оглядки»	Продолжать стимулировать биологически активные точки на кончиках пальцев, ушных раковинах, ступнях. Учить выполнять массаж головы, спины. Создавать положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка	Организация совместного развлечения с детьми и родителями младшего возраста «Здравствуйте все!»	Продолжать знакомить родителей со структурой развлечений и досугов. Учить навыкам элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Специальным упражнениям для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Работа с ЧБД старшего возраста				
Сентябрь	«Клоуны и клоуныта»	Вызывать интерес к движению. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений. Закреплять основные движения (бег, ходьба)	Анкетирование родителей. Ознакомление с Положением о ЧБД. С целями, задачами работы с ЧБД	Выявлять запросы и потребности в получении информации по вопросам здоровья-сбережения дошкольников. Информировать о проводимой работе
	«Точка, точка, запятая»	Закреплять знания о строении тела человека. Развивать двигательную память. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу		
Октябрь	«Босиком по радуге»	Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений и в подвижных играх. Продолжать учить выполнять элементарный массаж. Дышать через нос, укреплять диафрагму легких. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, положительный эмоциональный настрой к себе и окружающим	Консультации инструктора по физкультуре и старшей медсестры «Босиком от простуды»	Знакомить с правилами ухода за ногами. Рассказать о пользе босохождения. Учить массажу ступней, упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
	«Путешествие по радуге»	Обучать приемам массажа биологически активных точек. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Ноябрь	«Приключения Буратино»	Знакомить с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. Учить переключать внимание. Повышать интерес к физической культуре. Воспитывать желание оказать помощь нуждающимся	Совместное мероприятие (дети и родители) «Добры молодцы — богатыри русские»	Доставлять радость общения и единения детям и родителям. Расширять представления о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Побуждать к активному участию в праздниках и развлечениях
	«Если бы я был деревом»	Продолжать прививать навык правильного дыхания. Укреплять мышцы, участвующие в формировании правильной осанки. Учить выполнять элементарный массаж лица		
Декабрь	«Путешествие в страну Носарию»	Формировать анатомо-физиологические представления о строении носа. Развивать устойчивое внимание. Воспитывать доброжелательность	Семинар старшей медсестры и инструктора по физкультуре на тему «Как проводить закаливание детей дома»	Знакомить с основными принципами закаливания. Несколько способами закаливания в домашних условиях
	«Почему у слоненка нос длинный»	Учить выполнять массаж биологически активных точек. Дыхательные упражнения из разных и исходных положений. Упражнения, укрепляющие мышцы шеи		
Январь	«Заяц-хваста»	Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины, носа, ушей. Развивать устойчивость внимания;	—	—

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Январь		Воспитывать желание прийти на помощь другу в сложной ситуации, отрицательное отношение к хвастовству		
Февраль	«Кто сказал “мяу”?»	Продолжать учить правильно выполнять массаж ушей, стоп. Развивать любознательность. Воспитывать сострадание	Совместное мероприятие (дети и родители) «Иван Царевич и Жар-птица»	Знакомить со структурой развлечений и досугов. Разнообразными методами и приемами организации детей. Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Знакомить со специальными упражнениями для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционными упражнениями для позвоночника
	«Уши»	Формировать анатомо-физиологические представления о строении уха. Закреплять умение выполнять массаж ушей, лица, шеи, стоп. Воспитывать доброжелательность	—	—
Март	«Двенадцать месяцев»	Учить выполнять массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний.	Консультация старшей медсестры и инструктора по физкультуре на тему «О здоровье ваших детей»	Обращать внимание на оздоровление детей. Укрепление иммунной системы;

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
		Разучить новый комплекс дыхательной гимнастики. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц	—	Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ
	«Приключения в Королевстве микробов»	Формировать представления об инфекционном характере большинства заболеваний. Разъяснять, что человек в силах уберечь себя от болезней. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням		
Апрель	«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Уточнять и закреплять знания об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку здорового образа жизни Формировать логическое мышление, эстетический вкус	Консультации инструктора по физкультуре и старшей медсестры «Спорт и здоровье»	Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ. Пропагандировать здоровый образ жизни
	«Прodelки Королевы простуды»	Формировать представления о здоровье — основной ценности. Расширять знания о профилактике простудных заболеваний. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни		
Май	«Жил да был крокодил»	Учить ответственно относиться к состоянию зубов. Владеть мимическими мышцами	Совместное мероприятие (дети и родители) «Приоткроем в сказку дверь»	Продолжать знакомить со структурой развлечений и досугов, разнообразными методами организации детей. Учить выполнять элементарный массаж, дыхательную гимнастику, релаксацию.

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Май				Продолжать знакомить со специальными упражнениями для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы и коррекционными упражнениями для позвоночника
	«Путешествие капельки»	Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания. Мышечную силу и координационные способности	—	—

Способы проверки результатов работы педколлектива ДОУ:

- наблюдение за детьми на занятиях;
- беседы с воспитанниками;
- диагностика.

Диагностика проводится два раза в год и предусматривает сбор информации о физической подготовленности дошкольников, по результатам которой корректируются подгруппы по уровням физической подготовленности и планы работы с детьми.

В результате совместной работы педагогов, старшей медсестры и родителей по совершенствованию физического воспитания и организации оздоровительных мероприятий было достигнуто улучшение состояния здоровья ЧБД и существенно снижена заболеваемость воспитанников ДОУ.

Литература

Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. М., 2005.

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

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей дошкольных учреждений. М., 2005.

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2009.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.

Доронова Т.Н. Пособие для дошкольных образовательных учреждений. М., 2007.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. М., 2010.

Музыкально-спортивный праздник «Путешествие по сказкам К.И. Чуковского»

Сучкова Н.В.,
музыкальный руководитель;

Бабко И.М.,
*музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 78 «Василек»,
г. Норильск Красноярского края*

Задачи:

- развивать внимание, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;
- сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- закладывать основы бережного и заботливого отношения к окружающему миру;
- формировать уверенность в себе и своих возможностях.

Оборудование: два обруча, по четыре модуля и тазика, детская посуда и косынки (четыре цвета) по количеству детей, чемоданчик для Доктора Айболита, предметы гигиены, детские игрушки, сундук, маскировочная ткань для сундука, детский фотоаппарат, подарки.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Пират
Федора
Доктор Айболит
Лисенок
Мойдодыр

* * *

Звучит музыка, на площадку выходят дети. Их встречает Пират.

На шею у детей повязаны косынки четырех разных цветов.

Пират. Здравствуйте, ребята! Я известный пират — «гроза морей». Я отправляюсь в кругосветное плавание за сокровищами и набираю команду отважных путешественников, которые не боятся трудностей и приключений. Есть среди вас такие?

Дети отвечают.

Ребята, но не все так просто! Сокровища находятся на острове, добраться туда очень трудно. Надо преодолеть много препятствий. Вы готовы к этому?

Дети отвечают.

Тогда вперед! А начнем мы с разминки.

Звучит музыка. Дети танцуют, повторяя движения за ведущим.

А теперь в путь! Сначала нам нужно переплыть море и попасть на другой берег.

Дети делятся на четыре команды (по цвету косынок) и выбирают капитанов.

Проводится **игра «Переправа»**.

На линии старта заранее расставлены четыре модуля. Капитанам раздаются обручи. Они должны переправить членов своей команды на другой берег по одному человеку в обруче.

Ребята, первую подсказку можно найти около пальмы.

Звучит музыка. Дети находят записку и читают ее (или пират, или ребенок): «Чтобы найти сокровища и пройти все препятствия, нужно хорошо знать сказки Корнея Ивановича Чуковского».

Пират. А какие сказки Корнея Ивановича Чуковского вы знаете?

Дети отвечают.

Молодцы! С первым заданием вы справились. Дальше мы с вами отправимся в сельский уголок.

Дети идут по стрелкам-указателям и подходят к сельскому уголку. Здесь сидит **Федора** и причитает.

Пират. Как вы думаете, важные искатели приключений, кто это?

Дети отвечают и подходят к Федоре.

Что у вас стряслось? Почему вы плачете?

Федора

Ох, беда, беда,
Неприятности средь бела дня,
От меня ушла подушка,
Ускакала простыня,
И посуда, и посуда убежала
от меня.

Пират. Ребята, как вы думаете, в какую сказку мы попали?
Дети. «Федорино горе».
Пират. Правильно!

Федора

Ох, я бедная Федора,
У меня случилось горе.
Что же делать, как мне быть,
Как посуду возвратить?

Пират. Ребята, давайте поможем Федоре вернуть сбежавшую посуду, которая ждет Федору у пруда и надеется, что ее там помогут.

Проводится **игра «Перенеси посуду»**.

Дети делятся на две команды. Для игры нужны два таза. В одном из них лежит посуда, а второй — пустой. Дети должны добежать до «пруда» (первого таза), взять по одному предмету, вернуться и сложить посуду в другой тазик. Эстафета передается следующему.

Федора. Спасибо, вам, друзья!
Уж не буду я посуду обижать,
Буду, буду я посуду и любить
и уважать.

Спасибо, вам ребята.

Федора уходит.

Пират. Молодцы! Посмотрите, что я нашел!

Из-под тазика пират достает подсказку.

Давайте прочитаем, что же здесь написано?

(Читает.) «Молодцы, и со вторым заданием вы справились! Но впереди вас ждет новое испытание. Следуйте за указателями на тропу “Здоровье”».

Да, ребята, нелегка дорога к сокровищам, но мы все сумеем преодолеть! Вперед!

Звучит музыка, дети выходят на тропу «Здоровье». Им навстречу выходит Доктор Айболит.

Доктор Айболит
Здравствуй, друзья!
Я — тот самый Айболит,
Что всех излечит, исцелит.
Но вас я встретил не затем,
Чтоб ставить градусники всем.
Тани, Кати, Пети, Вовы —
Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети. Здоровы!

Выбегает Лисенок, подбегает к Доктору Айболиту.

Лисенок. Здравствуй, Доктор Айболит!

Доктор Айболит. Здравствуй, Лисенок! Лапка больше не болит?

Лисенок. Нет, не болит. Всех излечит, исцелит, добрый Доктор Айболит!

Лисенок убегает.

Доктор Айболит. Куда же вы идете, друзья мои?

Дети отвечают.

Очень жаль, но я не могу вас отпустить.

Пират. Это еще почему?

Доктор Айболит. Мне необходимо убедиться, что все дети здоровые и сильные. Ребята, вы умеете делать зарядку?

Дети. Да!

Доктор Айболит. Тогда вставайте в круг и повторяйте за мной.

Звучит музыка, дети встают в круг и повторяют движения за Доктором Айболитом.

Молодцы! Можете отправляться дальше. А вот вам и следующая подсказка.

Доктор Айболит отдает следующую подсказку.

Пират. Спасибо, тебе Айболит за подсказку. За это мы тебе споем.

Дети исполняют песню из м/ф «Доктор Айболит» (муз. Г. Фиртича, сл. К. Чуковского).

Доктор Айболит. Спасибо вам, ребята, за песенку, с вами очень весело, но мне пришла телеграмма, что на острове Чунга-Чанга ветрянка. И мне срочно нужно туда. До свидания!

Доктор Айболит уходит.

Пират. А мы давайте прочтем подсказку. (Читает.) «Следуйте за указателями в спортивный зал».

Звучит музыка, дети переходят в спортивный зал, их встречает Мойдодыр.

Мойдодыр

Я — великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник
И мочалок командир.
Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А не чистым трубочистам
стыд и срам!

А вы кто и куда путь держите?
Пират. Здравствуй, Мойдодыр. Среди нас нет ни трубочистов, ни грязнуль. Наши ребята все любят умываться, чистить зубы. Мы ищем сокровища, нет ли у тебя для нас подсказки, куда двигаться дальше?

Мойдодыр. Есть, но сначала отгадайте мои загадки.

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка.)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
А зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа.)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне —
Пусть отмоет руки мне.
(Мыло.)

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру —
Пятки, локти с мылом тру.
(Мочалка.)

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое.
Всегда под рукою,
Что это такое?
(Полотенце.)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик непростой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.
(Душ.)

Мойдодыр. А теперь предлагаю поиграть.

Проводится игра «Чистюля».

Дети делятся на команды. Перед ними стоит тазик, в котором лежат шампуни, зубные щетки, мочалки, расчески, мыло, игрушки и другие предметы. На расстоянии от детей стоит еще один таз. Дети должны перенести из одного таза в другой только предметы гигиены.

Молодцы, ребята! Порадовали вы меня. Получайте свою подсказку.

Мойдодыр отдает подсказку Пирату. Тот ее читает: «Следуйте за указателями в театр».

Пират. Ребята, сокровища где-то рядом. Надо только их найти.

Под музыку дети ищут сокровища. Находят сундук и открывают его.

Дорогие ребята, вы удачно справились со всеми заданиями, показали, что можете преодолеть любые препятствия. Поэтому эти сокровища теперь ваши. Удачи вам!

Пират открывает сундук, в котором лежат конфеты и фотоаппарат. Делают общий снимок на память. Пират прощается с детьми. Праздник закончен.

Предлагаем вашему вниманию книги по организации физкультурной работы в детском саду



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

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



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

Представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультуре на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол». Содержатся планирование физкультурных занятий, конспекты занятий и разнообразные спортивные игры и упражнения.

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

Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми в эксперименте «Детский сад – эталон экологической культуры»

Потапова Т.В.,

д-р биол. наук, ведущий научный сотрудник НИИ ФХБ им. А.Н. Белозерского МГУ, научный руководитель эксперимента, Москва;

Мартиросова О.А.,

воспитатель по физкультуре;

Митькова Л.А.,

инструктор по плаванию ДОУ № 1820, Москва

В 90-е гг. российские ученые разработали Концепцию экологического воспитания дошкольников, в соответствии с которой были созданы учебная программа «Надежда» (подготовка дошкольников к обучению основам экологии, природопользования и правам человека), и Концепцию «Детский сад — эталон экологической культуры». Эти разработки были успешно апробированы (в период с 1993 по 2002 г.) на базе московского детского сада № 1901. С результатами их внедрения ознакомились специалисты ДОУ России.

С сентября 2009 г. в детском саду № 1820 Москвы начался эксперимент по созданию системы воспитания и образования детей дошкольного возраста «Детский сад — эталон экологической культуры». Наши деловые партнеры — Всероссийское общество охраны природы и МГУ им. М.В. Ломоносова.

Педагоги нашего детского сада успешно осваивают программу «Надежда», содержание которой в отличие от других эколого-образовательных программ выходит за рамки чистого природоведения и включает в себя исследовательскую деятельность, очень интересную для детей. Ученые помогают воспитателям организовать грамотную работу по уходу за зелеными растениями в помещениях и на территории, усовершенствовать пред-

метно-развивающую среду в групповых комнатах. Наши педагоги внимательно изучают рекомендации коллег из детского сада № 1901 по улучшению с помощью программы «Надежда» показателей работы с детьми в логопедических группах.

В нашем ДОУ создана экологическая лаборатория: приобретено необходимое оборудование, собраны разнообразные виды растений и животных. Занятия с детьми по данной программе проводит педагог-эколог.

Весной 2010 г. был заложен настоящий уголок леса. Большую помощь в этой работе оказали ученые МГУ.

За два года действия эксперимента усовершенствованы программы экологических праздников: «Зимние игры», «Фестиваль цветов», «День леса», большое внимание уделяется подготовительному периоду. В течение примерно месяца педагоги проводят целевые занятия с детьми по теме предстоящего праздника.

С итогами экспериментальной работы специалисты детского сада № 1820 знакомят московских коллег на окружных семинарах, а педагогам из других регионов свои достижения они представили на конференции ВООП в декабре 2010 г.

Предлагаем вашему вниманию несколько физкультурных занятий с детьми, разработанных участниками эксперимента.

«Колосок»* (интегрированное занятие в средней группе)

Задачи:

- продолжать работу над формированием и коррекцией связной речи, построением предложения;
- выразительностью речи, умением слушать свое произношение, согласовывать движение с речью;
- вызывать у детей положительные эмоции и желание заниматься;
- удерживать их внимание в течение всего занятия.

Оборудование: шапочки петушка, двух мышат; домик, колосок.

Музыкальное сопровождение: фонограмма оркестровой обработки украинской народной песни «Веселые гуси», вальса «Осенний сон» А. Джойса.

* * *

Дети входят в спортивный зал под запись украинской народной песни «Веселые гуси» и встают враспынную по залу.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы проведем необычное занятие. Хотите побывать в сказке?

Дети отвечают.

Тогда слушайте:

В одной деревушке

В маленькой избушке

* Составитель Мартиросова О.А.

Жили Петя-петушок —
Золотой гребешок,
Два мышонка-шалуна,
Два ленивых балуна.
Петя на заре вставал,
Громко песню запевал.

Речевое упражнение «Петушок»

Петя, Петя-петушок

Дети наклоняют голову вперед-назад.

Целый день учил стишок,
А запомнил он строку,

Дети наклоняют голову вправо-влево.

Лишь одну:
«Ку-ка-ре-ку!».

Ударяют ладонями по бокам
(4 раза).

Петя по двору ходил
И всем «Здравствуй!» говорил.
А мышата просыпались,
Неохотно одевались,
Во двор выходили,
Но «Здравствуй!» тоже говорили.

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»

Зашагали ножки

Дети маршируют по залу, к концу куплета встают в пары.

Прямо по дорожке,
Повстречали друга
Маленькие ножки.

Припев:

Здравствуй, здравствуй,

Взявшись за руки, делают «пружинку».

Милый друг!

Пожимают друг другу руки.

Посмотри-ка ты вокруг!

Разводят руки в стороны.

Здравствуй, здравствуй,

Делают «пружинку».

Улыбнись

Улыбаются, качая головой вправо-влево.

И головкой поклонись!

Кланяются друг другу.

Побежали ножки

Бегут на носках врассыпную.

Прямо по дорожке,
Повстречали друга
Маленькие ножки.

К концу запева находят себе пару.

Припев.

Повторяют движения припева.

Поскакали ножки

Поскоками двигаются по залу врассыпную.

Прямо по дорожке,
Повстречали друга
Маленькие ножки.

Встают в пару с новым товарищем.

Припев.

Повторяют движения припева.

Воспитатель

Нашел однажды Петушок
На дорожке колосок.
Что тут делать? Как тут быть?
Как много зерен получить?
Надо посадить зерно,
Чтобы выросло оно.
Помочь мышата не желают,
А только с язычком играют.

Логопедическая гимнастика

Педагог-логопед проводит 3—
4 упражнения.

Воспитатель

Что ж, Петя зерна посадил,
И дождик он полить просил,
Чтобы пшеница подрастала,
Зерно чтоб силы набирало.

Подвижная игра

«Дождик, что ты льешь?»

Дождик капал на ладошки,
Кап-кап-кап... (2 раза.)
Дождик капал нам на ножки,
Кап-кап-кап... (2 раза.)
Дождик, дождик, что ты льешь?
Погулять нам не даешь.

А дождь сильнее льет и льет,
Полил он даже огород.
Ну а мышата веселятся,
Дождя и то ведь не боятся.

Подвижная игра

«Мыши в норке»

Эх, пшеница хороша!
Убрать ее пришла пора.
Мышата спрятались опять,
Они работать не хотят.
Работает один петух.
Да так — захватывает дух!

Фонопедические упражнения

Петушок пшеницу серпом сжал,

Дети произносят «ших, ших»,
резко скрещивая руки перед собой,
пальцы сжаты в кулаки.

Снопов навязал,

Произносят «ш-ш-ш» на про-
должительном выдохе, вращая ку-
лачками перед грудью.

Обмолотил,

Произносят «т-т-ты-ды-ты-ды»,
ударяют по коленям кулачками.

На мельницу свозил.

Цокают языком, изображая стук
копыт и поступь лошади, руками
«держат вожжи».

Ветер летит, крылья мельницы
вертит.

Делают глиссандо вверх и вниз
на звук «у», показывая его высоту
рукой.

Получилась мука, хороша,
легка.

Произносят «п-п-п», делая ко-
роткие активные выдохи, резко
сжимая и разжимая пальцы.

Петушок из муки напек
пироги.

Руками пекут «пирожки», произ-
нося «ля» в высоком регистре.

Вон они — на столе стоят, с
пылу с жару пыhtят.

Произносят «пых, пых», стараясь
не поднимать плечи и активно ра-
ботать диафрагмой, руки на пояс.

Воспитатель

Только пироги на стол,
Мышата мчат во весь опор.

Дети

Есть хотим мы пироги
Из пшеничной из муки.

Воспитатель

Петушок же им сказал:
— А кто мне помогал,
Кто зерно сажал,
Кто водой его полил,
Кто жал, молотил,
Кто на мельницу возил?

Дети

Это ты все, петушок —
Золотой гребешок.

Воспитатель

Покраснели тут мышата,
Стало стыдно баловням.
Но петух простил малышей,
Глупых маленьких мышат.
С той поры они на помощь
К петуху всегда спешат.
И теперь в деревне этой
Про мышат такой рассказ:
Прежде вместе потрудитесь,
А потом пускайтесь в пляс.

В конце праздника под музыку
все угощаются пирогами.

Литература

Карпушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5—6 лет. М., 2009.

Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., 2006.

Якубович М.А., Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. М., 2006.

«Веселые*

путешественники»

(занятия для старших дошкольников)

Занятие 1

Цели:

- познакомить с понятиями «туризм», «туристы»;
- дать общее представление о походе, туристском снаряжении, об одежде, необходимых вещах в походе;
- сформировать интерес к путешествиям;
- развить двигательные способности;
- инициативность, самостоятельность;
- наблюдательность, умение использовать приобретенные ранее навыки в нестандартных условиях;
- воспитать чувства товарищества, взаимопомощи.

* * *

Воспитатель. Ребята, я расскажу вам об очень интересных людях, которые любят проводить свое свободное время на природе. С рюкзаком за плечами они отправляются в лес, горы, сплавляются по рекам. Их называют туристами.

Я люблю побродить
По зеленой стране.
Здесь друзей заводить
Очень нравится мне.

* Составитель *Мартиросова О.А.*

В той стране — благодать,
Удивительный свет.
Вот бы нам разгадать:
В чем тут главный секрет?
Загляни-ка со мной
В эту славную жизнь
И с зеленой страной
Навсегда подружись.

Е. Серова

Вы хотите стать туристами?
Дети. Да!

Воспитатель. Но прежде чем отправиться в поход, мы с вами должны собрать вещи. Вот послушайте, как правильно это сделать.

- В поход не нужно брать ничего лишнего, только самое необходимое. Вес поклажи не должен превышать 1—2 кг.

- Вещи укладывают в рюкзак в таком порядке: вниз то, что тяжелее: продукты (картофель, крупу и др.), повыше — хлеб и т.д. Мягкие вещи (полотенца, купальник, платки и т.д.) скрутите в трубочки и разместите «стоя» ближе к спине, у передней стороны рюкзака можно положить миску, кружку, кастрюлю. В карманах рюкзака удобно держать мыльницу, карандаши, блокнот, компас, свисток и другие мелочи.

- Одежда для похода должна быть удобной, свободной и не стеснять движения при ходьбе, а обувь — разношенной, крепкой, устойчивой.

- Не забудьте про аптечку. Проверьте, чтобы в ней было все

необходимое для оказания первой медицинской помощи при потертостях, ссадинах, ушибах.

Ну вот, вы теперь знаете, как правильно собраться в поход. Предлагаю отправиться в лес.

Дети. Мы согласны.

Воспитатель. Давайте вспомним, что растет и кто живет в лесу?

Дети. В лесу много растений, деревьев, кустарников, есть грибы, ягоды. Здесь живут дикие звери.

Воспитатель. В лесу много всего интересного. У него много тайн. А вы знаете, как надо вести себя в лесу?

Дети. Ветки не ломать, деревья не калечить, зря не рвать ни травинку, ни листик.

Воспитатель. Правильно. Еще старайтесь не шуметь, а то лес «испугается», «затаится», и вы не узнаете ни одной его тайны. А что можно и нужно собирать в лесу?

Дети. Грибы и ягоды.

Воспитатель. Да. Грибов в лесу много. Они бывают съедобные и несъедобные. Съедобные грибы (белые, подберезовики, подосиновики, сыроежки, лисички, рыжики и др.) безопасны для человека, их можно собирать. А грибы несъедобные (мухоморы, поганки, ложные опята и др.) собирать нельзя, они ядовитые. Если вы не уверены, что перед вами гриб съедобный, лучше его не трогать. Давайте внимательно рассмотрим грибы.

Воспитатель показывает муляжи или картинки грибов.

И ягоды бывают разные. Ежевику, клюкву, малину, голубику, землянику собирать можно, это очень полезные и вкусные ягоды. А вот белладонна, волчегодник, белена и вороний глаз опасны для человека.

Занятие 2

Цели:

- уточнить и расширить имеющиеся представления детей о лесе и его обитателях;
- развивать познавательный интерес и бережное отношение к жизни леса, его обитателям;
- познакомить с правилами поведения в походе.

* * *

Воспитатель. Ребята, на прошлом занятии вы узнали, кто такие туристы, как правильно собрать рюкзак, какие бывают грибы и ягоды. А теперь давайте поговорим о том, как вести себя в походе.

Прежде чем отправиться в поход, нужно выбрать маршрут, направляющего и замыкающего. Направляющий — это штурман. Он должен хорошо знать маршрут, выбирать лучший способ его прохождения, задавать скорость движения. Замыкающий призван следить, чтобы группа не растягивалась, никто не отставал и не наталкивался на впереди идущего. Все путешествующие должны идти в колонне по одному бодрым размашистым шагом, дышать

носом. Через 20—30 мин ходьбы устраиваются небольшие привалы. В походе нельзя: рвать незнакомые растения (некоторые из них могут быть ядовитыми или вызывать ожоги), пить из непроверенных источников (во фляге у каждого должна быть питьевая вода).

В середине пути нужно организовать большой привал на 1,5—2 ч. Это время используется для разведения костра, приготовления обеда, отдыха и игр.

Начнем с костра. Прежде чем разложить его, давайте вспомним, что костер может быть прекрасным другом. А в чем это проявляется?

Дети. У костра можно согреться, приготовить еду.

Воспитатель. А чем опасен огонь?

Дети. Если не соблюдать правила безопасности, можно обжечься. От непотушенного костра может начаться лесной пожар.

Воспитатель. Вы все правильно сказали. Костер должны разводить взрослые, опытные туристы. Чтобы не случилось беды, место для костра нужно выбрать подальше от деревьев, почистить его от мелких веточек, листьев и мусора. Самый простой способ разведения костра: взять несколько сухих веточек, поставить их шалашиком; внутри поместить растопку: бересту, можжевельник; неподалеку положить средние и большие ветки, чтобы подкладывать их в костер. На высоте 0,8—1 м

можно воткнуть подобранные в лесу рогульки, на них разместить палку, на нее повесить котелок для кипячения воды, приготовления каши, чая и т.д.

После привала не забудьте погасить костер.

А знаете ли вы, какое блюдо самое вкусное в походе?

Дети высказывают свои предположения.

Самое вкусное — это печеная картошка. Как поется в песне: «Тот не знает наслажденья, кто картошки не едал!»

Занятие 3 (итоговое)

Цели:

- сформировать интерес к путешествиям;
- развить двигательные способности.

Место проведения: спортивный зал.

* * *

Ведущий. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в далекое интересное путешествие. Вы уже знаете, что нужно брать с собой в поход, как себя вести, как разжигать костер. А теперь давайте потренируемся. Сначала соберем рюкзак.

Игра «Собери свой рюкзак»

Участники делятся на две команды, у каждой — свой рюкзак. Из группы выбираются игроки, которые должны правильно отобрать вещи для похода из пред-

ложенных. Участники команд отбирают вещи на столе и по одной переносят в рюкзак своей команды.

Ведущий. Молодцы. А теперь мы отправимся в путешествие в Зеленую страну.

Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники»

Звучит «Песенка друзей» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова). Дети стоят друг за другом и поют:

Мы едем, едем, едем
В далекие края,
Хорошие соседи,
Счастливые друзья.
Нам весело живется,
Мы песенку поем,
И в песенке поется
О том, как мы живем.

Дети ходят друг за другом добрым шагом («змейкой»).

Красота! Красота!

Дети хлопают 3 раза справа, потом 3 раза слева.

Мы возьмем с собой кота,
чижика,

Дети слегка наклоняются, руки отводят назад, имитируя хвостик.

собаку,

Приседают, руки, согнутые в локтях и с опущенными кистями, поднимают перед собой.

Петьку-забияку,

Дети шагают на месте, одновременно выполняют маховые движения согнутыми в локтях руками.

обезьяну,

Дети наклоняются вправо, руки согнуты в локтях, ладошки развернуты.

попугая —

В том же положении дети выполняют наклон влево.

Вот компания какая!
Когда живется дружно,
Что может лучше быть!
И ссориться не нужно,
И можно всех любить.
Ты в дальнюю дорогу
Бери с собой друзей:
Они тебе помогут,
И с ними веселей.

Дети ходят, громко топая ногами, вращают согнутыми в локтях руками, имитируя движение «поезда».

Во время припева движения повторяются.

Мы ехали, мы пели
И с песенкой смешной
Все вместе, как сумели,
Приехали домой.

Дети двигаются подскоками по кругу друг за другом и выполняют скрещивающиеся движения руками над головой. Потом двигаются «змейкой».

Нам солнышко светило,
Нас ветер обвевал;
В пути не скучно было,
И каждый напевал.

Во время припева движения повторяются.

Дети переходят в музыкальный зал.

Ведущий. Вот мы и добрались до Зеленой страны.

Включаются записи звуков леса (голоса птиц, шум ветра).

А теперь нам предстоит трудная дорога через густой лес: нужно пройти по мостику, по кочкам через болото. Итак, в путь.

Дети преодолевают полосу препятствий: проходят по скамейкам, прыгают по «кочкам» и т.д.

Молодцы. А теперь давайте устроим привал. Отдохнем, разведем костер и покусшаем.

Дети садятся на пол в центре зала вокруг «костра». Все вместе вспоминают, как правильно разжечь костер, что можно приготовить в походе и т.д. Можно предложить детям угощения. На привале ведущий (или сами дети) читает стихи и загадывает загадки про природу.

Далее проводятся эстафеты. Например, «Сбор грибов» (кто больше соберет грибов), «Приходите на обед» (кто быстрее соберет все, что нужно для обеда).

Ребята, вот мы и побывали в волшебном лесу. Как много вы узнали, набрали грибов, надышались свежим воздухом, а теперь пора возвращаться домой. Встаем за направляющим и в путь.

Дети переходят в спортивный зал, где можно наградить самых активных «туристов».

Литература

Горькова Л.Г., Кочергина А.В., Обухова Л.А. Сценарии по экологическому воспитанию. М., 2008.

Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Утренники в детском саду. Сценарии о природе. М., 2003.

Соловьёва Н.И., Чаленко И.А. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. М., 2008.

Занятия по плаванию для старших дошкольников

«Бобры-строители»*

Цели:

- познакомить с одним из самых больших грызунов в мире — бобром;
- научить понимать зависимость между внешним видом, средой обитания и образом жизни животного;
- мыслить системно, творчески;
- обобщать, сравнивать, наблюдать;
- развить чуткость, доброту, любознательность;
- закрепить умение плавать способом «дельфин», нырять;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе.

Оборудование: видеофильм; картинки; веточки; плавательные доски; гимнастические палки по количеству участников; круг; иллюстрации с изображением хатки бобра; призы.

Место проведения: бассейн.

Предварительная работа:

- просмотр фильма «Бобровая плотина»;

- фотографий животных, в том числе бобров и их домиков;
- беседа на тему «Как строит бобр свое жилище и как ухаживает за ним»;
- отгадывание загадок;

Вот речные мастера:
Строят дом без топора,
А из бревен и из тины
Возведут за день плотину.
(Бобры.)

Не нужны нам топоры,
Мы строители — ... (бобры).

Тот, кого зовут бобром,
Без гвоздей построит ... (дом).

Есть в реке работники,
Столяры и плотники,
Выстроят плотину —
Хоть пиши картину.
(Бобры.)

- задание на дом: нарисовать бобра или его жилище.

* * *

Инструктор показывает детям ветки, дощечки, палочки.

Инструктор. Ребята, какие из этих материалов можно использовать для строительства? Как называется жилище из них? Какие еще материалы можно использовать для строительства?

А теперь отгадайте, о ком пойдет речь?

Есть на речках лесорубы
В серебристо-бурых шубах.
Из деревьев, веток, глины
Строят прочные плотины.
(Бобры.)

* Составитель Митькова Л.А.

У лесной глубокой речки,
Где осинки, словно свечки,
И крутой песчаный ров,
Здесь живет семья ... *(бобров)*.

Проводятся эстафеты.
Дети делятся на две команды.

Первое испытание: каждый участник команды по очереди должен как можно быстрее проплыть дистанцию «дельфином» (работают только ноги). Команда, все участники которой закончат заплыв первыми, объявляется победителем.

Второе испытание: все игроки команды вместе строят из плавательных досок хатки бобров. Победит та команда, которая быстрее закончит строительство.

1 - й ребенок

Но, построив хатки ловко,
Спать бобры не улеглись;
Для запасов на зимовку
Склады делать принялись.
А потом, свалив осину,
Строить начали плотину.
Всем известно: у бобров
Нет ни пил, ни топоров.
Речку быструю весною
Бобр умеет перекрыть
И в полметра толщиной
Может дерево свалить.

* * *

Дети по очереди плывут «дельфином» до бортика, ныряют, достают игрушку со дна и плывут обратно (ноги работают «кролем», в одной руке — игрушка, вторая

рука работает «брассом»). Доплывают до следующего участника и отдают ему игрушку. Тот плывет до бортика, оставляет на нем игрушку и возвращается к команде, и т.д. Побеждает та команда, члены которой быстрее закончат эстафету.

Каждый участник команды плывет с вытянутыми руками, в которых держит гимнастическую палку, ноги работают «дельфином». Палки оставляют у противоположного бортика, складывая «плотину». Побеждает та команда, которая быстрее закончит строительство.

Инструктор

Бобр каналы прорывает
К месту складов и плотин
И по ним стволы сплавляет
Ив, березок и осин.

* * *

Дети по очереди плывут «дельфином» (работают только ноги) до бортика, разбирают «плотину»: берут гимнастические палки, проплывают через обруч и передают эстафету следующему участнику. Команда, закончившая разбор «плотины» первой, объявляется победителем.

2 - й ребенок

Любит рано бобр проснуться,
С головой ополоснуться.
Ледяной водою он
Прогоняет лень и сон.

Дети (*вместе*)

И поэтому бобры.
И здоровы и бодры.

Инструктор

Только в домиках зверей
Нет ни окон, ни дверей.
Как же в домики попали
Эти мудрые бобры?

Варианты ответов

1. Перепрыгнули через воду.
2. Прокопали норы под водой.
3. Заняли норы барсука, бурундука.

На обдумывание детям дается не более 1 мин.

3-й ребенок

Если в гости кто придет,
Знайте, что из речки вход.

* * *

Участники из каждой команды по очереди ныряют через обруч на дно бассейна.

Инструктор

Плывать их никто не учит,
Им купанье не наскучит,
Ведь на лапках у бобренка
Между пальцев перепонка.

1-й ребенок

Плывать может по-матросски
В речке даже новичок.
Хвост бобренка гладкий,
плоский,

Как телячий язычок.
Помогает хвост рулить
И еще быстрее плыть.

* * *

Дети плывут в ластах (ноги работают «кролем», руки — «брассом»).

Инструктор

Шаловливому бобренку
От рождения три дня...
Переплыл малыш речонку,
Отдалился от бобрят.
Вдруг осока зашумела...
Там, быть может, много дней
Щука страшная лежала,
Словно бревнышко на дне.
Задрожал малыш от страха,
Вдруг увидев щучью пасть,
И нырнул, как черепаха,
Лишь бы в зубы не попасть.

Игра «Щука и бобры»

Участники игры: двое взрослых («щуки») стоят на бортике с надувными мечами, дети — «бобрята».

Дети

Мы, веселые бобрята, не боимся никого....

Щуки

Ну, держитесь, убегайте
И ныряйте все на дно.

Инструктор. Ребята, какие еще у бобров враги?

Варианты ответов

1. Волк, лиса, щука.
2. Муравей, медведь.
3. Заяц, стрекоза, воробей.

1-й ребенок

У бобров врагов немало —
Щука, волк, лиса.

Инструктор. Правильно. Но кроме них у бобров еще есть враги — рысь, сом, человек и т.д. Зверей на земле много. Но са-

мое главное помните о том, что птицы, звери и рыбы — наши меньшие братья. Нужно любить их и охранять. Не пугайте зверей, не губите детенышей, а зимой — помогайте им, подкармливайте их.

Звери всякие важны — звери всякие нужны.

Ведь каждый из них делает свое полезное дело.

Литература

Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов о животных. Ярославль, 1997.

Детский сад эталон — экологической культуры. Научно-практические рекомендации / Под ред. Т.В. Потаповой, Ю.Ю. Галкина. М., 2003.

Занимательное природоведение / Сост. Ю.Р. Васильев. М., 1997.

Сладков Н.И. Бобровый пруд. М., 1988.

С любовью к природе. Дидактические мышления по природоведению для младших школьников / Под ред. Н.Д. Зверева. М., 1996.

«В гостях у Мухи-цокотухи»*

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Муха - Цокотуха	}	дети.
Комарик		
Блошки		
Таракашки		
Букашки		
Девочка Таня		
Мальчик Ваня		
Цветы		

Ведущий	}	взрос- лые.
Доктор Айболит		
Паук		
Бармалей		

Оборудование: хохломской стол, стулья, самовар, чашки, телефон, воздушные шары, золотая монетка.

Место проведения: бассейн.

* * *

Над дверью большими буквами написано «Ярмарка».

Ведущий. У волшебного озера жила-была Муха-цокотуха. Да такая красавица, веселушка. Посмотри-ка, полюбуйся.

Под музыку входит Муха-цокотуха, танцует русский танец.

Народ собирается.

Ярмарка открывается.

1-й ребенок. Кому пирожки, горячие пирожки? С пылу с жару, гривенник за пару!

2-й ребенок. Загляните к нам в палатку! Здесь конфеты, шоколадки!

3-й ребенок. Товар покупай, налетай, выбирай. Булавки, иголки, стальные приколки. За один пучок плати пятак.

4-й ребенок. Вот орешки! Хорошие орешки! Вкусные, на меду, давай в шапку накладу.

Ведущий. Муха к озеру пошла, Муха денежку нашла.

Муха-цокотуха. Где ж мне самовар купить? Помогите раздобыть!

5-й ребенок. Муха, Муха, получай!

* Составитель Митькова Л.А.

Дети (*вместе*). Пригласи и нас на чай!

Муха-цокотуха выносит самовар.
Ставит на стол.

Муха - цокотуха
Приходите, тараканы,
Я вас чаем угощу!

Дети (*вместе*)
Нынче Муха-цокотуха
Именинница!

Выступление таракашек, букашек, блошек под музыку с элементами синхронного плавания.

Ведущий. Муха-цокотуха, все ли гости собрались?

Звонит телефон. Муха-цокотуха берет трубку.

Муха - цокотуха. Алло, алло! Спасибо! Жду Вас. Буду очень рада!

Звучит музыка входят Доктор Айболит, Таня и Ваня.

Доктор Айболит. Дорогая Муха-цокотуха мы пришли поздравить тебя с именинами.

Таня и Ваня (*вместе*). Мы хотим показать тебе, какие мы стали сильные, крепкие и ловкие.

Проводятся эстафеты.

Дети делятся на две команды: команда Тани и команда Вани.

Первая эстафета: дети плывут руки «брасом», ноги «кролем».

Вторая: плывут на спине, ноги «дельфином».

Третья: плывут на груди, руки и ноги «кролем».

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Муха - цокотуха. Молодцы ребята, спасибо! Садитесь, гости дорогие, повеселитесь с нами.

Доктор Айболит, Таня и Ваня садятся с ребятами на скамейку.

Доктор Айболит. Муха-цокотуха, ждешь ли в гости кого?

Муха - цокотуха. А как же! Слышал ли ты, Айболит, Бармалей стал добрый, полюбил всех детей. И к нам на праздник обещал зайти.

Звучит «Песня Бармалея» из к/ф «Айболит-66» (муз. Б. Чайковского, сл. В.Коростылёва). Входит Бармалей.

Бармалей. Здравствуй, Муха-цокотуха! Здравствуйте, гости дорогие! Торопился к тебе на именины. Хочу тебя поздравить, гостей посмотреть и себя показать. Да тебя, Муха, порадовать.

Муха - цокотуха. Чем же ты нас удивишь?

Бармалей. Хочу преподнести тебе в подарок букет цветов, которые вырастил сам. А цветы-то непростые, волшебные. Сейчас скажу: «Раз-два-три! Букетик оживи!».

Звучит музыка, на бортик выходят девочки-цветы и танцуют, затем прыгают в воду и демонстрируют элементы синхронного плавания. По окончании танца девочки выходят из воды и садятся на скамейки.

Звучит музыка («В пещере горного короля» Э. Грига), появляется Паук, танцует, набрасывает сеть на Муху-цокотуху, вешает замок, а ключ бросает на дно бассейна.

В е д у щ и й

Вдруг какой-то старичок Паучок

Нашу Муху в уголок

Поволок.

М у х а - ц о к о т у х а

Дорогие гости, помогите!

Паука-злодея зарубите!

И кормила я вас,

И поила я вас,

Не покиньте меня

В мой последний час!

В е д у щ и й

Но жуки-червяки

Испугались,

По углам, по щелям

Разбежались...

И никто даже с места

Не сдвинется:

Пропади-погибай,

Именинница!..

А злодей-то не шутит,

Руки-ноги он Мухе веревками

крутит,

Зубы острые в самое сердце

вонзает

И кровь у нее выпивает.

Муха криком кричит,

Надрывается.

А злодей молчит,

Ухмыляется.

Ребята, злодей забрал еще и наших гостей — Бармалея и Доктора Айболита.

Звучит музыка («Полет шмеля»

Н. Римского-Корсакова), влетает

К о м а р и к.

К о м а р и к

Где убийца? Где злодей?

Не боюсь его когтей.

Комарик борется с Пауком.

П а у к

Сдаюсь и возвращаю вашу именинницу, красавицу.

К о м а р и к

Я злодея зарубил,

Я тебя освободил,

А теперь, душа-девица,

На тебе хочу жениться!

Как же мне замок открыть?
Кто мне поможет?

Комарик выбирает ребенка, тот ныряет за ключом и достает его. Отдает Комарику. Тот открывает замок, Муха-цокотуха свободна.

В е д у щ и й. Паук, дорогой, отпусти наших гостей — Бармалея и Доктора Айболита. Может, выкуп возьмешь за них?

П а у к. Смотря что. Что вы умеете?

В е д у щ и й. А вот мы сейчас покажем тебе.

Под музыку выходят мальчики и девочки, сначала танцуют на бортике с обручами, затем показывают элементы синхронного плавания в воде.

П а у к. Ну, не ожидал. Удивили вы злодея! Раз такое дело, разрешите и мне остаться с вами на этом чудесном празднике.

В е д у щ и й

Будет, будет мошкара-детвора

Веселиться до утра:

Нынче Муха-цокотуха

Именинница!

Вот и подошел наш праздник к концу! А сейчас раздадим всем участникам подарки.

Взаимодействие педагогов с семьей – условие повышения интереса детей к физической культуре

Пономарёва И.О.,

*воспитатель ГОУ «Начальная школа — детский сад» № 1649,
Москва*

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...

Академик Н.М. Амосов

Развитие физической культуры — одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление здоровья детей. Формирование у ребенка потребностей в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

В настоящее время отмечается ухудшение состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Одна из причин неблагоприятного физического состояния дошкольников кроется в недооценке родителями значимости физической культуры для ребенка.

Физкультура играет важную роль в формировании всех систем и функций организма, во всестороннем развитии ребенка и является не однодневным мероприятием, а предполагает целенаправленную систематическую работу с ним как в ДОУ, так и в семье.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья. Но не стоит забывать и о роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей, организации ежедневных занятий физкультурой. Исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждают, что здоровье человека лишь на 7—8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от его образа жизни.

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

В нашем учреждении на протяжении нескольких лет успешно работают экспериментальные площадки, в рамках которых реализуется городская программа «Московская семья — компетентные родители» с целью помочь родителям познать самоценность дошкольного периода как базиса для всей последующей жизни человека.

Какие же активные формы взаимодействия педагогов с семьей нужно использовать в практике дошкольного образования?

Отвечая на этот вопрос, мы ставили перед собой следующие задачи:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Мы пришли к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Приведем примеры таких форм взаимодействия. Отдельные из них мы проиллюстрировали фотоматериалами ГОУ «Начальная школа — детский сад» № 1649.

Активные формы взаимодействия педагогов с семьей

Семейные СМИ о физкультуре

Выпуск газет — одна из форм пропаганды ЗОЖ. Очень важно,

чтобы это был продукт коллективного творчества взрослых и детей.

Задачи:

- расширять представления родителей и детей о формах семейного досуга;
- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;
- воспитывать желание вести ЗОЖ;
- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям физкультурой.

Организация и проведение

На первом этапе педагог предложил детям принести из дома газетные вырезки о спорте. В течение недели они вместе рассматривали фотографии спортсменов, обсуждали их достижения, виды спорта, выступления на соревнованиях. Воспитатель предложил совместно с родителями выпускать газету в группе.

Были проведены встречи с родителями, на которых обсуждалось издание газет «Семья, здоровье, спорт» и «Физкультурой каждый день заниматься нам не лень».

Начался процесс изготовления газет: подбирались статьи, необходимые фотографии о занятиях спортом, спортивных достижениях. Родители и дети сочиняли подписи к снимкам.

Каждый новый номер газеты дети охотно рассматривали, рассказывали друг другу о семейных занятиях физкультурой, спортивных увлечениях членов семьи, делились своими впечатлениями о помещенных в газете материалах. Воспитатель поддерживал у детей интерес к ней, предлагал различные задания:

- Назвать виды спорта, изображенные на фотографиях.
- Времена года, когда можно заниматься тем или иным видом спорта.
- Систематизировать фотографии по видам спорта (например, указать все, на которых люди катаются на коньках).
- Использовать материалы газеты для беседы о пользе занятий спортом.

Результаты

У детей повысился интерес к физической культуре. Они начали делать утреннюю гимнастику всей семьей, стали приносить фотографии, где они вместе с родителями занимаются спортом: катаются на коньках, лыжах; с увлечением рассказывали друг другу, как активно они проводят выходные дни.

Представления родителей о формах семейного досуга были расширены.

Устный журнал

«Сто вопросов о физкультуре»

Решающее значение в повышении интереса у детей к физической культуре, занятиям спортом имеет личный пример людей, которые профессионально этим занимаются и добиваются значительных успехов в этой области. Встреча с такими людьми, живое общение с ними дает возможность понять, что спортсменом или, по крайней мере, физически развитым может стать каждый чело-



век, стоит лишь приложить старание и упорство.

Задачи:

- раскрывать значение физкультуры в жизни человека (на личном опыте конкретных людей);
- повышать интерес к физической культуре;
- воспитывать желание вести ЗОЖ;
- формировать интерес к занятиям физкультурой.

Организация и проведение

Совместно с детьми обсуждалось, кого пригласить на встречу. Был определен состав гостей. С ними обсуждалось содержание выступления. Дети готовили вопросам.

Например, проводилась встреча с воспитателем группы, которая рассказала о своих спортивных увлечениях (катание на коньках, лыжах, велосипеде) и спортивных достижениях — втором месте на

соревнованиях «Лыжня России». Дети внимательно слушали рассказ, с интересом рассматривали фотографии, серебряную медаль и кубок своего воспитателя.

Данная встреча позволила по-другому взглянуть на воспитателя. Дети узнали, чем она занимается в свободное время, как проводит свой досуг.

Еще одна встреча состоялась с сестрой одной из воспитанниц, которая профессионально занимается ушу. Она произвела большое впечатление на детей, поскольку рассказ сопровождался демонстрацией основных движений ушу, медалей, завоеванных на соревнованиях, разучиванием с детьми спортивных элементов.

Это мероприятие очень понравилось детям, многие захотели заниматься каким-либо видом спорта.

Запомнилась встреча с бабушкой одной из дошкольниц — тренером по спортивной гимнастике. Она рассказала о своей профессии, об учениках, своих спортивных достижениях и достижениях своих воспитанников. Дети смогли рассмотреть медали и кубки, завоеванные на различных соревнованиях. Также она показала детям несколько упражнений и предложила сделать вместе с ней гимнастику.

Результаты

Устные журналы произвели на детей сильное впечатление и вызвали желание занимать-

ся спортом. Подтверждением этому — 8 человек из группы стали посещать различные спортивные секции.

Составление альбомов о спортивных достижениях семьи

Составление альбомов — форма коллективной работы всех участников педагогического процесса.

Задачи:

- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;
- воспитывать желание вести ЗОЖ;
- развивать умение обсуждать интересующие проблемы;
- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;
- расширять представления родителей и детей о формах семейного досуга.

Организация и проведение

На первом этапе работы воспитатель провел с детьми беседу о спортивных увлечениях в семье и предложил родителям и детям составить альбомы «Наша спортивная семья» и «Спортивные достижения моих близких». Было дано задание — отобрать фотографии, на которых дети с родителями занимаются спортом или делают зарядку, а также фотографии родственников, добившихся значительных успехов в спорте, и составить по ним небольшой рассказ.

На втором этапе работы принесенные материалы были собраны в альбом и выставлены на обозрение в физкультурном уголке группы. Детям предлагалось прокомментировать фотографии, рассказать о спортивных увлечениях и достижениях своих близких.

Результаты

Данная форма работы способствовала повышению интереса детей к физической культуре, возникновению у них желания заниматься спортом, выполнять физические упражнения, делать зарядку по утрам.

Дети познакомились со спортивными увлечениями своих сверстников.

Изготовление атрибутов для ежедневных физкультурных занятий

В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки. Новый прием в работе с семьей — привлечение родителей и детей к изготовлению атрибутов своими руками. Это сближает взрослых и детей, воспитывает у дошкольников бережное отношение к изготовленному оборудованию.

Задачи:

- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;
- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов

- для привлечения детей к занятиям физической культуры;
- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.

Организация и проведение

Воспитатель организовал для родителей и детей «мастерские» по изготовлению атрибутов, которые работали в детском саду раз в два месяца в течение года.

Родители познакомились с разными атрибутами для физического развития детей. Особое внимание было уделено изготовлению пособий своими руками, это вызывает у детей бережное отношение к ним и желание использовать их как можно чаще.

Родители вместе с детьми приняли участие в работе «мастерских» по изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома.

В конце каждой встречи родителям предлагалось поиграть вместе с детьми, используя изготовленное оборудование. В дальнейшем дети могли изготовить подобные пособия у себя дома. Новые атрибуты размещались в физкультурном уголке и использовались детьми в группе и на прогулке, на спортивных олимпиадах и в играх.

Результаты

Были изготовлены:

- веревка длиной 2,5 м, которая использовалась в прыжках на двух ногах из стороны в сто-

рону с продвижением вперед, в ходьбе по веревке в целях развития координации и чувства равновесия;

- веревочки и ленты длиной 50 см для отработки физических упражнений, например во время проведения утренней гимнастики, в индивидуальной работе с детьми;
- вязанные мешочки на резинке для развития мелкой моторики рук, тренировки реакции, концентрации внимания;
- мешочки, наполненные крупой (200 г), для упражнений в метании в даль и в обруч, закрепления у детей правильного положения корпуса при броске, умения соизмерять силу броска с расстоянием до обруча, для ходьбы с мешочком на голове, развития координации движений, закрепления умения сохранять правильную осанку при ходьбе;
- маски для проведения подвижных игр.

В результате работы родители узнали, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома. Также они познакомились со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

Открытое занятие по гимнастике «На зарядку становись!»

Утренняя зарядка — важнейшая составляющая ежедневной физи-

ческой активности. Она помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, выработать собранность, умение преодолевать лень, дисциплинирует. Самое главное, зарядка обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна.

Мы часто говорим о пользе ежедневной утренней гимнастики. Однако если ребенок не видит, как взрослые сами выполняют ее, вера в слова родителей и педагогов будет утрачена. Только личным примером и заинтересованностью взрослые смогут привить ребенку интерес к данному виду физической активности. Необходимо также учесть, что упражнения должны быть рассчитаны на все группы мышц и дозировка должна соответствовать возрасту детей. Как показывает опыт, родители стремятся к совместному выполнению зарядки с детьми дома, но не могут правильно ее организовать. А чтобы это исправить, члены семей наших воспитанников были приглашены в детский сад на совместную утреннюю гимнастику.

Задачи:

- знакомить родителей с комплексами утренней гимнастики с учетом возрастных и физических особенностей ребенка;
- принципами организации утренней гимнастики;
- привлекать родителей к совместному с детьми выполнению зарядки дома;



- воспитывать у детей желание вести ЗОЖ;
- развивать творческие способности детей;
- формировать у родителей представление о необходимости утренней гимнастики.

Организация и проведение

Взрослым предложили в течение недели не только посещать детский сад и участвовать в проведении утренней гимнастики совместно с детьми, но и выбрать «образ» для каждого занятия. Например, зарядка зайчика, Буратино, медведя. Родители с энтузиазмом откликнулись на это предложение. Вместе с детьми дома они обсуждали выбранный «образ», придумывали различные упражнения. Во время утренней зарядки в детском саду использовались как традиционный ком-

плекс упражнений, так и упражнения, придуманные к «образу».

Результаты

Данная форма работы позволила родителям познакомиться с различными комплексами утренней гимнастики, понять принципы ее организации.

Беседы с детьми показали, что дома они по выходным стали выполнять утреннюю гимнастику регулярно и привлекать к ее выполнению всю семью. Также воспитатель заметил, что во время прогулки дети часто, собираясь в небольшие группы и беря в руки бубен, проигрывают свои впечатления о проведении гимнастики в сюжетной игре. На вопрос воспитателя, в какую игру они играют, дети отвечали: «Мы делаем гимнастику».

Примерный план работы семейного клуба

Месяц	Мероприятие		
	Название	Задачи	Содержание
1	2	3	4
Сентябрь	«Давайте познакомимся»	Выявлять интересы родителей для определения тематики следующих встреч	Анкетирование родителей
Октябрь	«Сделаем сами»	Знакомить родителей с целями и задачами клуба. Рассказывать о значении подвижных игр в физическом развитии ребенка. Знакомить со способами изготовления игр для развития физических качеств детей дома. Рассказывать и показывать родителям разные варианты использования игр	Ознакомление родителей с целями и задачами клуба. Совместное с детьми изготовление игр: «Поймай мяч», «Закидушка», «Катушки», ознакомление с правилами игры
Декабрь	«Мастерская снежных построек»	Привлекать родителей к строительству снежных построек на участке и их совместному украшению. Знакомить с постройками, которые можно соорудить с детьми во дворе дома	При первой встрече дети совместно со своими папами сооружают постройки из снега согласно схеме планировки зимнего участка. При второй встрече родители совместно с детьми украшают постройки цветными льдинами, аппликациями. Используют прием «набрызга»
Март	«Игры моего детства»	Расширить представления родителей об играх для детей, знания детей о подвижных играх. Привлекать взрослых к организации занятий физической культурой детей, родителей к совместной игре с детьми	Рассказ взрослых об играх своего детства и ознакомление с ними детей («Картошка», «Вышибалы», «Классики», «Резиночка»)
Июнь	«Узнавай-ка»	Расширять знания родителей о спортивном инвентаре. Познакомить родителей с вариантами игр со спортивным инвентарем (мячами, обручами, скакалками и др.)	Обмен опытом об использовании спортивного инвентаря. Проведение совместных с детьми игр с использованием инвентаря

Семейный клуб «Родительская копилка»

Семейный клуб — это форма работы, которая строит отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяют общая проблема и совместные поиски оптимальных форм ее решения, происходит обмен мнениями и семейным опытом. Тематика встреч формулируется родителями. Данная форма предусматривает системный подход к достижению поставленной цели.

Задачи:

- повысить интерес детей к физической культуре;
- познакомить родителей со способами организации занятий детей физической культурой вне детского сада;
- закреплять у родителей и детей навыки использования спортивного инвентаря;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей;
- повышать авторитет родителей в глазах детей.

Организация и проведение

Данная форма работы проводится посезонно и предусматривает следующее:

- Домашние задания для родителей.

- Проведение встреч на участках детского сада и в групповом помещении.

Предлагаем вам познакомиться с примерным планом работы клуба (см. с. 116).

Результаты

Дети стали играть дома в изготовленные совместно с родителями игры, зимой во дворе построили лаз, слепили снеговика и украсили его, сделали горку. В детском саду дети с увлечением организуют игры, с которыми познакомили их взрослые («Картошка», «Вышибалы», «Классики»).

Физкультурная команда «Вместе поиграем»

Подвижные игры очень важны для всестороннего (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового) воспитания дошкольников.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Необходимо отметить, что важная роль в организации и проведении подвижных игр с детьми отводится родителям, так как именно взрослые естественным образом могут привлечь ребенка к игре и руководить ею, следить за выполнением правил.

Задачи:

- развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции;

- совершенствовать физические навыки: ловлю и бросание мяча, ориентировку в пространстве;
- знакомить родителей с организацией подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей;
- картотекой подвижных игр;
- привлекать родителей к совместному с детьми участию в подвижных играх.

Организация и проведение

Родителям и детям предложили создать физкультурную команду «Вместе поиграем». Был выбран день, когда родители могли прийти в детский сад и поиграть вместе с детьми.

Во время встреч родители могли наблюдать за организацией и проведением игр. И в дальнейшем проводить игры самостоятельно.

Также вниманию родителей предложили картотеку игр, составленную воспитателем с учетом возрастных особенностей детей. Она представляет собой описания игр, которые можно использовать во время прогулок в детском саду, во дворе, на детской площадке среди детей приблизительно одного возраста, их правил и задач. В картотеку включены игры, рекомендованные программой развития по физической культуре Н.В. Полтавцевой и Н.А. Гордовой. Картотека хранится в физкультурном уголке. Родители могут брать ее домой, чтобы подробно

ознакомиться с предлагаемым материалом.

Результаты

Воспитатели отмечали, что дети стали чаще самостоятельно организовывать подвижные игры, вовлекая своих сверстников в их проведение.

Данная форма работы способствует тому, что у родителей за целый год накапливается багаж знаний подвижных игр, которые они могут организовать с детьми в летний период.

Семейные спортивные олимпиады

Семейные спортивные олимпиады — это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать активное участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях.

Задачи:

- повысить у детей интерес к физической культуре и спорту;
- совершенствовать двигательные навыки;
- воспитывать физические и морально-волевые качества;
- закреплять у детей гигиенические навыки.



Организация и проведение

Спортивные олимпиады проводятся три раза в год в разные сезоны, в связи с этим используются разные игры и конкурсы. Строятся они как комплексное мероприятие, включая в себя несколько программ. Участники — родители и дети.

Олимпиады проводятся на воздухе в течение 1—1,5 ч и включают в себя соревнования, эстафеты, незнакомые подвижные игры, мастер-классы, сценки-миниатюры на закрепление гигиенических навыков.

Родители с энтузиазмом принимают участие в семейных олимпиадах. Вместе с детьми они бегают, преодолевают различные

препятствия, участвуют в играх и эстафетах, костюмированных сценках. В процессе соревнований родители и дети, что особенно важно, активно общаются, переживают и подбадривают друг друга.

Результаты

Во время проведения олимпиад царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

Городки для старших дошкольников

Нагимова Е.В.,

заместитель заведующего по ВМР;

Яркова Н.В.,

воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 387, г. Пермь

Задачи:

- вызвать у детей интерес к народным играм;
- познакомить с историей и правилами игры «Городки»;
- правилами безопасности во время игры;
- развивать внимание, память, ловкость, глазомер, меткость и координацию движений;
- воспитывать умение работать в парах, уступать партнеру.

Оборудование: проектор, инвентарь для игры «Городки», схема игровой площадки.

* * *

Дети входят в зал, рассаживаются.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами будем играть. Игра наша старинная, она была известна еще в Древней Руси. Познакомиться с ней нам помогут герои любимого мультфильма «Ну, погоди!». Отгадайте, в какую игру я предлагаю вам поиграть? Итак, начинаем.

На экране демонстрируется слайд: появление Волка на стадионе (м/ф «Ну, погоди!», 4-я серия).

Вы, конечно, узнали, это...

Дети. Волк.

Воспитатель. Как вы думаете, чем он решил заняться?

Дети. Спортом.

Воспитатель. А как вы догадались?

Дети. Он пришел на стадион в спортивной форме.

Воспитатель. Для чего нужно заниматься спортом?

Дети. Чтобы стать здоровым, сильным, крепким, выносливым.

Воспитатель. А каким видом спорта вы бы посоветовали заняться Волку?

Дети отвечают.

Какими видами спорта нужно заниматься, чтобы стать сильным, крепким?

Дети отвечают.

Какой вид спорта развивает меткость?

Дети отвечают.

Молодцы! Есть еще одна очень увлекательная спортивная игра, которая развивает ловкость, меткость, выдержку.

На экране слайд: Бегемот на стадионе построил городошную фигуру и приготовился выбивать ее (м/ф «Ну, погоди!», 4-я серия).



Во что играет Бегемот?

Дети высказывают предположения.

Это игра — «Городки». Сегодня немногие помнят ее, знают правила. А между тем история игры насчитывает несколько веков: в «Городки» играли Петр I, А.В. Суворов, Николай II. Многие деятели науки и культуры любили эту игру: академик И.П. Павлов, художник И.Е. Репин, певец Ф.И. Шаляпин, писатели Л.Н. Толстой, А.М. Горький.

Можно показать детям слайды, на которых Лев Толстой, М. Горький играют в «Городки».

В наши дни свою меткость проверяли космонавт Г.М. Гречко и премьер-министр В.В. Путин.

Игра была очень популярна. На многих стадионах, в парках, шко-

лах были оборудованы специальные площадки для ее проведения. В нашем городе во Дворце спорта «Молот» тоже существовала площадка для игры в «Городки». Потом игру забыли. И только в конце прошлого века началось ее возрождение. Ребята, а вы хотите научиться играть в «Городки»?

Дети. Да.

Воспитатель. Для игры нам потребуется специальное оборудование. Давайте посмотрим какое.

Все подходят к столу, на котором разложены необходимые для игры предметы.

Воспитатель берет в руки городок и показывает детям.

Это — городок. Найдите на столе точно такой же. Посмотрите, на какую геометрическую фигуру он похож?

Дети. На цилиндр.

Воспитатель. Из какого материала он изготовлен?

Дети. Из дерева.

Воспитатель. Из пяти таких городков строится городошная фигура, которая выбивается битой. Давайте ее рассмотрим. Что вы можете о ней сказать?

Дети. Она похожа на городок, только длиннее и тяжелее.

Воспитатель. Игра насчитывает 15 городошных фигур и каждая имеет свое название.

Демонстрируются слайды с изображением городошных фигур. Дети рассматривают их и читают названия.

Для игры «Городки» потребуются ровная площадка с необходимой разметкой.

На мольберте вывешивается схема площадки. Дети подходят к мольберту и изучают схему.

Ребята, скажите, как называется очерченная площадка.

Дети (*читают на схеме*). Город.

Воспитатель. В городе складывают городошную фигуру из пяти...

Дети. Городков.

Воспитатель. В центр городка мы поместим пять городков.

Воспитатель прикрепляет на схему карточку с пятью городками.

А как называется эта черта? (*Показывает на схеме.*)

Дети (*читают*). Кон.

Воспитатель. От этой черты — кона — игрок выбивает городошную фигуру битой. Цель игры — стоя у кона, выбить битой из города городошную фигуру.

Прикрепляет на схему Бегемота с битой.

В игре «Городки» необходимо соблюдать правила безопасности. Как вы думаете какие?

На экране демонстрируется слайд: Волк падает на городошную фигуру, ломает ее, а Бегемот бросает биту и попадает в Волка (м/ф «Ну, погоди!», 4-я серия).

Посмотрев сюжет, дети высказывают свои предположения.

Вы уже поняли, что во время игры посторонним на площадке находиться нельзя. Зрители должны стоять за ее пределами. Нельзя стоять близко к игроку, поскольку можно получить удар битой. Внимательно посмотрите на схему, определите, где находится город, кон, где заканчивается площадка и где должны стоять зрители.

Дети подходят к схеме, прикрепляют Волка и Зайца на то место, где, по их мнению, должны стоять зрители. Объясняют свое решение.

Молодцы! Наши зрители в безопасности, они находятся за пределами площадки.

А теперь давайте поучимся строить городошные фигуры. Где мы будем их строить?

Дети. В городе.

Воспитатель. Давайте разобьемся на пары (команды), каждая возьмет городки и выберет себе город.

Дети выполняют.

Для игры могут использоваться детские пластмассовые городки.

Итак, первое задание на скорость. Я показываю вам схему городошной фигуры («Колодец»), а вы должны быстро и правильно собрать точно такую в центре города.

Дети выполняют.

Второе задание — проверяем память. Я в течение трех секунд показываю схему городошной фигуры («Пулеметное гнездо»), а затем убираю ее. А вы должны построить такую же в центре города.

Дети строят городошную фигуру по памяти.

Молодцы! Каждая команда построила городошную фигуру, которую по условиям игры необходимо выбить из города. Для этого нам нужно научиться правильно бросать биты.

Особое внимание обратите на постановку ног: они находятся на

ширине плеч, левая — впереди, правая — сзади. Прицеливаемся, отводим правую руку с битой в сторону и назад, замахиваемся и бросаем.

Воспитатель показывает, как правильно бросать биту.

Теперь попробуйте сами. Для этого всем нужно уйти с игровой площадки. Давайте вспомним, где должны стоять зрители во время игры.

Дети отвечают.

Первыми бросают биту те ребята, кто быстрее всех справился с предыдущими заданиями.

После того как все попробовали выбить городки, занятие можно заканчивать.

Молодцы, ребята! Что нового вы сегодня узнали? Понравилась ли вам игра?

Дети отвечают.

На прогулке мы сможем еще поиграть в «Городки».



Предлагаем вашему вниманию книгу

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Справочное пособие для ДОУ

Сост. И.М. Ахметзянов

Представлены санитарно-гигиенические и противоэпидемические требования, изложенные в действующих нормативных правовых и руководящих документах, к территории, зданиям, помещениям учреждений для детей дошкольного возраста.

Эту 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

МОДУЛИ ПРОГРАММЫ ДОУ

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новую серию

МОДУЛИ ПРОГРАММЫ ДОУ

**В НЕЕ ВОШЛИ ТОЛЬКО НОВЫЕ КНИГИ,
СОЗДАННЫЕ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ
ТРЕБОВАНИЯМИ К ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

У детского сада есть право на выбор примерной общеобразовательной программы и самостоятельное комплексирование программ и методических пособий, соответствующих содержанию и задачам, описанным в ФГТ. Характер новых требований к составлению основной общеобразовательной программы дошкольного образования позволяет говорить о ее модульности. Поэтому новую серию, призванную помочь детским садам адаптироваться к новым требованиям, мы назвали «Модули Программы ДОУ».

Все пособия предложенной серии распределены в соответствии с образовательными областями, предложенными ФГТ, и имеют обложку определенного цвета. Обложки пособий, раскрывающих общие вопросы общеобразовательной программы или описывающих интегрированную деятельность по нескольким образовательным областям, многоцветны.



Надеемся, что книги новой серии помогут Вам!

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

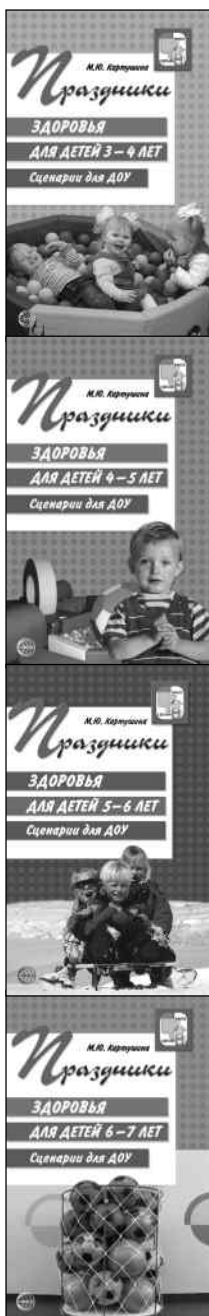
по E-mail: sfera@cnt.ru,

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**.

Предлагаем вашему вниманию книги



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3—4 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

В пособии представлены сценарии досугов, в игровой форме закрепляющих культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста. Развлечения разнообразны по форме и насыщены по содержанию. Яркие, интересные, веселые досуги способствуют закреплению ранее полученных знаний, развивают фантазию и творчество малышей. Пособие включает большое количество разнообразных авторских игр, песен, танцев, хороводов.

ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей средней группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры.

ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Представлены разработки оздоровительных досугов, основанных на народных праздниках, для детей старшего дошкольного возраста. Предлагаемый материал адресован музыкальным руководителям, воспитателям, инструкторам по физической культуре детским дошкольным учреждениям, организаторам детского досуга, учителям начальных классов.

ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами.

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет Рабочие журналы



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕТСКОГО САДА

2-е изд., испр. и доп.

Авт.-сост. С.И. Мерзляков

Рабочий журнал поможет музыкальному руководителю организовать планирование работы с детьми 3—7 лет, систематизировать сведения о них, выявить основные показатели их музыкального развития.

В приложениях предлагаются образцы еженедельного планирования и уровня музыкального развития детей, циклограммы проведения праздников, музыкально-тематических занятий, примерный график работы и документация.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ СТАРШЕГО ВОСПИТАТЕЛЯ

3-е изд., испр. и доп.

Авт.-сост. К.Ю. Белая

Старший воспитатель найдет таблицы, которые не дадут «утонуть» в потоке ежедневной информации, помогут легко и быстро ее систематизировать, подвергнуть объективному анализу, а значит, оперативно принимать грамотные управленческие решения. В приложении особый интерес вызывает разработанная автором технологическая карта методической работы в детском саду — концентрированный опыт годового планирования.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3-е изд., испр.

Автор — Зимонина В.Н.

Рабочий журнал 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 предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.

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**.



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать наши журналы во втором полугодии 2011 г., 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: sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Неделя здорового образа жизни в ДОУ
- ♦ Утренняя гимнастика для детей раннего возраста
- ♦ Сюжетные физкультурные занятия по мотивам литературных произведений
- ♦ День пловца в детском саду
- ♦ Фитбол-гимнастика для дошкольников
- ♦ Спортивно-семейный клуб «Ромашка»
- ♦ Физкультурно-спортивные праздники должны быть интересными!



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 6 (18)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Выходит 8 раз в год

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Н.Д. Скрыбышева

Оформление, макет

С.Н. Гамзиной

Дизайнер обложки

Е.В. Кустарова

Корректор

Л.Б. Успенская

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

Издается с 2008 г.

Подписной индекс в каталогах
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте),
Пресса России **42122, 39757**
(в комплекте),
Почта России **10399** (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: 123@tc-sfera.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 16.09.11.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011

© Т.В. Цветкова, 2011



4 607091 440270



0 0016