

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Оздоровительный режим в ДОУ
- Спортивный праздник
«Рыцарский турнир»
- Игровые физкультурные занятия
- Упражнения в метании
для старших дошкольников
- Веселая йога в детском саду
- Праздник в старшей группе
«Тропинка здоровья»

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 5 (17)

Редакционный совет	3
Индекс	4
Колонка редактора	5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Родин Ю.И.

Обучение движениям как процесс руководства развернутой ориентировочной деятельностью детей с тяжелыми нарушениями речи	6
--	---

Воронова Е.К., Калабина И.А.

Игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования	10
---	----

Психофизическое развитие ребенка

Родин Ю.И., Домникова В.А.

Особенности ходьбы и бега у детей 3—7 лет с нарушениями речи	21
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Николашина И.В.

Игровые сюжетные физкультурные занятия в разных возрастных группах	28
---	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Свиницкая Р.В.

Физкультурный праздник «Поиск сокровищ»	38
---	----

Борисова Е.Ю.

Рыцарский турнир	43
------------------------	----

Кузьминых М.Н.

Соревнование «Зов джунглей»	46
-----------------------------------	----

Багмутова И.П.

Физкультурный досуг «Остров в океане»	49
---	----

Лукаш Н.П.

Тропа «Здоровье»	53
------------------------	----

Коррекционная работа

Байбакова Н.В.

Развивающая оздоровительная работа для детей
с туберкулезной инфекцией 58

Планирование

Ешмекова И.А.

Планирование оздоровительной работы в детском саду
присмотра и оздоровления 63

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Бочарова Н.И.

В поход всей семьей 70

Мурашкина Н.Ф., Стопина И.Л.

Семейный клуб «Здоровейка» 80

Взаимодействие со специалистами

Пяткова Л.П., Стальбовская О.А.

Программа «12 шагов к здоровью ребенка» 84

Подставная С.Н., Карманова О.В.

Оздоровительная работа в ДОУ 92

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Сорокина Л.Н.

Веселая йога для дошкольников 100

Народная педагогика

Абинова Г.А.

Народные игры в физическом воспитании дошкольников 105

Татаринцева Л.В.

Проведение народных подвижных
игр в разных возрастных группах 107

Экспериментальная площадка

Тугарина С.Г.

Программа работы на тренажерах со старшими
дошкольниками 114

Книжная полка 121, 124

Анкета автора 122

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет журнала «Инструктор по физкультуре»

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».

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

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

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».

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».

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

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 ЛЮДИ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

- Абинова Галина Александровна**, зам. заведующего по ВМР АНО ДО «Планета детства «Лада», д/с № 130 «Родничок», г. Тольятти Самарской обл. 105
- Багмутова Ирина Петровна**, инструктор по физкультуре МОУ д/с № 90, г. Волгоград 49
- Байбакова Наталья Викторовна**, инструктор по физкультуре МОУ д/с № 376, г. Волгоград 58
- Борисова Евгения Юрьевна**, инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 84 «Серебряное копытце», г. Набережные Челны 43
- Бочарова Наталья Ивановна**, канд. пед. наук, зав. кафедрой здоровья ребенка ГОУ ВПО «Орловский государственный университет» 70
- Воронова Елена Константиновна**, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной и социальной педагогики ГОУ ВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск 10
- Домникова Вера Альбертовна**, педагог ГОУ Начальная школа — д/с № 1708, Москва 21
- Ешмекова Ирина Алексеевна**, воспитатель МОУ д/с № 376, г. Волгоград 63
- Калабина Инна Александровна**, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной и социальной педагогики ГОУ ВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск 10
- Карманова Оксана Васильевна**, воспитатель МОУ д/с № 45, г. Волгоград 92
- Кузьминых Марина Николаевна**, инструктор по физкультуре д/с № 49, г. Томск 46
- Лукаш Наталья Павловна**, воспитатель детского кардиоревматологического санатория № 20 «Красная Пахра», г. Троицк Московской обл. 53
- Мурашкина Надежда Федоровна**, зам. заведующего по УВР МДОУ ЦРР — д/с № 9 «Родничок», г. Няндомы Архангельской обл. 80
- Николашина Ирина Викторовна**, инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 64, г. Полевской Свердловской обл. 28
- Подставная Светлана Николаевна**, инструктор по физкультуре МОУ д/с № 45, г. Волгоград 92
- Пяткова Любовь Петровна**, старший воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 78, г. Барнаул Алтайского края 84
- Родин Юрий Иванович**, д-р психол. наук, профессор кафедры психологии Тульского госуниверситета, Тула 6, 21
- Свиницкая Радмила Викторовна**, воспитатель по физкультуре д/с № 2282, Москва 38
- Сорокина Людмила Николаевна**, инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления «Санаторный», г. Абакан, Хакасия 100
- Стальбовская Ольга Андреевна**, заведующий МДОУ ЦРР — д/с № 78, г. Барнаул Алтайского края 84
- Стопина Ирина Леонидовна**, воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 9 «Родничок», г. Няндомы Архангельской обл. 80
- Татаринцева Любовь Владимировна**, инструктор по физкультуре АНО ДО «Планета детства «Лада», д/с № 130 «Родничок», г. Тольятти Самарской обл. 107
- Тугарина Светлана Геннадьевна**, инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 2 «Солнышко», г. Оха Сахалинской обл. 114

Уважаемые коллеги!

Мы рады встрече с вами на страницах журнала в новом учебном году! Поздравляем читателей с 1 сентября и желаем, чтобы этот учебный год стал для всех насыщенным и плодотворным! Надеемся, что взрослые и дети отдохнули за лето, набрались сил, укрепили здоровье. Подросшие и окрепшие за лето дети готовы к новым открытиям, и мы, взрослые, должны приложить максимум усилий, чтобы оправдать их ожидания. Для полноценной жизни и познания мира ребенку нужны силы, значит, задача педагогов и родителей — обеспечить условия, способствующие укреплению его здоровья и гармоничного психофизического развития. Важно организовывать детскую деятельность таким образом, чтобы жизнь детей в ДОУ была яркой, интересной, незабываемой!

В сентябрьском номере журнала «Инструктор по физкультуре» содержится большое количество разнообразных материалов, призванных оказать помощь практикам в их повседневной деятельности по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом современных требований. Ученые и практические работники из разных регионов России поделились своим опытом и наработками. Отрадно, что многие из авторов сумели показать возможности использования многолетнего опыта работы по физическому воспитанию дошкольников в новых условиях с учетом ФГТ. Обращаем внимание читателей на статьи, иллюстрирующие игровые методики обучения детей дошкольного возраста движениям, а также интересные формы работы с родителями, что особенно актуально в настоящее время.

Напоминаем авторам, что журнал «Инструктор по физкультуре» выходит 8 раз в год. Специалисты по физическому воспитанию дошкольников имеют возможность в большем объеме обмениваться опытом и получать новые знания.

Друзья! Присылайте свои разработки. Делитесь с коллегами идеями, размышлениями, находками! Ваш опыт ценен и востребован!

Издательством принимаются к рассмотрению статьи, предоставленные авторами в электронном виде с соблюдением требований к подаче материалов для публикации (см. с. 122, 123). К каждой статье должны быть приложены анкеты, содержащие четкую и подробную информацию об авторах. Возможна публикация иллюстративного материала, который необходимо высылать отдельными файлами и высокого качества. Каждое изображение необходимо подписывать, а в статье давать на него четкие ссылки. Электронный адрес издательства: 123@tc-sfera.ru.

До новых встреч, друзья! Пусть новый учебный год будет интересным и успешным для всех детей, педагогов и родителей!

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

Обучение движениям как процесс руководства развернутой ориентировочной деятельностью детей с тяжелыми нарушениями речи

Родин Ю.И.,

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

В научной литературе констатируется, что в большинстве случаев нарушения в развитии двигательной функции являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза и имеют системный характер. Вопросы культурного социогенеза детского движения, причины его нарушения и пути коррекции остаются мало изученными, а это сдерживает развитие психологических знаний в понимании определяющих причин физического и психического здоровья аномально развивающегося ребенка, снижает эффективность психолого-педагогической помощи детям с тяжелой речевой патологией.

Уникальность детского движения заключается в единстве нервно-психических процессов и высших психических функций, его обеспечивающих. Формирование движения — это результат и процесс преобразования натуральной двигательной функции в культурные формы двигательного поведения человека.

Развитие натуральных форм движения определено преимущественно генетическими факторами и связано с процессами органического созревания и приспособления индивида к среде. Такой путь формирования детского движения наблюдается крайне редко, при изоляции ребенка от общества.

В норме, в условиях активного взаимодействия ребенка со взрослыми, носителями культурных двигательных эталонов, малыш с первых дней жизни приобща-

ется к общечеловеческому опыту использования разнообразных движений. Наблюдается слияние двух планов детского развития: натурального, связанного с процессами органического созревания и приспособления к природе, путем наследования свойств вида и индивидуального опыта, и культурного, в процессе обучения.

При дизонтогенезе (отклонении от нормы развития) такого слияния не наблюдается. Причина этого — органический дефект, который, создавая отклонения от устойчивого биологического развития индивида, обуславливает выпадение тех или иных функций, обеспечивающих слаженную деятельность неврологических уровней построения движений, нарушая тем самым нормальный ход освоения двигательных образцов, выработанных человечеством.

Движения у детей с тяжелыми нарушениями речи при полиморфном дизонтогенезе сложны, разнообразны, парадоксальны. Процесс обучения труден, длителен, часто безрезультатен. Низкий уровень психической активности и, как следствие, уменьшение объема восприятия и снижения скорости переработки информации в значительной мере обуславливает трудности в овладении культурными двигательными образцами.

Типологическими особенностями психомоторного развития

при полиморфном дизонтогенезе являются:

- бедность, однообразие, угловатость, неритмичность, замедленность, бесцельность движений, общее двигательное беспокойство;
- наличие синкинезий, недостаточная способность к тонким и точным движениям, выработке относительно сложных двигательных формул, быстрой смене моторных установок;
- нарушение координации движений обеих рук, зрительно-двигательной координации;
- снижение «двигательной» памяти, которое выражается в нестойкости формирования двигательных навыков;
- трудности в овладении выразительными движениями;
- неспособности осуществлять двигательное поведение в воображаемой ситуации (упражнения типа «двигательные перевертыши»).

Наблюдаемое при дизонтогенезе расхождение культурного и биологического планов развития сглаживается только в специально организованных психолого-педагогических условиях, суть которых сводится к формированию обходных путей культурного социогенеза патологически развивающегося ребенка, в результате которого малоценность одного какого-нибудь свойства психики частично замещается усиленным развитием другого. Педагог, ориентируясь

на двигательный культурный образец, опираясь на ощущения и двигательный опыт ребенка, помогает ему конструировать двигательный ответ на двигательную задачу.

Универсальным методом обучения является руководство развернутой ориентировочной деятельностью ребенка. Суть его заключается в изменении условий решения двигательной задачи в реальном и воображаемом поле с помощью постоянно усложняющихся упражнений одного класса движений. Предлагая ребенку выполнить разнообразные упражнения, взрослый знакомит его с комплексом зрительных, слуховых, проприорецептивных ощущений, из которых и складывается представление о внешней и внутренней стороне изучаемого движения. Разрыв между возможностями ребенка и тем, что необходимо достигнуть, приводит к проблемной ситуации. Разрешение ее порождает развернутую ориентировочную деятельность обучаемого, которой педагог руководит с помощью знаково-символических средств: словесное описание, показ, мимика, жесты и т.п. Изменяя условия выполнения изучаемого движения в реальном и воображаемом поле, взрослый направляет сознание ребенка на результат, ситуацию, в которой оно осуществляется, на само движение. Тем самым задает общее направление ориентировочной деятельности обучаемого,

выделяя в ней наиболее значимые зрительные, слуховые, проприорецептивные ориентиры в постановке промежуточных целей-задач, отделяя их от частных несущественных ощущений. В результате повышается чувствительность к восприятию средовых воздействий. Это обогащает познание внешнесредовых и биомеханических условий выполнения двигательного действия, превращает процесс формирования психического образа движения в умственную активность.

Такой подход к обучению предполагает выход за границы стабильных условий построения движений посредством вариативности их выполнения. Благодаря этому возможно, во-первых, выявить пораженные зоны мозга, вследствие которых двигательная функциональная система распалась или функционирует недостаточно эффективно; во-вторых, выявить возможность формирования новой функциональной системы, базирующейся на сохранности ряда факторов и опирающейся на совместную работу целого комплекса сохраненных зон мозговой коры и подкорковых образований.

Вариативность упражнений достигается как за счет изменения внешних физических условий выполнения движений, так и индивидуальных целевых заданий. Установив наиболее «слабые звенья» в управлении

двигательной системой на основе специально созданной искусственной среды, их «укрепляют» за счет активизации деятельности сохранных зон мозга, обеспечивающих функционирование тех или иных неврологических уровней управления. По мере компенсации имеющихся двигательных отклонений переходят к ликвидации функциональной неполноценности других звеньев двигательной системы. Тем самым достигается наиболее полное раскрытие потенциальных психомоторных возможностей ребенка.

Технологически коррекция психомоторного развития детей выглядит как создание условий обогащения чувственных впечатлений путем дифференциации (расчленения) действий на простые элементы. На этом этапе эффективными будут методы кондуктивного (взрослый делает упражнение руками ребенка) и сопряженного (взрослый и ребенок делают упражнение одновременно) выполнения упражнений. Как только психический образ простого движения у ребенка будет сформирован в целом, а также будут сформированы на определенном неврологическом уровне психологические механизмы его реализации (умения, и навыки), следует перейти к «обыгрыванию» изучаемого движения, применяя методы отраженного (ребенок

выполняет двигательное действие по предварительному показу взрослого) и самостоятельного выполнения упражнения по словесной инструкции.

Процесс коррекции представляет систему поступательного движения от освоения простых недифференцированных движений к все более сложным по структуре двигательным действиям.

Литература

Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В.П. Зинченко. М.; Воронеж, 1997.

Вайзман Н.П. Психомоторика детей-олигофренов. М., 1976.

Выготский Л.С. Развитие высших психических функций (психологическое учение о локализации психических функций) // Нейропсихология. Тексты / Под ред. Е.Д. Хомской. М., 1984.

Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М., 2005.

Гальперин П.Я. Введение в психологию. Учеб. пособие для студ. вузов. М., 2000.

Гальперин П.Я. Отрывки из выступления на защите докт. дисс. по психологии в 1965 г. // Журнал практического психолога. 2002. № 4—5.

Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. психол. фак-тов высш.учеб. заведений. М., 2003.

Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 2004.

Игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования

Воронова Е.К.,

канд. пед. наук,

Калабина И.А.,

канд. пед. наук, доценты кафедры дошкольной и социальной педагогики ГОУ ВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск

Дошкольный возраст — важный период в формировании физического здоровья человека. Решая задачу всестороннего воспитания и развития детей, ДОУ все больше внимания уделяют оздоровлению средствами физической культуры. В связи с этим актуален вопрос совершенствования системы физического воспитания дошкольников в соответствии с требованиями гуманизации педагогического процесса.

Один из путей решения данной проблемы — использование нетрадиционного спортивного оборудования, которое может:

- служить дополнительным стимулом активизации физкультурно-оздоровительной работы;
- решить задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений;
- обогатить двигательный опыт;
- развить творчество и фантазию;
- заинтересовать детей;

— изменить стиль работы воспитателей.

Парашют — нетрадиционное спортивное оборудование, он используется как многофункциональное пособие на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях, во время походов, прогулок. С ним можно выполнить упражнения по коррекции осанки, развитию мелкой моторики рук, дыхательной мускулатуры, на релаксацию, охрану зрения и пр.

Парашют — это тканевой круг, состоящий из 12 или 8 клиньев болоньевой или любой другой легкой ткани основных цветов (каждый цвет повторяется дважды): красный, синий, розовый, желтый, зеленый, голубой. Посередине парашюта круглое отверстие для воздуха. По краю окружности шит жесткий шнур так, что каждый цветовой клин имеет ручку, за которую удобно держаться.

Рекомендации для воспитателей по использованию парашюта

1. В помещениях используются парашюты диаметром 3—4 м

(в зависимости от площади, количества и возраста детей), на прогулке — больших диаметров.

2. Парашют используется как для игры с одним малышом, так и для шумных компаний.

3. Выбирая место для игры, отдавайте предпочтение площадкам, свободным от предметов, которые могут зацепить или порвать парашют.

4. Игра должна проходить под постоянным наблюдением взрослого, чтобы не допустить порчи парашюта и травмирования игроков.

5. Не натягивайте парашют — он может порваться.

6. Чтобы не повредить парашют, необходимо отработать движение вверх-вниз.

Использование парашюта дает возможность эффективно организовать педагогический процесс и позволяет успешно решать *задачи* дидактического, оздоровительного и развивающего характера:

- формировать двигательные навыки и развивать физические качества;
- предупреждать нарушения опорно-двигательного характера;
- воспитывать положительные нравственно-волевые черты личности: активность, самостоятельность, организованность;
- создавать благоприятные условия для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх, развлечениях, занятиях.

Использование парашюта в разных возрастных группах

Возрастная группа	Задачи		
	образовательные	оздоровительные	воспитательные
1	2	3	4
Младшая	— Знакомить с парашютом; — учить выполнять элементарные упражнения и движения с парашютом	— Формировать правильную осанку	— Развивать умение слушать и выполнять указания взрослого; — обогащать положительными эмоциями
Средняя	— Учить выполнять упражнения с парашютом в движении	— Развивать и укреплять мышечную систему; — мелкую мускулатуру рук; — способствовать развитию ловкости	— Воспитывать самостоятельность, дружеские взаимоотношения

Окончание

1	2	3	4
Старшая	— Учить согласовывать свои действия с действиями партнеров	— Укреплять дыхательную мускулатуру; — развивать подвижность грудной клетки; — силу рук и плечевого пояса	— Воспитывать самостоятельность, дружеские взаимоотношения
Подготовительная к школе	— Совершенствовать двигательные навыки с парашютом; — разнообразить упражнения	— Развивать и укреплять сердечно-сосудистую систему; — выносливость	— Воспитывать активность, умение взаимодействовать друг с другом; — развивать творческие способности

Подбор игр-эстафет*Задачи:*

- обеспечить разностороннее развитие моторной сферы;
- формировать умение действовать в коллективе;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры.

Для решения этих задач необходимо использовать игры-эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и разной организацией детей, различными вариантами построений команд, более сложными сочетаниями упражнений, непривычной последовательностью выполнения заданий, нетрадиционным делением зала.

Требования при отборе заданий для игр-эстафет

1. Игровые действия и правила должны соответствовать воз-

растным особенностям и уровню подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям.

В начале учебного года целесообразно проводить более простые игры-эстафеты с несложными движениями, привычным построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Далее двигательные задания можно постепенно усложнять. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, обеспечивает повторение и закрепление приобретенных ранее навыков и умений, учит передавать эстафету.

2. При выборе игр-эстафет учитывают *время года*. Желательно, чтобы они соответствовали сезону. В прохладную погоду проводятся такие игры-эстафеты, в которых дети по несколько человек одновременно выполняют движения, что позволя-

ет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания очереди. Зимой необходимо включать игровые задания с санками, лыжами и др. В холодную сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице, так как болея за игроков своей команды, дети переживают и кричат, а это может спровоцировать простуду. В жаркую погоду проводятся спокойные игры-эстафеты малой и средней подвижности, исключающие опасность перегрева.

3. Нужно учитывать *место в режиме дня*, предшествующую и последующую деятельность детей. Утром рекомендуются игры-эстафеты большой подвижности с физкультурными пособиями и игрушками (мячом, обручем, гимнастическими скамейками и палками, веревочками и пр.), несколькими игровыми заданиями, непривычным направлением движения в игре, нетрадиционным делением зала и оборудованием.

Между занятиями, особенно если они связаны с длительным пребыванием в относительно неподвижной позе (рисование, лепка, развитие речи и математика), полезны физкультурные паузы, содержащие игры-эстафеты средней и малой подвижности. Назначение таких эстафет — активный отдых, поэтому дети должны хорошо знать их правила.

4. Важно принимать во внимание время *приема пищи*. Игры-эстафеты большой подвижности

проводятся через 25—30 мин после еды.

5. Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовываться с *условиями проведения*. Игры-эстафеты с бегом на скорость, метанием, ходьбой и бегом в необычных условиях (в горку, по песку, снегу) невозможно организовать в помещении.

Подготовка места проведения игр-эстафет включает в себя оборудование площадки, где:

- обозначены линия старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет);
- линия поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
- места для построения команд;
- для «болельщиков» (как правило, зрители располагаются на гимнастических скамейках);
- подготовлены необходимый инвентарь (безопасный, яркий, размер и масса которого должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей);
- наградной материал (жетоны, медали, грамоты);
- музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет педагогу необходимо выучить правила, последовательность движений (объяснить их детям) и, если необходимо, слова (девиз, речитативы и пр.).

Подготовка к играм-эстафетам.

Дети делятся на две-три команды с одинаковым количеством игроков и приблизительно-

но равные по силам. Если такое деление невозможно, в неукмплектованной команде — направляющий или капитан выполняет задание дважды (первым и последним); в укмплектованной — один из игроков (с его согласия) помогает в судействе. При повторном проведении игры-эстафеты помогать в судействе предлагают другому ребенку, тем самым давая возможность каждому выступить за свою команду.

Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно.

Разделить на команды можно с помощью:

- считалки;
- расчета на 1—2 или 1—2—3, в зависимости от количества команд;
- назначения капитанов команд, которые выбирают себе игроков среди мальчиков и девочек;
- жеребьевки.

Заранее выбирают *капитанов*, под руководством воспитателя дают командам названия, придумывают девиз, изготавливают коллективную эмблему (для каждого ребенка эмблему делают воспитатели). Капитану надевается нарукавная повязка.

Воспитателям необходимо заранее подготовить «подарки» участникам эстафет. Команде-победителю — большой приз (мяч, скакалки, настольную игру, книгу сказок и пр.) и грамоту за I место, проигравшим — призы и грамоты за II—III места.

Всем участникам — индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Способ построения участников. Построение в колонну можно разнообразить:

- в колонну по одному, но за детьми более низкого роста;
- построить детей уступами;
- полукругом;
- в шеренгу (если мало участников).

Судейство. При проведении игр-эстафет с дошкольниками на площадке находятся два педагога-судьи. Один из них ведущий. Он объясняет игровые задания и правила, показывает действия и их последовательность, приглашает команды к началу и окончанию эстафеты, регулирует физическую и эмоциональную нагрузки, начисляет очки за победу. Второй судья при необходимости показывает движения и способ выполнения игрового задания, расставляет пособия для следующих эстафет, при необходимости страхует детей.

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. Сообщается название и цель эстафеты, ее содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), основные правила, условные сигналы.

Правила передачи эстафеты заключаются в следующем:

- если эстафета проводится без пособий (у детей в руках ни-

- чего нет), то передается она касанием ладоней;
- если с пособиями (дети переносят мяч, кубик, флажок, эстафетную палочку и пр.), то передается предмет или (в случае, если у каждого участника в руках пособие) передается эстафета касанием ладоней плеч.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Если не все дети усвоили последовательность выполнения игровых заданий, то им предлагается действовать по принципу — «смотри, как выполняют другие и делай так же» (действия по образцу).

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные указания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале, который подается только после того, как руководитель убедится, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места (Е.А. Тимофеева).

Чаще *сигналом* для начала эстафеты служит спортивная команда «На старт! Внимание! Марш!». Если одна из команд начала эстафету раньше условного сигнала, то эстафета останавливается и условный сигнал подается еще раз.

Руководство игрой. Усвоение игры и поведение игроков в значительной степени зависят от правильного руководства ею.

Необходимо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. Если большинство участников допускают одинаковые ошибки, то по окончании эстафеты педагог указывает на них и вносит поправки.

Не следует останавливать игру свистком, криком, резкой командой, надо приучать детей к условному сигналу (словесный — «Внимание!» или зрительный — поднятый вверх флажок или рука).

В процессе игры надо быть готовым к страховке (в играх-эстафетах с парашютом есть опасное встречное движение детей). К этому можно привлекать не участвующих в игре.

Нагрузка в играх-эстафетах специально дозируется. Существуют различные методические приемы для ее *снижения*:

- увеличить перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников для судейства,
- сократить количество игровых заданий,
- заменить уставших на запасных игроков и т.п.

или *увеличения*:

- дополнить препятствия,
- увеличить дистанции пробежек,
- разделить команды на части,

- включить встречные эстафеты для повышения активности,
- изменить исходные положения игроков на старте,
- разделить зал по диагонали.

Окончание игры и подведение итогов. Первой, окончившей эстафету, считается команда, все участники которой выполнили задание, последний передал эстафету первому игроку, а он в свою очередь поднял руку вверх.

Продолжительность игры зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, места проведения, темпа, предложенного руководителем.

Заканчиваются игры-эстафеты общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гимнастикой, спокойными заданиями (отгадать загадки, собрать головоломку, игра малой подвижности на внимание и др.). Задача этих упражнений — постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

При подведении итога и анализе игры-эстафеты воспитатель отмечает ее положительные стороны, хвалит детей, удачно выполнивших задания, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия.

Начисление очков. За каждую эстафету команды получают очки. Это могут быть жетоны или значки, которые судья дает капитанам команд.

Подведение итогов в конце соревнований начинается с проигравшей команды, а команда-победитель объявляется последней. Всем детям, участвовавшим в соревновании, вручаются индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки). В группе можно оформить альбом наград с фотографиями, а также стену славы «Наши чемпионы» и многое другое.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, способствуют развитию и проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с дошкольниками помогают педагогам решать не только образовательные, но и воспитательные задачи.

Игры-эстафеты с использованием парашюта (для детей старшего дошкольного возраста)

«Мяч по кругу»

Цели:

- упражнять в передаче мяча из рук в руки, прокатывании в заданном направлении;
- развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Команды занимают по четыре сектора парашюта. Дети стоят по два человека в одном секторе лицом в круг через одного, руки

за спиной. По сигналу капитаны начинают передавать мяч за спиной по часовой стрелке игрокам своей команды. Последний передает мяч капитану, прокатывая его по парашюту. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Передал — садись»

Цели:

- упражнять в перебрасывании мяча от груди двумя руками;
- развивать глазомер, ловкость и быстроту.

Парашют условно делят пополам. Команды занимают свои сектора, напротив них становятся капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны бросают их в руки первых игроков. Те, поймав мячи, возвращают их капитанам и принимают упор-присев. Капитаны бросают мячи следующим игрокам, те, вернув их, тоже приседают. И так до тех пор, пока мячи не побывают в руках последних игроков. Побеждает команда, закончившая переброску мячей первой, капитаны поднимают их над головой.

Усложнение правил игры: капитаны бросают мячи по очереди игрокам, занимающим красный сектор, затем игрокам, занимающим синий сектор, и т.д.

«Циферблат»

Цели:

- закреплять ведение мяча при помощи предметов (гимнастической палкой);
- развивать ловкость, глазомер.

Парашют, условно разделенный пополам, находится в середине зала, команды строятся полукругом на равном расстоянии от центральной линии парашюта. У первых участников команды в руках гимнастические палки. По сигналу они добегают до парашюта, на каждом секторе которого лежат малые мячи (по количеству детей в команде). Гимнастической палкой игрок передвигает мяч к середине парашюта (в угол сектора), возвращается к команде, передает гимнастическую палку следующему, сам встает в конец команды. Следующий игрок выполняет то же самое. Эстафета заканчивается, когда задание выполнено в последнем секторе и гимнастическая палка окажется в руках капитана.

«Прокати мяч»

Цели:

- упражнять в прокатывании мяча в заданном направлении;
- развивать координацию движений, глазомер, мышцы рук.

Команды занимают по четыре сектора парашюта. В каждом секторе по два игрока, расположившихся напротив друг друга. Мяч у капитана, по его команде он прокатывает его сидящему напротив. Второй игрок — третьему, находящемуся в следующем секторе, и так до тех пор, пока мяч не окажется в руках последнего члена команды. Он бежит к капитану и передает ему

мяч. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Кто быстрее?»

Цели:

- закрепить бег с ускорением в заданном направлении;
- развивать ориентировку в пространстве.

Команды занимают по четыре сектора парашюта. Дети сидят на секторах по краю парашюта, скрестив ноги, спиной в круг. По сигналу направляющие бегут в противоположные стороны, обегают парашют, отдают эстафетную палочку следующему игроку, сами возвращаются на место. Следующий игрок проходит ту же дистанцию, и так до тех пор, пока эстафетная палочка не вернется к направляющему. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Из круга в круг»

Цели:

- упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом кругом;
- развивать ловкость и быстроту.

Команды строятся за линией парашюта. По сигналу капитаны прыгают на сектор и выпрыгивают обратно. Как только первый игрок окажется за линией парашюта, следующий выполняет то же самое и т.д. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

«Гонки с мячом»

Цели:

- закрепить ведение мяча клюшкой между предметами;

— развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Парашют, условно разделенный пополам, находится в середине зала, команды строятся по диагонали, в руках первого игрока хоккейная клюшка и мяч. По сигналу капитаны добегают до парашюта и начинают ведение мяча клюшкой между кеглями, стоящими на секторах. Дойдя до последней кегли, игрок берет мяч в руки, возвращается в команду и передает клюшку следующему, а сам встает в конец колонны. Второй игрок продолжает эстафету. Побеждает команда, вернувшаяся к исходному положению первой.

«Дойди — не урони»

Цели:

- закрепить ведение мяча в движении;
- упражнять в прокатывании мяча в заданном направлении;
- развивать координацию движений, ловкость, глазомер.

Игроки строятся по секторам парашюта лицом в круг, у направляющего в руках мяч. По сигналу первый участник ведет мяч между игроками своей команды. Обведя последнего игрока, встает на середину парашюта и передает мяч следующему, прокатывая его по полу, сам занимает освободившееся место в конце команды. Остальные участники перемещаются вперед. Второй игрок, уже занявший место направляющего (команда

продвигается вперед), получает мяч и проходит ту же самую дистанцию. Эстафета заканчивается, когда первый игрок окажется на своем месте.

«Перепрыгни — не зацепи»

Цели:

- закрепить прыжки на двух ногах через предметы;
- развивать быстроту, ловкость.

Дети строятся в колонну по одному по диагонали зала за парашютом. По сигналу капитаны перепрыгивают через веревочки, лежащие на секторах парашюта. Перепрыгнув через последнюю, возвращаются к команде, обегая свой сектор парашюта, передают эстафету (касаясь плеча) и встают в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда первый игрок окажется на своем месте.

«Правая — левая»

Цели:

- упражнять в прыжках на правой и левой ноге в заданном направлении, не теряя равновесия;
- развивать ловкость.

Команды строятся по краю парашюта напротив своих секторов (условно делим парашют пополам). По сигналу первые игроки начинают прыжки на правой ноге в угол своего сектора, затем возвращаются обратно на левой ноге. Как только они покинут сектор, движение начинают вторые и т.д. Побеж-

дает команда, закончившая эстафету первой.

«Мячи по точкам»

Цели:

- закрепить бег с ускорением в заданном направлении;
- развивать быстроту, ловкость, глазомер.

Парашют условно делят пополам, команды строятся по диагонали зала напротив своих секторов, перед направляющими на полу лежат по четыре разных игрушки. По сигналу направляющие, захватив одну игрушку, бегут с ней к первому сектору парашюта и опускают ее на обозначенную точку (в обруч), возвращаются на стартовую линию, забирают другую игрушку и бегут к следующему сектору, опустив ее на точку, бегут за третьей и четвертой, раскладывая их по точкам. Касанием руки передают эстафету следующему игроку. Второй участник проходит ту же дистанцию, собирая игрушки в обратной последовательности, и приносит их на линию старта. Эстафета продолжается до того момента, пока все играющие не пробегут по дистанции и не передадут эстафету своему капитану.

«Обруч»

Цели:

- упражнять в пролезании в обруч;
- развивать ловкость, быстроту.

Парашют, условно разделенный пополам, находится на се-

редине зала. На каждом секторе лежат обручи: синего цвета для одной команды, красного — для другой. Участники строятся по диагонали зала в колонну по одному. По сигналу направляющий подбегает к первому обручу, встает в середину, пролезает в обруч снизу, опускает его на место. Затем подбегает ко второму, третьему и четвертому, выполняет то же задание, и возвращается к команде, передавая эстафету (касаясь плеча). Встает в конец команды. Следующие участники проходят ту же дистанцию. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Туннель»

Цели:

— отрабатывать пролезание в обруч правым и левым боком;

— бег с ускорением;
— развивать ориентировку в пространстве, быстроту, выносливость.

Команды строятся по краю парашюта, условно разделенному пополам. Игроки, занимая свои сектора, встают в колонну по одному, держа правой рукой (противоположная команда — левой) обруч, стоящий на полу. По сигналу направляющий кладет свой обруч на пол и быстро пробирается через все остальные обручи, пройдя последний, обегает игрока и бегом возвращается на свое место. Как только он поднимет свой обруч, следующий игрок выходит на дистанцию, начиная преодолевать ее с первого обруча. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат эстафету.

Предлагаем вашему вниманию новую книгу



ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Качанова И.А., Лялина Л.А.

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

В пособии представлено содержание традиционных игр, сценарий праздника, пестушки, песенки, считалки. Игры систематизированы в соответствии с возрастом детей. Пособие предназначено для старших воспитателей и воспитателей ДОУ, преподавателей педагогических училищ и институтов, студентов, родителей.

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

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес**.

Особенности ходьбы и бега у детей 3–7 лет с нарушениями речи

Родин Ю.И.,

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

Домникова В.А.,

педагог ГОУ Начальная школа — д/с № 1708, Москва

Ходьба и бег представляют собой циклические движения, обеспечивающие перемещение человека. Ходьба включает периоды одиночной и двойной опоры. Опорная нога ставится на поверхность пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а затем на носок. В это же время переносная нога выносится вперед активным маховым движением от бедра.

Бег характеризуется чередованием периодов опоры и полета и более высокой по сравнению с ходьбой скоростью передвижения. Наличие периода полета обусловлено активным отталкиванием опорной и махом коленом вперед вверх маховой ноги.

Здоровый ребенок начинает ходить с помощью взрослого примерно с 10 мес., а к 12 — шагает самостоятельно. Передвижение малыша отличается неустойчивостью, лишними вспомогательными движениями, колебаниями туловища, шарканьем ног, неравномерностью темпа движения.

К 7 годам ходьба становится достаточно экономичной и кра-

сивой. Тело ребенка не напряжено, туловище и голову он держит прямо, плечи слегка отводит назад; движения рук и ног свободны и естественны.

Бегом ребенок овладевает примерно к 1 году 8 мес. До этого возраста отличить бег от ходьбы малыша затруднительно. Особенности бега двухлетнего ребенка — боковое раскачивание корпуса, наличие лишних движений, короткий шаг, шарканье, топанье ногами, нечеткость, неэкономичность, неустойчивость темпа и ритма движения.

Бег детей седьмого года жизни становится правильным, красивым, легким: голова приподнята, держится непринужденно, движения рук и ног хорошо согласованы. Ребенок владеет разными способами бега. Беговые шаги характеризуются равномерностью, энергичностью.

Сложность, мозаичность, парадоксальность нарушений в психомоторике аномально развивающегося ребенка обуславливают отставание в развитии ходьбы и бега, которое проявляется:

- в отсутствии правильного положения головы и туловища;
- несогласованности движений рук и ног;
- широкой постановке стоп, сопровождающейся зачастую поворотом их внутрь, косолапостью;
- раскачивании корпуса из стороны в сторону;
- шарканье, которое свидетельствует о пассивной постановке стоп на опору, слабом выносе маховой ноги бедром вперед вверх;
- несоблюдении направления движения.

Приводим упражнения, способствующие улучшению качественных показателей ходьбы и бега дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.

Упражнения на сохранение равновесия и формирования осанки при ходьбе и беге

1. Ходьба по широкой (узкой) части гимнастической скамейки.



Методические указания
Для педагога: обратить внимание на сохранение равновесия;
для ребенка: «Смотри вперед, ноги прямые, не падай».

2. Ходьба и бег на месте перед зеркалом.

Методические указания
Для педагога: обратить внимание на сохранение правильного положения головы и туловища во время ходьбы (голова прямо, плечи развернуты, туловище наклонено чуть вперед, живот подтянут);

для ребенка: «Спина прямая, подбородок приподнят».

3. Ходьба с мешочком на голове. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба в произвольном направлении;
- заданном направлении;
- по ограниченной поверхности.

Методические указания
Для педагога: обратить внимание на сохранение правильного положения тела во время ходьбы;



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

4. Ходьба и бег с гимнастической палкой за плечами. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба в произвольном направлении;
- заданном направлении;
- по ограниченной поверхности.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на сохранение правильного положения тела во время ходьбы и бега;

для ребенка: «Смотри вперед, спина прямая, прижми палку к плечам».

5. Игровое упражнение «Солдат на параде». Выполняется в головном уборе (пилотка, фуражка, бескозырка). Варианты:

- ходьба перед зеркалом;
- в произвольном направлении;
- заданном направлении.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на сохранение правильно-

го положения тела во время ходьбы;

для ребенка: «Смотри вперед, спина прямая, прижми палку к плечам».

6. Игровое упражнение «Ходьба по кочкам». Варианты:

- ходьба по кочкам, расположенным по прямой на расстоянии 15—20 см друг от друга;
- в шахматном порядке на расстоянии 15—20 см друг от друга;
- по прямой на разном расстоянии друг от друга;
- по кочкам различной высоты (варьируется от 10 до 30 см).

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на сохранение равновесия;

для ребенка: «Смотри вперед, не теряй равновесия».

7. Игровое упражнение «Троллейбус». На уровне головы ребенка протянуты параллельно два троса на расстоянии 40 см друг от друга. На тросах кольца диамет-



ром 10—15 см. Ребенок берет руками кольца и бежит по прямой.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на сохранение правильного положения тела и направления движения;

для ребенка: «Смотри вперед, спина прямая, держи кольца перед собой».

8. Гимнастическая палка за спиной, хват локтями. Ходьба и бег по прямой.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на сохранение правильного положения во время ходьбы и бега;

для ребенка: «Смотри вперед, спина прямая, руки согнуты в локтях, держи палку».

Игровые упражнения на соблюдение направления движения при ходьбе и беге

1. «Я — направляющий».

Дети двигаются по залу в колонне по одному. Воспитатель называет имя ребенка. Он выбегает вперед, становится ведущим и произносит: «Я — направляющий».

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соблюдение заданного направления движения;

для ребенка: «Слушай внимательно, беги вперед».

2. «За направляющим, за замыкающим».

По команде педагога «За направляющим!» дети идут (бе-

гут) по залу в колонне по одному. По команде «За замыкающим!» они разворачиваются и двигаются в обратном направлении.

Методические указания для педагога: обратить внимание на соблюдение заданного направления движения;

для ребенка: «Слушай команду», «Иди прямо».

3. «Ходьба по следам».

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соблюдение заданного направления движения, на постановку стопы точно в след;

для ребенка: «Наступай на следы».

4. «Ходьба и бег по разметке».

На полу спортивного зала (площадки) нанесена разметка. Дети двигаются в колонне по



одному по разметке в обход налево, в обход направо, противходом, по кругу.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соблюдение заданного направления движения;

для ребенка: «Слушай внимательно, двигайся по разметке».

**Упражнения
на развитие чувства
ритма и согласованности
движений рук и ног
при ходьбе и беге**

1. Ходьба и бег на месте перед зеркалом.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на согласованность движений рук и ног;

для ребенка: «Спина прямая, подбородок приподнят, согласовывая движения рук и ног».

2. Ребенок становится на стопы педагога. Взрослый перемещается с ним по залу в произвольном направлении, работая его руками и ногами. Варианты выполнения упражнения:

- ребенок и взрослый ходят лицом друг к другу;
- ребенок становится спиной к педагогу.

Методические указания

Для педагога: стимулировать перекрестную координацию движений рук и ног;

для ребенка: «Шагаем вместе».

3. Ходьба и бег по площадке с хлопками в ладоши. Варианты выполнения упражнения:



- ходьба на месте;
- в произвольном направлении;
- в обход налево;
- в обход направо;
- по кругу;
- противходом.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соответствие ходьбы и бега ребенка ритму, задаваемому хлопками;

для ребенка: «Слушай ритм».

5. Ходьба и бег в соответствии с ритмом, задаваемым бубном. Варианты выполнения упражнения можно использовать те же, что и в предыдущем упражнении.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соответствие ходьбы и бега ритму;

для ребенка: «Слушай ритм».

6. Ходьба и бег под музыку. Варианты выполнения упражнения те же.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на соответствие ходьбы и бега музыкальному ритму;

для ребенка: «Слушай музыку».

7. Игровое упражнение «Медведь».

Дети встают в круг. Педагог в центре круга читает стихотворение:

Как-то мы в лесу гуляли,
Там медведя повстречали.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Он под деревом сидит,
Притворился, будто спит.

Останавливаются.

Мы вокруг него ходили,
Косолапого будили:

Идут и хлопают в ладоши.

«Мишка, мишенька, вставай
И ребяток догоняй».

Останавливаются и грозят пальцем.

Дети идут по кругу в соответствии с ритмом стихотворения. По мере запоминания текста

они повторяют стихотворение вместе со взрослым.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения;

для ребенка: «Слушай стихотворение».

Упражнения на активизацию движений ног при ходьбе и беге

1. Упражнения на балансире. Варианты:

— покачивание вперед-назад, стоя на балансире, одна нога впереди, другая сзади;



— влево-вправо, стоя на баланси́ре, ноги врозь, руки на пояс.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на активные движения стоп, сохранение равновесия;

для ребенка: «Не падай».

2. Ходьба с различным положением рук на носках, пятках, внешней стороне стопы, носки врозь, носки внутрь, с перекатом с пятки на носок.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на активные движения стоп;

для ребенка: «Точно выполняй задание».

3. Ходьба и бег с высоким подниманием бедер, с различным положением рук.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на вынос бедра вперед вверх;

для ребенка: «Смотри вперед, бедро вперед вверх».

4. Ходьба и бег через барьеры с различным положением рук.

Методические указания

Для педагога: высота барьеров 20—30 см, обратить внимание на вынос бедра вперед вверх;

для ребенка: «Смотри вперед, бедро вперед вверх».

5. Ходьба и бег на пологий склон и со склона.

Методические указания

Для педагога: при ходьбе и беге на склон обратить внима-



ние на вынос бедра вперед-вверх; при ходьбе и беге со склона на амортизирующие движения ног;

для ребенка: акцентировать внимание на различных ощущениях при передвижении на склон и со склона.

6. Ходьба и бег по обручам, расположенным по прямой на расстоянии 25—30 см. Диаметр обручей 50—60 см.

Методические указания

Для педагога: обратить внимание на вынос бедра вперед вверх;

для ребенка: «Смотри вперед, бедро вперед вверх, наступай точно в обруч».

Игровые сюжетные физкультурные занятия в разных возрастных группах

Николашина И.В.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 64,
г. Полевской Свердловской обл.*

Очень часто воспитатели сталкиваются с нежеланием детей заниматься физкультурой. И только профессионализм и артистизм, умение педагога играть, эмоционально включаться в деятельность воспитанников, его готовность разнообразить формы проведения занятий, их музыкальное и речевое сопровождение способны изменить сложившуюся ситуацию.

Проблема формирования интереса к физической культуре нашла отражение в работах многих ученых и педагогов. Например, исследования Л.Д. Глазыриной показали, что для умственного развития дошкольника на занятиях по физической культуре особенно важно сформировать устойчивый интерес к процессу движения и различным формам его проявления, вызвать чувство радостного ожидания, научить ребенка быть внимательным. При этом важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска, размышления.

Интерес, по мнению ученых, рассматривается как главнейший фактор успешного обучения дошкольников ходьбе на лыжах, катанию на коньках, метанию, деятельности, направленной на сохранение здоровья.

Результаты научных исследований В.К. Бальсевича подтверждают, что интерес к занятиям физическими упражнениями у дошкольников в первую очередь обусловлен эмоциональными факторами. Ребенка привлекает, с одной стороны, просто игра, а с другой — сиюминутное достижение цели, победа, осознание собственного роста (сегодня сделал то, чего не мог вчера). З.И. Нестерова в работе «Воспитание интереса к спорту у детей 6—7 лет»

отмечает, что интересы дошкольников в основном ситуативные. Они возникают в самом процессе деятельности и угасают с ее прекращением, т.е. порождаются самой деятельностью. По мере обучения и воспитания появляются познавательные интересы, развить и поддержать которые помогают различные формы организации двигательной активности детей, предоставленная им самостоятельность.

По мнению Ю.Ю. Палайма, одним из важных мотивов занятий спортом является их непосредственная эмоциональная привлекательность, которая, как бы изнутри регулируя поведение и деятельность, непрерывно соотносит их ход и промежуточные результаты с потребностями и мотивами и выполняет таким образом функцию текущей оценки. Эмоции в зависимости от характера оказывают тонизирующее или, наоборот, угнетающее действие на интеллектуальную деятельность и тем самым в значительной степени определяют эффективность обучения, а также участвуют в становлении любой творческой деятельности ребенка.

Исследователи А.П. Асташина и В.К. Бальсевич утверждают, что эмоции, развиваясь в деятельности, играют своеобразную ориентирующую и регулирующую роль, опираясь на обостренную чувствительность ребенка, стремление к эмоциональной разрядке, оптимизм, чувство гар-

монии, радостное настроение. Эмоциональность может быть достигнута благодаря музыкальному сопровождению и элементам танца, входящим в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, образным упражнениям и сюжетным композициям, отвечающим возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями педагоги нашего ДООУ используют различные варианты занятий: игровые, сюжетные, занятия по интересам с использованием элементов акробатики, самостоятельные, тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Задачи:

- формировать новые знания;
- обучать новым физическим упражнениям;
- закреплять и систематизировать полученный двигательный опыт;
- совершенствовать умения и навыки.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках) мы добиваемся практически на каждом занятии высокой моторной плотности (80—90%).

Предлагаем ознакомиться с вариантами проведения физкультурных занятий.

Игрушки
Сюжетное игровое занятие
для детей младшего
дошкольного возраста

Задачи:

- формировать навык активно-го отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места;
- упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамье;
- ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на 15 см над уровнем пола;
- содействовать укреплению костно-мышечного аппарата;
- развивать интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: игрушки по количеству детей (расставить по залу), коврики, туннель, лесенка, маты (2 шт.), игрушечные медведи и снежки.

* * *

Вводная часть

Дети строятся в колонну.

Воспитатель

Посмотрите-ка, друзья,
Мы пришли сюда не зря.
Здесь игрушечки сидят,
Ждут они давно ребят.
Друг за другом мы шагаем,
Игрушки мы изображаем.

Дети в колонне по одному обходят за воспитателем зал.

Мы шагали и шагали,
И бычка мы увидали.

Воспитатель показывает игрушку бычка и читает стихотворение А. Барто «Бычок».

Дети ходят на высоких четвереньках и выполняют движения за воспитателем.

Как бычки, мы долго шли,
К зайке дети все пришли.

Читает стихотворение А. Барто «Зайка».

Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Мяу! Кто это?

Показывает игрушку кота в грузовике и читает стихотворение А. Барто «Грузовик».

Дети ползают на низких четвереньках.

Воспитатель показывает игрушку лошадку и читает стихотворение А. Барто «Лошадка».

Как лошадки, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

Дети ходят, высоко поднимая колени.

По окончании стихотворения после сигнала «И-го-го!» дети скачут галопом 30 с.

На лошадке мы скакали,
Самолет мы увидали.

Покажите, как мы заводим мотор.

Воспитатель читает стихотворение А. Барто «Самолет».

Дети выполняют упражнение для рук «Моталочка» (2 раза).

На самолете мы летели
И к игрушкам прилетели.

Дети перестраиваются по ориентирам-игрушкам.

Основная часть ОРУ

Дети выполняют упражнения за воспитателем.

«Играем с игрушкой»

Воспитатель. Прижмите игрушку к себе (мы ее любим), а теперь покажите ее — вытяните руки с игрушкой вперед.

И.п.: о.с., игрушка у груди. 1 — полуприсед, игрушку вперед; 2 — и.п. (4 раза); 1, 2 — игрушку поднять вверх, 3, 4 — и.п. (4 раза).

«Покачаем игрушку на качелях»

И.п.: стоя, ноги шире плеч, игрушка сверху. 1 — наклон к полу, пронося игрушку между ногами — «ух!»; 2 — и.п. (4 раза).

«Мы присядем глубоко и поднимем высоко»

И.п.: стоя. 1 — глубокий присед, игрушку посадить на пол перед собой; 2 — поднять игрушку вверх.

«Спрячем — покажем»

И.п.: сидя в группировке, игрушка под коленями. Где игрушка? 1 — руки и ноги развести в стороны — «вот»; 2 — и.п. (4 раза).

«Покатаем игрушку на велосипеде»

И.п.: лежа на спине. 1—8 — посадить игрушку на грудь, по-

очередно сгибать и разгибать ноги.

«Научим игрушку прыгать»

Поставить игрушку на пол и сказать ей: «Смотри внимательно, как нужно прыгать: руки поставить на пояс, ноги на узкую дорожку, сгибать колени и подпрыгивать на носочках». Дети прыгают, приседают. Игрушка «выполняет» упражнение неправильно. Дети еще раз показывают, как надо прыгать.

ОВД (метод организации групповой)

«Зайчики»

Прыжки в длину с места (3 раза).

Следить за энергичным отталкиванием двумя ногами и приземлением на полусогнутые ноги. Руки держать под подбородком.

«Мишки»

Ходьба с перешагиванием через рейки лесенки, поднятой на 15 см от пола; ползание по гимнастической скамье на четвереньках (3 раза). За скамью держаться с боков.

«Снежки с медведем»

Воспитатель

Мишка-мишенька сидел,
Поиграть он захотел.

Снег скорее все берите
И со мной снежки лепите.

Дети перекладывают снежки из одной руки в другую.

Дети

Мы налепим снежков,
Весело играем
И в медведя снежки
Ловко мы бросаем.

Воспитатель с игрушкой медведем убегают от ребят, а они бросают в него снежки (3 раза).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»

Дети встают у стены спиной к воспитателю, который прячет игрушку. Далее он предлагает детям найти ее, руководя их действиями: «Посмотрите под скамейкой, за мячами, на лесенке» и т.д. Нашедший игрушку проговаривает, где он ее нашел.

Спортивный магазин Сюжетное занятие в средней группе

Задачи:

- укреплять мышцы плечевого пояса, живота;
- совершенствовать двигательные навыки, умения выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них;
- обогащать двигательный опыт;
- развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве;
- активизировать творческие способности.

Оборудование: средние обручи и флажки по количеству детей, пять больших обручей, мячи, маска собаки.

* * *

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель

Посмотрите, в магазине
Спортивные игрушки лежат
на витрине:

Звонкие погремушки,
Флажки и игрушки,
Цветные обручи, палки, мячи —
С ними ты играть начни.

Кто будет сегодня игрушки
продавать?

Трое подготовленных ребят берут на себя роль продавцов, rozdа-
ют обручи.

Мы будем сегодня игрушки
продавать,
Подходите, дети, обруч
получать.
Были мы покупатели простые,
Стали мы автомобили цветные.
Вот бегут машины, шуршат
своими шинами,
Желтые и красные, все такие
разные.

Дети колонной обходят зал.

«Иди — беги»

Воспитатель

На сигналы ты смотри:
Желтый — медленно иди,
Ну а если вдруг зеленый,
То бегом беги.

Воспитатель сигнализирует флажками.

Игра повторяется 3 раза.

мяч впереди себя головой
(1 мин).

Появилась в магазине
Очень ловкая змея,
Научила нас делать
Массаж живота.

Упражнение «Змея»

Воспитатель

Я змея, змея, змея,
Я ползу, ползу, ползу —
В норку быстро уползу.

Дети ложатся на мяч животом,
под речитатив, активно помогая
руками, прокатываются вперед, от-
толкнувшись руками, откатываются
назад, приподнимая прямые ноги от
пола.

На ноги мы встали, мячик в руки
взяли (4 раза).

Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»

Воспитатель

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

Воспитатель читает стихотворе-
ние и отбивает мяч об пол, дети
подпрыгивают на двух ногах, держа
мячи в руках. Закончив чтение, вос-
питатель ловит мяч, а дети отбива-
ют мячи об пол.

Повторить 3 раза.

Все скорей в кружок идите,
Мячик на пол положите.

«Собачка и утки»

Катится горох по блюду,
Ты води, а я не буду.

Ребенок по считалке выбирает
водящего — собачку, который наде-
вает шапочку и уходит в домик.

Ты, собачка, не лай,
Наших уток не пугай.
Утки наши белые,
Без того несмелые.

Дети, проговаривая слова, идут к
собачке на наружной стороне сто-
пы, руки держат за спиной.

Хлопай, хлопай — не зевай,
Нас, собачка, догоняй!

Останавливаются, хлопают в ла-
доши. Собачка просыпается.

Гав!

И догоняет уток. Утки бегут к
своим мячам и садятся на них, пой-
манные пропускают игру.

Упражнение повторяется 3 раза.

Все мячи унесли
И в кружочек сели мы.

Игра малой подвижности «Шмель»

Дети сидят на коленях в плот-
ном кругу, руками отталкивают мяч
от себя (мяч должен катиться, а не
прыгать) (1 мин).

Воспитатель

Магазин наш закрывается,
Мы с вами все прощаемся,
Поиграли мы для вас.
Вам понравилось у нас?

Дети идут по кругу и отвечают.

Приходите в гости к нам —
Мы споем и спляшем вам.
А сейчас уже пора —
Ждут нас игры и дела.

**«Спорт – здоровье,
спорт – игра, ловкость,
сила, красота!»**

**Игровое занятие в подготовительной
к школе группе**

Задачи:

- повышать резистентность детского организма;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закреплять основные виды движений;
- развивать физические качества: скоростно-силовые, выносливость, ловкость;
- воспитывать целеустремленность, волю, выдержку.

Оборудование: по две дуги, лесенки, шесть обручей, волейбольная сетка, воздушные шары или мячи по количеству детей.

* * *

Дети входят в зал, встают в шеренгу.

Воспитатель

Спорт ребятам очень нужен.

Дети (*хором*)

Мы со спортом

Крепко дружим.

Спорт — здоровье,

Спорт — игра,

Всем «Физкульт-ура!».

Воспитатель. Ребята, зачем мы с вами занимаемся физкультурой?

Дети отвечают.

Нас солнца луч смешит
и дразнит,
Нам нынче весело с утра.
Сегодня здесь чудесный
праздник,
И главный гость на нем —
игра!

Игрокросс мы начинаем,
Всем здоровья пожелаем.

Дети колонной обходят зал.

**Перестроение
«Волна»**

Воспитатель (*отдает команды*)

Через центр зала в колонне по одному.

Направо-налево за направляющими в обход зала.

Через центр в колонне по два.

Дети выполняют.

Игра «Одна или две»

По команде дети должны перестроиться в одну или две колонны.
Повторить 4 раза.

Воспитатель

Ты не стой, разинув рот, —
Поиграем в «Поворот».

Проводятся игровые упражнения.

«Поворот»

Дети ходят парами, по команде поворачиваются друг к другу лицом, берутся за руки, разворачиваются и двигаются в обратном направлении. Сначала шагом, затем бегом (4 раза).

Воспитатель
Скучно одному играть,
В паре веселее.
Упражненья будем делать,
Станем мы сильнее.
Друг под друга подлезает —
Мы в «воротики» играем.

«Воротики»

Движение выполняют в паре, один ребенок подлезает любым способом под широко расставленные ноги другого, встает впереди, также широко расставив ноги.

Упражнение выполняется 1 мин.

Воспитатель
Раз, два, три —
Лицом друг к другу сели мы.
За руки держимся,
Прыгаем ловко,
В игре «Посигутки»
Нужна нам сноровка.

«Посигутки»

Дети садятся парами напротив друг друга, соединив ступни прямых ног. Последняя пара, держась за руки, перепрыгивает через ноги всех сидящих и садится впереди. Следующая за последней пара начинает движение сразу, как только через них перепрыгнули (2 раза).

Воспитатель
Вот бежит паровоз,
Две трубы и сто колес.
Всех он хочет обогнать,
Самым быстрым хочет стать.

«Паровоз»

Ползание на низких четвереньках в парах, один ребенок держит

другого за стопы хватом сбоку (1 мин).

Воспитатель
Любит русский человек
Праздник силы всякой.
На тачанке мы поедим,
Будем, будем всех сильнее.

«Тачанка»

Один ребенок идет на руках, другой удерживает его за голени (30 с).

Воспитатель
Собирайся, детвора!
Вот и русская игра
Под названием «Чехарда».

«Чехарда»

Дети выполняют прыжки друг через друга (с опорой на спину присевшего ребенка) в течение 30 с.

Воспитатель
Впереди у нас игра
«Расписные ворота».

Игра «Ворота»

Воспитатель
Раз, два, три — беги,
Пару свою не урони.

Дети бегут парами, по сигналу воспитателя «Ворота!» все останавливаются и поднимают сцепленные руки, образуя ворота. Последняя пара пробегает под ними и становится первой. Бег возобновляется до следующего сигнала.

Соревнования

Дети делятся на две команды.

Воспитатель

Внимание, внимание!

Начинаем спортивные
соревнования.

За победу в соревновании команда будет получать кубик или мячик. Команда, набравшая больше игрушек, считается победителем.

Проводятся эстафеты.

Полоса препятствий

Дети должны проползти на животе под дугой, пройти по рейкам лежащей лестницы, перепрыгнуть из обруча в обруч (3 шт.), вернуться обратно бегом.

«Змея»

Нужно проползти между ногами участников команды до ориентира.

«Чья команда быстрее построится?»

Вся команда колонной должна добежать до ориентира, обегать его и вернуться на место. Побеждает команда, которая быстрее построится.

«Пушбол»

Воспитатель

Воздушный шарик
Через сетку кидайте
Веселее и ловчее —
Вы в пушбол играйте.

Взрослые растягивают сетку, нижний край должен задевать пол.

Дети перебрасывают воздушные шары через сетку (можно использовать обычные мячи). Начинается и заканчивается игра по сигналу воспитателя. Побеждает команда, на чьей половине после сигнала будет меньше шаров (1 мин, 2 раза).

Очень весело играли,
Но еще не танцевали.
Дружно вставайте
Все в хоровод —
Седого Урала
Мы верный народ.

Хороводная игра «Раз, два, три»

Дети берутся за руки ходят по кругу, сужают и расширяют его.

Воспитатель

Эстафет прошла пора,
Смех звучал и песня —
В гостях у нас была игра,
Было интересно!

Литература

Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1.

Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания: Метод. рекомендации. М., 1996.

Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избр. пед. соч. / Сост. И.Н. Решетень. М., 1988.

Физкультурный праздник

«Поиск сокровищ»

(в подготовительной к школе группе)

Свинцицкая Р.В.,

воспитатель по физической культуре д/с № 2282, Москва

Задачи:

- закреплять навыки построения в шеренгу, метания в цель;
- развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений согласно словесной инструкции;
- умение действовать коллективно, строго соблюдая правила;
- двигательные навыки и физические качества, творческое воображение;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- дружеские отношения в группе.

Оборудование: по 2 дорожки (мягкая массажная и со следами), корзины; 3 дуги, 10 массажных кочек, труба; малые (14 шт.) и гимнастические (2 шт.) мячи; 2 мягких прямоугольных модуля, гимнастическая стенка; по 2 стула, хопа, конуса; сундук с призами по количеству детей; костюмы пиратов (2 шт.) и обезьянки (1 шт.).

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий — взрослый.

Пират Свифт

Пират Джек

Обезьянка

} дети.

Место проведения — спортивный зал.

* * *

Звучит песня «Чунга-чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

Дети входят в спортивный зал и строятся в две шеренги.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами превратимся в великих путешественников и отправимся на корабле искать остров, на котором зарыт клад. Корабль ждет нас. Но вот беда, добраться до него не так просто. На нашем пути много препятствий, которые нужно преодолеть.

Представьте, мы в непроходимых джунглях. Ребята, кто-то разбросал мелкие камешки по дорожке! Мы должны идти так, чтобы не пораниться. Предлагаю вам встать на носочки, руки держать на поясе. За мной!

Дети ходят на носочках.

А здесь разбросаны колючки! Давайте встанем на пятки, руки уберем за спину и продолжим путешествие.

Дети ходят на пятках.

В джунглях, наверное, был ураган и повалил деревья! Придется нам переступить через них.

Дети ходят, высоко поднимая колени, руки держат на поясе.

Ура! Я вижу наш корабль! Скорее к нему!

Дети бегают в течение 1 мин.

Проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Приглашаю всех на борт! А чтобы наш корабль отправился в плавание, нужно поднять паруса.

Проводятся упражнения.

«Поднимаем паруса»

И.п.: о.с., руки внизу. 1—2 — поднять руки через стороны, соединить над головой кулачки; 3—4 — опустить руки перед собой, колени слегка согнуть (имитация натягивания паруса), вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Ведущий. Паруса мы с вами подняли, а ветра-то нет! Давайте его заменим!

«Изображаем ветер»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони соединены, 1 — поднять прямые руки до уровня груди, 2 — развести их в стороны, слегка наклонив корпус вперед, 3 — дуть в «паруса», 4 — опустить руки через стороны, вернуться в и.п.

Ведущий. Мы надули паруса и наш корабль закачался на волнах. Давайте его изобразим.

«Корабль»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями вверх. 1 — наклонить корпус вправо; 2 — влево. Повторить 6—8 раз.

Ведущий. Ребята, нам понадобится компас. Он поможет определить направление движения нашего корабля. Давайте его изобразим.

«Компас»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты до уровня груди, ладони соединены. 1 — повернуть корпус вправо; 2 — влево. Повторить 6—8 раз.

Ведущий. Ой! Наш корабль налетел на подводные скалы и получил повреждения! В трюме вода! Поможете мне ее вычерпать?

Дети. Да!

«Черпаем воду»

И.п.: ноги расставлены широко, руки внизу, ладони соединены, образуя «ковш». Наклоняться то к правой, то к левой ноге (по 4 наклона), изображая черпание воды из трюма.

Ведущий. Вот мы и на месте. Опустить паруса! Сходим на берег.

Дети чередуют бег и ходьбу по кругу.

Проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Как же красиво на острове! Какой чистый воздух!

Появляется пират Свифт.

Пират Свифт. Привет, мальчишки и девчонки! А ну, расскажите мне — зачем к нам на остров пожаловали? Уж не за кладом ли?

Дети. За кладом.

Пират Свифт. Без карты вам клад не найти. А знаете, что еще вам понадобится? Настойчивость, целеустремленность, выносливость, взаимопомощь. Вы готовы к испытаниям?

Дети. Да!

Пират Свифт. Тогда вот вам карта. *(Показывает карту.)* И первое испытание — полоса препятствий.

Дети лазают под дугами, ходят по кочкам, пролезают через трубу.

Молодцы, ребята! Все справились с заданием! Я хочу познакомить вас со своим другом — пиратом Джеком.

Входит пират Джек.

Пират Джек. Привет, мальчишки! Привет, девчонки!

Дети. Привет!

Пират Джек. Я придумал для вас следующее испытание — эстафеты. Для участия в них прошу вас разделиться на две команды. Начинаем!

Проводятся эстафеты.

«Попади в цель»

Малым мячом нужно попасть в корзину.

Пират Джек. Какие же вы меткие! Отлично справились с заданием! Но это еще не все...

Пират Свифт. Давайте представим, что перед нами высокая гора, мы должны ее преодолеть.

«Преодоление вершины»

Дети делятся на две команды и строятся перед гимнастической стенкой. По команде на нее залеза-





ют первые участники, дотрагиваются до мячей, находящихся между двумя последними пролетами, спускаются вниз и передают эстафету следующим.

Пират Дже к. Молодцы, ребята! Вижу, что среди вас нет трусливых.

Пират С в и ф т. А мы сейчас посмотрим, как эти смелые ребята справятся со следующим заданием. Скажите, пожалуйста, все ли из вас знают сказку «Репка»?

Д е т и. Да!

Пират С в и ф т. А какие персонажи в этой сказке?

Дети называют.

Сейчас кто-то из вас станет «репкой».

«Репка»

Участвуют две команды, каждая выбирает по одному игроку — «реп-

ке». На двух стульях в 3 м от команд сидят две «репки». По сигналу игру начинает первый участник — «дед». Он бежит к «репке», обегает ее и возвращается к команде. Второй участник — «бабка» присоединяется к первому и они бегут вдвоем, обегают «репку» и возвращаются к командам. Затем «внучка»... и так до «мышки». Все игроки (от «деда» до «мышки») обегают «репку» и вместе с ней возвращаются к команде.

Пират Дже к. Молодцы! Вы так быстро бегали, что теперь вам надо восстановить дыхание.

Проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Пират С в и ф т. Ну что, готовы к дальнейшим испытаниям?

Д е т и. Да!

Пират Дже к. Тогда следующее задание.



«Прыжки на мячах»

Дети разделены на две команды. У первых участников в руках хопы. По сигналу они прыгают на них до обозначенного места (конуса) и возвращаются к своим командам. Передают хопы следующим игрокам.

Входит Обезьянка.

Обезьянка. Здравствуйте, ребята! Все жители острова любят играть в подвижные игры. А вы хотите поиграть?

Дети. Да.

«Охотник»

По считалке выбирается «охотник», который должен будет догнать и осалить детей.

Пират Джек

Ты — тигренок, ты — варан,
Ты — верблюд, а ты — баран.

Вы — газель и носорог,
Слон, гепард и бегемот.
Ты — охотник...
Ой, беда!
Разбегайся кто куда!

Игра повторяется 3—4 раза.
Далее проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Пират Свифт. Джек, похоже, я нашел место, где зарыт клад!

Пират Джек. Давай посмотрим на карте. *(Смотрят.)* Да! Это здесь. Но подойти к кладу можно только одной шеренгой и взявшись за руки.

Дети строятся и берутся за руки.

Пират Свифт. Сделайте три шага вперед и два назад.

Дети выполняют.

Пират Джек. А теперь повернитесь вокруг себя.

Дети поворачиваются.

Пират Свифт. Встаньте на четвереньки и ползите вперед, считая до трех.

Дети выполняют.

Пират Джек. Встаньте и прыгните на месте два раза.

Дети прыгают.

Пират Свифт. Вот здесь и зарыт клад! Но нам нужно его выкопать. Представьте, что у нас в руках лопаты. Давайте вместе.

Дети имитируют раскопку клада.

Пират Джек. Ура! Ребята нашли клад!

Выносят сундук с призами для участников игры.

Пират Свифт. Вот видите, благодаря дружбе вы смогли преодолеть все трудности и препятствия на пути к кладу! Давайте пожмем друг другу руки.

Дети пожимают друг другу руки.

Пират Джек. А нам пора прощаться с вами! До свидания! До новых встреч!

Дети. До свидания!

Рыцарский турнир Спортивный праздник в подготовительной к школе группе

Борисова Е.Ю.,

*инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 84
«Серебряное копытце», г. Набережные Челны*

Задачи:

- внедрять гендерный подход в воспитание дошкольников;
- развивать двигательную активность;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

- беседы о рыцарстве, обычаях, законах и подвигах, доспехах и вооружении;

- рассказы об орденах поборников справедливости, правды и красоты;
- рассматривание иллюстраций эпохи Средневековья;
- выставка детских рисунков на тему «Рыцари и прекрасные дамы».

Оборудование: изображение рыцарского щита, черной и белой клетки; по 2 больших и малых трона, фитбола, букета; игрушечные доспехи и оружие;

ордена по количеству мальчиков.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Старый рыцарь.
Белая королева.
Черная королева.
Пажи.
Рыцари.

* * *

На центральной стене висит изображение рыцарского щита, по бокам расположены черная и белая шахматные клетки с пешками.

Девочки стоят полукругом, исполняют «Песню принцессы» (из к/ф «Не покидай», муз. Е. Крылатова, сл. Л. Дербенёва). Уходят.

Входит Старый рыцарь.

Старый рыцарь. Ох, где эти негодные мальчишки? Опять разбежались. Сегодня такой торжественный день — день посвящения в рыцари, а их до сих пор нет. Сейчас уже и Королевы придут на рыцарский турнир. Пажи! Пажи!

Пажи (одетые в костюмы черной и белой пешки) выводят мальчиков в зал, встают двумя шеренгами напротив друг друга. Звучит торжественная музыка. Входят Белая и Черная королевы. Мальчишки-рыцари встают на одно колено.

Белая королева. Мы приветствуем вас!

Черная королева. Мы приветствуем вас, храбрые рыцари, хотя вы еще не рыцари, но скоро ими станете.

Белая королева. Не бывает настоящего рыцаря без прекрасной дамы.

Входит Белый паж.

Белый паж. Не удостоит ли чести прекрасная *(выбирает девочку)* быть дамой сердца рыцарей белой клетки?

Идет за дамой, провожает ее до кресла на сцене.

Входит Черный паж.

Черный паж. Не удостоит ли чести прекрасная *(выбирает девочку)* быть дамой сердца рыцарей черной клетки?

Идет за дамой, провожает ее до кресла на сцене.

Черная королева. Прежде чем начнутся состязания, прекрасные дамы проверят вашу готовность.

Девочки *(задают вопросы, мальчики отвечают)*.

Готовы ли вы дарить цветы не только маме, но и девочке из вашей группы?

Готовы ли вы стать настоящими мужчинами и оказывать прекрасным дамам всяческую поддержку?

Готовы ли вы защищать слабых, не давать в обиду своих товарищей?

Готовы ли вы прямо сейчас блеснуть не только отвагой, но и умом ради прекрасных дам?

Старый рыцарь. Ваши величества! Рыцари готовы!

Королевы. Турнир открыт.

Звучат фанфары.

Белый паж. Первое испытание!

Старый рыцарь. В этом испытании проявятся ваши находчивость и ловкость. Раньше, в Средние века, рыцари ордена справедливости, правды и красоты носили стальные доспехи. Ваша задача — из частей собрать доспехи для своего товарища.

Дети выполняют. Звучат фанфары.

Черный паж. Второе испытание.

Старый рыцарь. На настоящей лошади проскачет любой рыцарь, а вот проскачет ли он на фитболе? Это испытание покажет, какие вы лихие наездники.

Проводится эстафета.

Звучат фанфары.

Белый паж. Третье испытание!

Старый рыцарь. Каждый рыцарь должен обладать воображением, чтобы вести приятную беседу с дамой сердца. Он должен уметь видеть красивое в самых обычных вещах. Вам нужно подготовить рассказ и начать его со слов «однажды я увидел сон», а закончить «и тут я проснулся».

Дети рассказывают.

Старый рыцарь. Действительно, фантазия у наших рыцарей богатая.

Звучат фанфары.

Черный паж. Следующее испытание.

Старый рыцарь. Чтобы доставить удовольствие даме сердца, сделать ей приятное, каждый рыцарь должен уметь дарить цветы и говорить комплименты. И сказать их нужно столько, сколько шагов до прекрасной дамы.

Дети выполняют.

Встают королевы.

Белая королева. Вы достойно выдержали испытание, преодолели трудности. Вы умеете говорить комплименты и дарить подарки.

Черная королева. Вы достойны нести высокое звание рыцаря ордена справедливости, правды и красоты.

Королевы. Рыцари, приготовьтесь к присяге.

Рыцари преклоняют колени.

Старый рыцарь. Вступая в ряды ордена поборников справедливости, правды и красоты, торжественно клянемся.

Быть честными, справедливыми, всегда и везде отстаивать правду. Клянемся.

Всегда и везде уважать и почитать наставников и учителей. Клянемся.

Всегда и везде защищать слабых, приходить на выручку. Клянемся.

Оберегать и защищать честь и достоинство прекрасных дам. Клянемся.

Всегда и везде с гордостью носить высокое звание рыцаря

ордена поборников справедливости, правды и красоты. Клянемся.

Королевы и дамы вручают ордена.

Белая королева. Мы по-
здравляем вас...

Черная королева. И предоставляем честь пригласить прекрасных дам на бал.

Дети танцуют полонез.

Соревнования «Зов джунглей» (для детей старшего дошкольного возраста)

Кузьминых М.Н.,

инструктор по физической культуре д/с № 49, г. Томск

Задачи:

- учить преодолевать препятствия;
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, внимательности, ответственности;
- совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных движений: бег, прыжки, лазанье и т.д.;
- развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;
- физические и волевые качества;
- двигательную активность;
- любовь к спорту.

Оборудование: эмблемы с изображением травоядных и хищных животных; бананы и кости из ткани; рюкзаки, кочки, конусы, подушки, веревки, дуги, скамейки, обручи, маленькие мячи, корзины, канат.

* * *

Звучит песня из популярной телепередачи «Зов джунглей».

Ведущий

Со всех дворов зовем гостей.
Чем больше нас, тем веселей.
Что у нас тут приключилось?
Вы узнаете сейчас.
Сосна в лиану превратилась
И позвала в джунгли нас.
Есть крокодил тут,
Как ни странно,
Есть бегемот, есть обезьяна,
Других зверей немало тут.
Ребята, джунгли нас зовут!

Сегодня отправляются в путешествие травоядные и хищники.

Дети делятся на две команды, выходят под марш, выполняют построение.

Наш праздник начинается, команды представляются.

Хищники

Хоть с виду мы и грозные,
В душе мы очень добрые.
Травоядным всем привет,
Не уйти нам без побед!

Травоядные

Мы — команда травоядных,
Все красивы и стройны.
Ну а шансы на победу
У нас очень велики!

Ведущий. Перед началом соревнований давайте разомнемся.

Разминка проводится под «Песенку о зарядке» (муз. Г. Гладкова, сл. Г. Остера).

Начинаем состязания. За каждый выигранный конкурс травоядные получают банан, а хищники кость. Предлагаю выбрать боевой клич. Я громко крикну «джунгли!», а вы мне отвечайте: «зовут». Итак, джунгли!

Дети. Зовут!

Проводятся конкурсы.

«Собери рюкзак»

Ведущий. В джунглях нам понадобится только самое необходимое. Давайте соберем рюкзак.

У каждой команды свой рюкзак. Игроки по одному должны подбегать к обручам, находящимся напротив команд, в которых лежат различные предметы, и выбрать то, что, по мнению участника, понадобится в путешествии. Положить предмет в рюкзак и передать его следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее соберет рюкзак.

Звучат голоса птиц.

«Перейди через болото»

Ведущий. Вокруг нас растут пальмы, бамбук. По деревьям ска-

чут обезьяны, слышны голоса неизвестных птиц. И мы с вами после долгих странствий вышли к болоту, где каждый неверный шаг может стоить жизни. Поэтому участникам нужно аккуратно и быстро преодолеть это несчастное место.

Пройти по кочкам до конуса, бегом вернуться назад, передать эстафету следующему участнику.

«Крокодилы»

Ведущий. Болота в джунглях кишат крокодилами. Мы сейчас с вами поиграем в крокодилов.

В конкурсе участвуют по два человека от каждой команды. Один должен передвигаться на руках, а другой держать его за ноги. Участники доходят до конуса, потом меняются ролями.

В джунглях нужно быть очень внимательным. Давайте проверим, насколько внимательны наши участники.

«Будь внимателен»

Для каждой команды устанавливается свой стол, на котором лежат по 10 предметов. Участники команды по очереди называют их. Затем можно проверить, насколько внимательны болельщики.

Проводятся конкурсы.

«Змея»

Ведущий. В джунглях много змей, в том числе и ядовитых. Давайте вспомним, как змеи ползают.

На линии движения устанавливаются 4 конуса. Участники кладут руки друг другу на плечи и дружно приседают, так, плавно и грациозно, передвигаются между препятствиями.

«Черепашка»

Ведущий

Живет спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет ... (черепашка).

Дети встают на четвереньки, идут до конуса и обратно, стараясь не потерять свой панцирь (подушки).

В джунглях нам необходима не только внимательность, но и хороший слух. И сейчас мы у вас его проверим.

Проводятся игра «Ритмический рисунок», затем конкурсы.

«Паутина»

Ведущий

Живет в джунглях
паучок-паучок.
Как начнет плести, вести
Паутину на пути —
Ни проехать, ни пройти!

Под музыку выходит мальчик —
Паучок и танцует.

Паучок

Я паутину мастер плести,
Ловушек всех моих не счесть.
Хоть я и ростом невелик,
Поберегись и тигр и бык!
А тот, кто в сети попадется,

Домой уж больше
не вернется.

Под музыку убегает.

Ведущий. А сейчас травоядные и хищники будут перебираться через сплетенную паучком «паутину». Выиграет та команда, которая быстрее это сделает.

«Собери кокосы»

Ведущий

Под пальмою удав лежит
И кокосы сторожит.
Сторожа не разбудите.
Кокосы соберите
И в корзину попадите.

Участникам нужно пролезть под дугой (не задевая пол руками), пройти на носках по скамейке (руки на поясе), взять «кокос», встать в обруч и закинуть его в корзину. Возвратиться бегом.

«Кто сильнее?»

Ведущий

А сейчас проверим,
Кто из вас сильнее?

Перетягивание каната

Ведущий. Давайте подсчитаем бананы и кости, которые вы заработали. Веселое путешествие по джунглям подошло к концу. От ваших улыбок стало так тепло, что на наших пальмах выросли настоящие бананы.

По окончании игры проходит награждение команд.

Физкультурный досуг

«Остров в океане»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Багмутова И.П.,

инструктор по физкультуре МОУ д/с № 90, г. Волгоград

Движение — биологическая потребность ребенка. Для каждого возраста существует оптимум (или возрастная норма) двигательной активности. Если у ребенка количество движений не достигает оптимума, то наблюдается задержка роста и развития, снижение функциональных и адаптивных возможностей организма.

Исследования показывают, что современные дети испытывают двигательный дефицит. И это, несомненно, отрицательно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, уменьшает силу скелетной мускулатуры, сужает диапазон функциональности организма. Поэтому физическому воспитанию в ДОУ необходимо уделять большое внимание.

Физическая культура в ДОУ помогает детям через упражнения, игры и соревнования познавать себя, применять на практике приобретенные на занятиях двигательные умения и навыки, формировать понимание необходимости движения как основы ЗОЖ.

Одна из форм занятий в детском саду — физкультурные праздники, задачи которых:

- создавать хорошее настроение;
- демонстрировать успехи, достигнутые в овладении упражнениями, играми;
- проводить состязания в сноровке, силе, выдумке, ориентировке в неожиданной ситуации.

В праздниках должны участвовать все дети, проводятся они в физкультурном зале, на спортивной площадке или в бассейне.

Приводим пример физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста.

Цели:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- вызывать эмоциональный отклик на занятие физкультурой.

* * *

Место проведения — спортивная площадка.

В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы отправимся в морское путешествие. Я буду капитаном, а вы — матросами. Занимайте места на палубе нашего корабля.



Дети становятся группами по четыре человека у шестов и выполняют упражнения под музыку, имитируя плавание на корабле.

1. И.п.: о.с., шест перед собой. 1 — шест вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — и.п. (2 раза).

2. И.п.: то же. 1—2 — шест вверх, правую ногу назад на носок; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же другой ногой.

3. И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, шест внизу. 1—2 — потянуться вправо, левую ногу на носок; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону.

4. И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, шест внизу. 1—4 — круговые движения вправо вперед, влево вниз, перед собой; 5—8 — то же в другую сторону.

5. И.п.: о.с., шест в правой руке, хват снизу. 1 — шест в сторону;

2 — вверх, переложить в левую руку; 3 — шест в сторону; 4 — вниз; 5—8 — то же повторить другой рукой.

6. И.п.: то же. 1—2 — поднимая шест вверх, наклон влево; 3—4 — и.п., то же в другую сторону.

Повторить упражнения № 3, 4.

7. И.п.: о.с., шест в левой руке, хват сверху. 1—2 — перешагнуть через шест; 3—4 — и.п., то же в другую сторону.

8. И.п.: о.с., присед в упоре боком к шесту. 1 — толчком перенести ноги через шест, лежащий на полу; 2 — толчком в и.п. (2 раза).

Повторить упражнения № 3, 4.

Ведущий. Прямо по курсу — остров. Давайте причалим к берегу.

Проводится игра «Морская фигура».

Как вы думаете, кто живет на этом острове? Слышите, какой-то шум. Давайте спрячемся и посмотрим, кто это.

Выполняются упражнения на фитболах.

Да! Этот остров не назовешь необитаемым. Слышите, опять кто-то идет. Не будем мешать.

Исполняется танец с Удавчиком.

Появляются два пирата с пистолетами в руках и исполняют танец с бутылками, наполненными пульками.

1 - й пират. Всем к скале!

2 - й пират. Какой шум и тарарам вы тут устроили.

1 - й пират. Это наш остров!

2 - й пират. На колени и смотрите: ни гу-гу!

1 - й пират (*обращается ко второму*). Я думаю, нам пора по-

есть и поспать, а этих (*показывает на детей*) запрет.

Пираты натягивают через площадку резинку.

Ведущий. Нужно что-то делать. Как нам спастись? Давайте попробуем подлезть под резинкой, не задевая ее. Так мы не разбудим пиратов и сможем пробраться на свой корабль.

Проводится **игровое упражнение с резинкой**.

Дети пролезают под резинкой. Как только они выполняют это и приблизятся к пиратам, те быстро вскакивают.

2 - й пират. Ишь, какие шустрые! Убежать хотели?

1 - й пират. А того, кто спину поранил, надо с собой забрать.

2 - й пират. Ладно, на сей раз простим. Давай обхитрим их.





(Привязывает к резинке колокольчик.) Вот теперь мы сразу все услышим.

Пираты делают вид, что спят.

Ведущий (показывает на хрюпящих пиратов). Давайте спасаться. Надо подлезть так, чтобы не задеть колокольчик, и быстрее, пока они не проснулись.

Дети осторожно подлезают под резинку, бегут к пиратам и пытаются перешагнуть через их ноги. Но те, пропустив нескольких, неожиданно просыпаются, ловят остальных сетью и оттесняют их снова к скале.

1-й пират. Хотите домой? Давайте по-честному, если вы докажете, что вы сильные, ловкие, быстрые, мы отпустим вас. А если нет, будете всю жизнь нам прислуживать.

Ведущий. Хорошо. Разделимся на две команды и покажем свою силу и ловкость.

Проводятся эстафеты.

1. Пробежать с одним мячом, затем с двумя мячами. Передавать их друг другу аккуратно, не роняя.

2. Провести обручем мяч по площадке.

3. Перенести мягкую игрушку деревянными ложками.

4. Добежать до условного места с кеглей, поставить ее, взять другую и вернуться к команде.

5. «Заплести косу». У капитана команды в руках три каната по 2 м. Трое участников держат канаты с другой стороны. Меняясь местами, они стараются заплести косу.

1-й пират. Все-то вы умеете! Ну ладно, выведем вас к кораблю, но путь не простой. Справитесь — корабль ваш.

Дети проходят 2—3 круга по тропе «Здоровье», которая состоит из резиновых ковриков, керамики, песка, массажных ковра и

фонтана для ног, деревянной решетки, ребристой доски. Подходят к своему кораблю. Путешествие завершается.

Тропа «Здоровье» Праздник для детей старшего дошкольного возраста

Лукаш Н.П.,

*воспитатель детского кардиоревматологического санатория
№ 20 «Красная Пахра», г. Троицк Московской обл.*

Цели:

- формировать знания об укреплении и сохранении здоровья;
- развить бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: плакаты «Я здоровье берегу», «Овощи и фрукты», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!», с изображением домика Чистюли; костюмы сказочных героев, детские рисунки, призы.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий.
Моховичок-спортсмен.
Витаминка.
Чистюля.
Улыбка.
Крепыш.

* * *

Ведущий. Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие по тропе «Здоровье». По пути

узнаем много интересного и полезного! Итак, в дорогу, друзья! Первая наша встреча — с Моховичком-спортсменом.

Появляется Моховичок-спортсмен с плакатом «Я здоровье берегу!».

Моховичок-спортсмен
(весело обращается к ребятам)

Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять.
Научись любить зарядку —
И разучишься чихать!

Ведущий. Чтобы вырасти сильным и здоровым, надо обязательно делать зарядку. Покажите, ребята, какие упражнения вы выполняете утром.

Дети встают в круг и по очереди показывают любимые упражнения под «Песенку о зарядке» (муз. М. Старокадомского, сл. М. Львовского).



Моховичок-спортсмен. Молодцы! Давайте-ка теперь поиграем и посмотрим, кто из вас самый ловкий и умелый.

Проводятся игры.

«Мотальщики»

Для игры нужны две разноцветные ленты длиной 5—7 м. Их связывают, а свободные концы закрепляют на катушках или палках. Дети делятся на две команды на пары. Каждой команде дается по две связанные ленты. По свистку пара из каждой команды начинает их скручивать. Скрутив ленты до конца, дети передают их следующей паре своей команды и т.д. Выигрывает команда, члены которой быстрее скрутят ленты.

«Бой с мячом»

Все участники делятся на две равные группы и встают шерен-

гами — одна напротив другой. Крайний игрок одной из команд берет мяч и бросает его игроку, стоящему напротив. Тот ловит мяч и кидает его следующему. Если кто-то не поймает мяч, он переходит в плен на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его бросают в обратную сторону в таком же порядке. Побеждает команда, которая возьмет в плен больше игроков.

«Кто быстрее?»

Дети делятся на две команды и строятся в шеренги. Первому игроку каждой команды дается ракетка, на которой лежит воздушный шар. По свистку нужно пройти между десятью кеглями, не задев и не уронив ни одной из них. Дойдя до последней, игрок возвращается обратно. Побеждает команда, которая быст-

рее выполнит это задание, уронив как можно меньше кеглей.

Победители награждаются медалями из бумаги «Быстрее, выше, смелее!».

В е д у щ и й. А теперь мы подходим с вами к «витаминному полю». И назвали его так не зря. Посмотрим, что вкусного и интересного нас здесь ждет.

Появляется плакат «Овощи и фрукты».

А поможет нам в этом Витаминка.

Выходит В и т а м и н к а с корзиной овощей и фруктов.

В и т а м и н к а. Тот, кто любит овощи и фрукты, всегда будет здоровым, ведь в них так много витаминов!

Витамины — просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед вами отвернут.

Сейчас мы проведем конкурсы.

«Фантазеры»

Детям раздаются карандаши, бумага. Необходимо с закрытыми глазами нарисовать самые любимые овощи и фрукты. Выбираются лучшие рисунки.

«Умники»

Нужно назвать известные овощи и фрукты. Кто больше назовет, тот и победит в этом конкурсе.

Победителям Витаминка выдает призы: понравившиеся фрукты из корзины.

В е д у щ и й. Идем дальше, друзья! Мы приближаемся к домику Чистюли.

Появляется красочный плакат с изображением домика, на котором вывеска «Здесь живет Чистюля», рядом стоит Ч и с т ю л я.

Ч и с т ю л я. А вы знаете, ребята, что чистота — залог здоровья? И лучшие помощники в этом — зубная щетка, расческа и, конечно же, мыло.

Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой!
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чище.
Я грязнуль не выношу!

Чтобы мыло было душистым и полезным, в него часто добавляют лекарственные растения. Назовите их.

Д е т и. Ромашка, чабрец, подорожник, тысячелистник, календула.

Ч и с т ю л я. Молодцы, ребята, вы правильно ответили. Ну а теперь отгадайте загадки.

Вафельное, полосатое,
Гладкое и лохматое —
Всегда под рукою.
Что это такое?

(Полотенце.)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой!
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.

(Душ.)

Горяча и холодна —
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня — бегу,
От болезней стерегу.
(Вода.)

Чистюля выдает призы победителям из красочной коробки с надписью «Подарки от Чистюли»: детское мыло с растительными добавками, разноцветные зубные щетки и полотенца для рук.

Ведущий. Ой, кто это нам так радостно и приветливо улыбается? Кажется, мы догадались! К нам навстречу идет Улыбка! Дети, давайте все дружно поприветствуем ее — похлопаем в ладоши!

Дети хлопают. Появляется Улыбка.

Улыбка. Сегодня вы узнали много интересного, а я вам расскажу еще один секрет здоровья: улыбайтесь! Пусть все вокруг видят вашу добрую улыбку, и пусть она, как солнышко, всех согревает. А еще волшебную силу имеют добрые слова. Говорите их чаще друг другу! Улыбки, добрые слова — самые верные друзья вашего здоровья. Дарите их друг другу! А сейчас мы поиграем в игру, которая научит нас этому.

«Волшебные слова»

Дети встают в круг и берутся за руки. В центре — ведущий. Дети по очереди подходят к ведущему с улыбкой и говорят ему добрые слова и пожелания. После этого ведущий обращается к детям с добрыми словами и благодарностью.

Улыбка. Только что каждый из вас услышал много добрых слов, и у всех стало прекрасное настроение! Пусть оно всегда будет с вами. А теперь следующий конкурс.

«Самый улыбчивый»

Детям раздаются карандаши и бумага. Они должны нарисовать самого веселого человечка и придумать ему имя.

Улыбка выдает победителям призы: воздушные шары с надписью «Подари улыбку!».

Ведущий. Как весело мы провели время с Улыбкой! Но для крепкого здоровья нужно еще закаляться.

Появляется плакат «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!».

Этому нас научит Крепыш.

Появляется Крепыш.

Крепыш. Здравствуйте, ребята! Посмотрите, какой я здоровый и сильный. Хотите быть таким же, как я? Тогда закаляйтесь! А помогут вам в этом деле солнце, воздух и вода.

Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год.
Чтобы к доктору являться,
Только если позовет.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Физкультурой занимайтесь
Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь —
Это так поможет вам!

В е д у щ и й. Крепыш, расскажи
нам, как лучше закаляться?

К р е п ы ш. Чаше гуляйте в пар-
ках, в лесу, за городом. Не забы-
вайте, ребята, что очень полезно
дышать чистым, свежим воздухом,
купаться в реке, озере и на море.
А вот загорать лучше в тени. На
солнышке всегда нужно быть в
головном уборе. Ну а теперь да-
вайте поиграем.

Крепыш проводит игры.

«Собери картинку»

Для этой игры заранее гото-
вятся рисунки солнца, облаков,
деревьев, цветов, озера, разрезан-
ные на части. Дети делятся на
две команды. Каждая получает
свой набор рисунков. По свист-
ку необходимо как можно бы-
стрее собрать картинку из име-
ющегося материала. Побеждает
команда, которая раньше ее со-
берет.

«Облачко»

Участвуют две команды. Каж-
дой дается по одному воздушно-
му шару. Команды выстраивают-
ся в две шеренги. На расстоянии
5—7 м от первых игроков нахо-
дится цветная коробка. По ко-
манде «Облачко, лети!» дети дол-
жны донести, не касаясь руками,
воздушный шар до коробки, вер-
нуться с ним обратно и передать
его следующему игроку. Послед-
ний член команды бросает воз-
душный шар в коробку. Побеж-

дает команда, которая первой вы-
полнит это задание.

«Колодец»

Участвуют две команды. Они
выстраиваются в шеренги. Каж-
дый участник команды с помо-
щью гимнастической палки за-
гоняет воздушный шар в ведро,
которое находится на расстоя-
нии 7 м от команды, затем ру-
ками вытаскивает его и бежит
к команде. Шар не должен ка-
саться пола. Выигрывает коман-
да, которая быстрее выполнит
задание.

В е д у щ и й. Дорогие, друзья!
Наш праздник подошел к кон-
цу. Мы прошли с вами вместе
тропу «Здоровье» и узнали, как
стать крепкими, сильными и за-
каленными.

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

Праздник заканчивается песней
«Улыбка» (муз. В. Шаинского, сл.
М. Пляцковского), которую поют
дети, взявшись за руки.

Литература

Илларионова Ю.Г. Учите детей
отгадывать загадки. М., 1994.

Козлова С.А. Теория и методика
ознакомления дошкольников с
окружающей действительностью.
М., 1998.

Петров В.М., Гришина Г.Н., Корот-
кова Л.Д. Весенние праздники, игры
и забавы для детей. М., 2002.

Развивающая оздоровительная работа для детей с туберкулезной инфекцией

Байбакова Н.В.,

*инструктор по физической культуре МОУ д/с № 376,
г. Волгоград*

Реорганизация ДОУ в детский сад присмотра и оздоровления для детей с туберкулезной инфекцией подразумевает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества жизни и состояния здоровья детей, разработку методов лечебно-оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий.

Для развития и укрепления разных групп мышц, коррекции осанки детей были составлены комплексы спортивных, музыкально-ритмических, дыхательных и звуковых упражнений, подвижных игр, процедур. Двигательный режим в детском саду включает все виды организационной и самостоятельной деятельности.

Различные циклические движения и упражнения в них — физиологически обоснованные средства развития общей выносливости. Быстрая ходьба, бег, прыжки, плавание увеличивают умственную и физическую работоспособность, улучшают эмоциональное состояние, способствуют полноценному физическому и

психическому развитию, укрепляют здоровье.

Использование таких упражнений в развивающей оздоровительной работе с ослабленными детьми предполагает соблюдение ряда общих гигиенических требований:

а) нагрузка должна возрастать по мере повторения упражнений и определяться изменением их содержания. Например, медленный бег на указанное расстояние с заданным ритмом, далее бег со средней скоростью (100 м за 45 с) и наконец подвижная игра;

б) обязательное условие — формирование навыков рационального дыхания. Например, дыхательная гимнастика — используются элементы гимнастики А.Н. Стрельниковой, диафрагмальное дыхание по Б.С. Толкачёву;

в) наложение запрета на любую физическую и психическую перегрузку;

г) формирование и поддержание положительного эмоционального настроя.

Особое место в оздоровительной работе отводится дыхательным и звуковым упражнениям:

- имитация через дыхание (ураган, легкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, надувание шариков и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- игровое упражнение «Змейка» (змейка вползает в нос и выползает через рот, и наоборот, — быстро и медленно);
- очистительное дыхание (вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз);
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую, и наоборот;
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя «по-турецки».

Игры «Стоп-кадр», «Скульптор и глина», имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз «перевертышей» развивают умение владеть мышцами лица, рук, ног, принимать ту или иную выразительную позу.

Наряду с этим творчески развивающий характер носят и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных — медведя, слона, бабочки, зайца и т.д.).

Большое значение приобретает организация двигательной актив-

ности с использованием специально подобранных упражнений при различных заболеваниях и нарушениях развития.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у детей интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики, эффективным средством развития которого выступают подвижные игры.

Особое требование предъявляется к обеспечению разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Он строится с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья, биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния и других внутренних и внешних факторов, воздействующих на организм.

Ослабленному туберкулезной интоксикацией ребенку присущи капризность, подавленность, заторможенность, но он сохраняет свойственную дошкольному возрасту податливость своей психофизической организации всякого рода воздействиям. Грамотно спланированная воспитательная и развивающая среда делает ее психологически благоприятной.

Для успешной реализации воспитательно-образовательных задач необходимо определиться с количеством и качеством проводимых занятий, с тем, какие из них проводит воспитатель, а какие — «узкий» специалист. Должно учитываться главное усло-

вие планирования — дополнять, а не дублировать или подменять.

Все это позволило создать в ДОУ реально действующую модель РОР и неукоснительно выполнять гуманный принцип медицины и педагогики «Не навреди!».

Корригирующее физкультурное занятие

Цели:

- укрепить костно-мышечный аппарат;
- дыхательные мышцы, обеспечить вентиляцию верхних и нижних отделов легких;
- развить подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов;
- поднять эмоциональный настрой.

* * *

1. Ходьба, ходьба на носках, пятках, крестным шагом.
2. Подскоки прямо (прямой галоп), боком (боковой галоп) с выполнением заданий для рук.
3. Дыхательная гимнастика.

«Проснулись»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу скрестить на уровне пояса (левая на правом боку, правая рука на левом — как будто держат края майки); вдох — медленно поднять руки вверх (снимаем майку через голову), выпрямить их над головой, приподняться на носках вверх, с поддержкой в этом положении;

выдох — медленно опустить прямые руки (ладонями вниз в стороны), одновременно опускаясь на пятки; вернуться в и.п. (выполняется 3 раза).

«Потянулись»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны; вдох — потянуться правой рукой вправо; выдох — немного расслабить руки; вдох — потянуться левой рукой влево; выдох — немного расслабить руки (6 раз).

«Веревочка»

И.п.: о.с., руки прямые вытянуть вперед параллельно полу, сначала правое плечо вперед, затем левое, попеременно одна рука становится длиннее другой, потом постепенно перевести руки вертикально вверх, движение продолжается; вдох — короткий, выдох — короткий (6 раз).

«Рука — нога»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; вдох — перенести тяжесть тела и слегка присесть на правую ногу, правой рукой потянуться вверх вправо (от левой пятки к правой кисти); выдох — перенести тяжесть тела и слегка присесть на левую ногу, а левой рукой потянуться вверх влево (от правой пятки к левой кисти) (8 раз).

«Разноцветные мячи под водой»

И.п.: руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных сус-

тавах, ладонями вниз — ладони опираются на мячи, погружаемые в воду. Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз («погрузить мяч в воду») — выдох, вдох — с движением мяча, всплывающего на поверхность, вернуться в и.п. (6 раз).

«Дыхание животом»

И.п. — о.с.; вдох — надуть живот; выдох медленный, живот втянуть.

4. Игровые упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

Дети перестраиваются в две колонны.

«Прогулка»

Шли не в детский садик,
Шли мы просто так.

Дети идут на месте.

Прямо и направо,

Поворачиваются.

А потом назад.

Поворачиваются.

А потом обратно,

Поворачиваются.

А потом кругом,

Поворачиваются.

А потом вприпрыжку,

Подскакивают на месте.

А потом бегом.

Бегают на месте.

«Прыгни — повернись»

Раз, два, три — дети прыгают, четыре — поворачиваются направо, потом налево.

5. ОРУ с гимнастическими палками под музыку.

6. **Массаж ушных раковин «Муха».**

Муха-горюха

Села на ухо.

Дети тянут уши вверх.

Сидела, сидела,

Никуда не летела.

Тянут уши за мочку вниз.

Жужжала, жужжала,

Ухо чесала.

Тянут уши в стороны.

Песню пела: «За-за-за» —

И по уху поползла.

Размягчают уши.

Посидела, посидела,

Дальше полетела.

Растирают уши.

7. Гимнастика для глаз.

8. Упражнения для профилактики плоскостопия:

— прокатывание брусочка;

— подъем на носках;

— подъем на пятки;

— носки вместе, пятки врозь, подъем на носки;

— пятки вместе, носки врозь, подъем на носки;

— сгибание, разгибание пальцев с поднятием внутреннего края стопы;

— «Гусеничка»;

— «Клювики-утюжки».

9. Упражнения для укрепления мышечного корсета

«Самовытяжение»

И.п.: лежа на спине. 1—3 — растягиваться макушкой и пятками (2 раза).

«Удерживание ног под углом»

И.п.: лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях к животу; 2 — вытянуться под углом 45°, оттянуть носки; 3—8 — удерживать ноги; 9 — согнуть в коленях; 10 — вернуться в и.п. (3 раза).

«Соппротивление»

И.п.: руки в замок за голову, ноги на ширине плеч, лоб упирается в пол. 1 — приподнять туловище, не опуская локтей, спина прямая, без прогиба; 2—3 — удерживать туловище; 4 — вернуться в и.п. (4 раза).

«Поднимание и удержание ног на весу»

И.п.: ладони на лоб, спину не прогибать. 1 — поднять одну ногу; 2 — приставить вторую; 3—6 — удерживать ноги; 7 — опустить одну ногу; 8 — затем другую ногу (2 раза).

«Кошечки и собачки»

И.п.: стоя на четвереньках, опираясь на ладони и колени,

спина круглая, голова опущена. Кошечка сердится — прогнуться в спине, голова вверх — собачка.

«Прямые ножницы»
(3 раза)

И.п.: лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях к животу; 2 — выпрямить вверх под углом 45°, 3—8 — махи ногами, носки вытянуты; 9 — согнуть ноги в коленях к животу (3 раза).

«Солдатик»

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу, ноги вместе или чуть расставлены. Наклониться назад, не прогибаясь в спине, напрягая все мышцы. На пятки не садиться.

10. Массаж спины в игровой форме «Комар».

Мой приятель Валерий Петров
Никогда не кусал комаров.
Комары же об этом не знали
И Петрова часто кусали:
«Кусь-кусь-кусь,
Кусь-кусь-кусь,
Я Петрова не боюсь.
Буду я его кусать,
Буду я его щипать.
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не догоняй!»

11. Заключительное дыхательное упражнение.

Попеременное дыхание то правой, то левой ноздрей.

Планирование оздоровительной работы в детском саду пристра и оздоровления

Ешмекова И.А.,

воспитатель МОУ д/с № 376, г. Волгоград

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающего поколения является сегодня поистине глобальной. Особую остроту она приобретает в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости и смертности приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции.

Сложившаяся в России система дошкольных учреждений не решает оздоровительных задач. В детских садах оздоровительная и профилактическая работа проводится в основном медиками, а образовательная и воспитательная — педагогами. Нередко эти направления существуют параллельно и содержательно никак не связаны.

Что необходимо, на наш взгляд, сделать для выхода из сложившейся ситуации.

Оздоровительно-коррекционные средства должны стать средствами медико-педагогического и психологического проектирования.

Нужно расширять и обогащать перспективы психосомати-

ческих возможностей ребенка как ближайших, так и более отдаленных.

Необходимо разработать образовательно-оздоровительные проекты, в рамках которых медицинские и педагогические направления работы с ослабленными детьми изначально будут заданы в органичном единстве.

Развивающая оздоровительная работа (РОР) с дошкольниками будет эффективна, если она опирается на идеи междисциплинарного научно-практического направления, которое В.Т. Кудрявцев назвал «педагогикой оздоровления».

Наша работа нацелена на выработку новых подходов в построении РОР при организации оздоровительного режима в условиях детского сада пристра и оздоровления для детей с туберкулезной инфекцией (табл. 1).

Цели:

- выявить связи между состоянием здоровья ребенка — уровнем его физического и психического развития и способами организации оздоровительного режима;

Таблица 1

Теоретические основы и принципы РОР и ОВР

Развивающая оздоровительная работа	Оздоровительно-воспитательная работа
<i>Представление о здоровом ребенке</i>	
Идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития	Норма видится в «усеченной» форме. Практика в выборе лечебно-профилактических мероприятий становится психологическим «застреванием» в болезни
Ребенок должен почувствовать себя здоровым до своего реального выздоровления. Развитие этого чувства — важнейший гарант эффективного оздоровления, «оптимизм» активной деятельности	Постоянное акцентирование взрослыми «недееспособности» ребенка и вытекающих отсюда ограничений ведет к подрыву этого исцеляющего чувства
Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного духовного организма	
Приемы возбуждения в детях бодрости, создание у них жизнерадостного настроения, укрепление веры в себя, воспитание доверия к своим силам	Искусственно закрепленная лечущими и воспитывающими взрослыми психическая дезактивированность
<i>Оздоровление</i>	
Форма развития, расширение психофизиологических возможностей	Совокупность лечебно-профилактических мер
<i>Системообразующие средства</i>	
Выработка реальных средств поддержки индивидуальных траекторий оздоровления и развития	В большей степени действия декларированы
Построение на базе единых взаимосвязанных и в какой-то мере взаимопересекающихся принципов	Теория и практика ОВР допускает возможность достижения непосредственного оздоровительного эффекта благодаря известным медико-педагогическим воздействиям

— создать психолого-педагогические условия для укрепления ослабленного здоровья дошкольников.

Особое требование предъявляется к обеспечению разумного баланса при организации оздоро-

вительного режима. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, а с другой — дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Таблица 2

Распределение промежутков отдыха

Группа	Длительность занятия, мин	Длительность отдыха на познавательных занятиях по математике, развитию речи, конструированию, количество минимальных пауз/количество мин
Вторая младшая	15	2/2—3
Средняя	15	2/2—3
Старшая	25	3/2—3
Подготовительная к школе	30	4/2—3

Возможностей для отдыха во время занятий, прогулок, подвижных игр у нас больше, чем в обычном детском саду (табл. 2). Короткие перерывы (3—5 мин) тоже благотворно влияют на ребенка, помогают восстановить силы.

Оздоровительный режим дня планируется с учетом особенностей индивидуального биоритмологического профиля, основными компонентами которого являются физическая и умственная работоспособность, эмоциональная активность в первой и второй половине дня.

Режим рассматривается как настройка биоритмов растущего организма, который применяется к конкретным условиям окружающей ребенка среды. Правильное распределение времени на сон, отдых, прием пищи способствует нормальному функционированию всех органов. Нарушение режима приводит к сбою естественных биологических

ритмов жизнедеятельности организма.

Рост численности респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушением слаженности ритмов и, как следствие этого, со снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям. Повышается возбудимость ЦНС, сокращается количество гормонов эндокринных желез и ЖКТ, что ведет к снижению иммунитета. Поэтому в этот период важно включить профилактические оздоровительные мероприятия в режим дня, приводящие к стабилизации работы всего организма.

Наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, — прогулки на свежем воздухе.

Эффективность оздоровительной работы обеспечивается не

только последовательностью и повторяемостью режимных моментов, но и их содержанием.

Таким образом, режим предполагает рациональное чередование покоя и труда, смену одного вида деятельности другим, принципиально отличающимся по характеру воздействия на организм

ребенка. В этом случае каждый новый режимный момент превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предшествующей работой.

Нами разработан перспективный план на учебный год по организации оздоровительной работы с детьми.

План лечебно-профилактических мероприятий

Месяц	Лечебно-профилактические мероприятия
1	2
Подготовительный период	
Сентябрь	1. Ароматерапия — Бореал-нейбулайзер, № 10. 2. Адаптогены — элеутерококк, № 30. 3. Витаминотерапия — поливитамины, № 30. 4. Натуропатия — сезонное питание, дыхательная гимнастика. 5. Массаж грудной клетки, № 5
Октябрь	1. Лекарственная терапия — оксолиновая мазь в нос, дибазол, № 10. 2. Адаптогены — сироп солодки, № 30. 3. Физиолечение — ингаляции с минеральной водой, № 10. 4. Фитолечение — травяные чаи, № 10. 5. Массаж грудной клетки, № 10. 6. Натуропатия — чесночные бусы. 7. Санэпидрежим — регулярное проветривание, влажная уборка, кварцевание
Период повышенной заболеваемости	
Ноябрь	1. Экологическая противотуберкулезная дезинфекция воздуха — Дезар, № 10. 2. Адаптогены — шиповник, № 30. 3. Траволечение — травяные чаи, № 10. 4. Лекарственная терапия — оксолиновая мазь в нос, дибазол, № 10. 5. Витаминотерапия — аскорбиновая кислота, № 30. 6. Массаж грудной клетки, № 10

Окончание

1	2
Период реабилитации и подготовки к эпидемии гриппа	
Декабрь	1. Ароматерапия — Бореал-нейбулайзер, № 10. 2. Адаптогены — элеутерококк, № 30. 3. Массаж грудной клетки, № 10. 4. Лекарственная терапия — оксолиновая мазь в нос, дибазол, № 10. 5. Натуропатия — чесночные бусы. 6. Санэпидрежим — регулярное проветривание, влажная уборка, кварцевание
Январь	1. Адаптогены — шиповник, № 30. 2. Натуропатия — сезонное питание, дыхательная гимнастика. 3. Массаж грудной клетки, № 10
Период эпидемии гриппа	
Февраль	1. Экологическая противотуберкулезная дезинфекция воздуха — Дезар, № 10. 2. Витаминотерапия — поливитамины, № 30. 3. Натуропатия — чесночные бусы. 4. Массаж грудной клетки, № 10. 5. Адаптогены — сироп солодки, № 30. 6. Санэпидрежим — регулярное проветривание, влажная уборка, кварцевание
Март	1. Ароматерапия — Бореал-нейбулайзер, № 10. 2. Адаптогены — элеутерококк, № 30. 3. Траволечение — витаминные чаи, № 10. 4. Массаж грудной клетки, № 10. 5. Витаминотерапия — аскорбиновая кислота, № 30. 6. Общее УФО детей
Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости	
Январь — май	1. Фитолечение — травяные чаи, № 10. 2. Витаминотерапия — поливитамины, № 30. 3. Натуропатия — сезонное питание, дыхательная гимнастика. 4. Массаж грудной клетки, № 10
Период повышенной заболеваемости	
Май	1. Ароматерапия — Бореал-нейбулайзер (смесь для улучшения настроения), № 10. 2. Фитолечение — отвар шиповника, № 10. 3. Натуропатия — сезонное питание, дыхательная гимнастика. 4. Массаж грудной клетки, № 10
Период летней оздоровительной работы	
Июнь — август	Использование комплекса закаливающих процедур (Л.П. Кондаковой-Варламовой)

Творческие задания для развития мелких мышц рук

Массаж пальцев «Цветы»

Как у нас на нашей грядке

Дети сжимают и разжимают кулачки.

Сколько цветиков цветет:
Розы, маки, коготки,
Астры — пестрые цветки,
Георгины и левкой.

Поочередно массируют пальцы,
начиная с большого.

Выбираешь ты какой?

Протягивают ладони вперед.

При повторении упражнения
массируют пальцы другой руки.

Раз и два, раз и два!

Сжимают и разжимают пальцы.

Сложим мы из букв слова.
Солнце — слово лучистое.

Раздвигают пальцы и кладут
тыльную сторону ладони одной
руки на ладонь другой так, чтобы
пальцы образовали лучики.

Кошка — слово пушистое.

Придерживают большими пальцами
средние и безымянные, слегка
приподнимая согнутые указательные
и мизинцы («ушки»).

Корова — слово рогатое.

Выпрямляют указательные и
мизинцы («рога»).

А слово арбуз — полосатое.

Соединяют подушечки пальцев,
округляют свод кисти.

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке —
Объезжает все росинки.

Делают растирающие круговые
движения кулачком от кисти к
плечу.

То улитка ползет,
Домик на себе везет.

«Пробираются» пальцами от кисти
к плечу.

Вот подул ветерок,
Закачался листок.

Поколачивают по руке кулачком.

И опять по травинке
Медленно ползет улитка.

Поглаживают ладонью руку.
При повторении делают массаж
другой руки.

Развитие мимики и артикуляции

Развитие эмоционального мира ребенка

Игра «Буква Я»

Я сказала: «Это Я —
Озорная буква Я!

Я последняя — я-я-я...

В алфавите — я-я-я...

Я качалась — я-я-я...

Я смеялась — я-я-я...

Я боялась — я-я-я...

Я осталась — просто я!

Дети передают мимикой, голосом
и жестами характер стихотворения.

Фонопедическое упражнение

(по методу В.В. Емельянова)

Вот заблудились и потерялись
а-о-у-и.

Вот оглянулись и испугались
а-о-у-и

И никого не нашли а-о-у-и.

Вот рот открыли и закричали
а-о-у-и.

А мы все дружно им отвечали:
«А-о-у-и».

И радостно встретили а-о-у-и.

Дети произносят гласные с разной интонацией в соответствии с текстом, в различных регистрах.

Артикуляционная гимнастика

Ведущий читает стихотворение, а дети на выдохе произносят «па-па-па».

Бегемот, закройте рот —

Па-па-па!

Вы пугаете народ! —

Па-па-па!

Честно вам признаюсь:

Па-па-па!

Я вам улыбаюсь! —

Па-па-па!

Элементы психогимнастики

Психогимнастические упражнения

Дети показывают с помощью мимики испуг, боль, плач.

Упражнения на расслабление

Дети ложатся на ковер на спину, закрывают глаза, расслабляются. Звучит спокойная музыка и звуки

леса. Ведущий читает:

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным
засыпаем.

Дышится легко, ровно,
глубоко...

Наши ручки отдыхают,
Ножки тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают...

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным
засыпали.

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
И совсем уже проснулись!

Н. Клюева, Ю. Касаткина

Дети садятся на края стульев, опираются на спинку. Руки кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно отдыхают некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая:
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно —
Расслабление приятно!

Н. Клюева, Ю. Касаткина

В поход всей семьей (шесть советов начинающим туристам)

Бочарова Н.И.,

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

Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но пока не имеет большого опыта в организации совместных с детьми туристских походов, наши советы.

Первый совет. Оцените свой опыт самостоятельной организации походов и физические возможности самого младшего ребенка.

Стать туристами могут даже груднички, путешествуя на руках у родителей или в сумках-кенгуру. Годовалый малыш может размещаться в специальном рюкзаке или приспособленном детском кресле, которое фиксируется у взрослого на спине.

Самостоятельно дети могут путешествовать с 3—4 лет. Начинать нужно с прогулок в парк. Следующим этапом могут быть однодневные походы в лес. После того как дети приобретут элементарные туристские знания и умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Второй совет. Правильно определите состав группы.

В поход можно пойти семьей. Если в семье дети дошкольного и подросткового возраста, они будут надежными помощниками в трудных ситуациях.

Хороший вариант — объединение в группу 2—3 семей, в составе которых 1—2 ребенка-ровесника. В этом случае легче организовать детское общение и отдых на привалах.

Самый удачный состав группы — 9—12 человек. Такая группа, во-первых, наиболее мобильна, а во-вторых, появляется возможность интересно и разнообразно организовать совместную деятельность участников на маршруте и привале.

Третий совет. Тщательно подготовьтесь к походу.

Подготовка — процесс трудоемкий и длительный. Первое, что нужно сделать, это определить *цель, продол-*

жизельность и *маршрут* похода, учитывая мнение большинства, а также интересы и возможности детей.

В зависимости от способа передвижения туристские походы с детьми могут быть пешими, велосипедными, водными (на лодках, байдарках, плотах, катамаранах) и комбинированными (автомобильно-пешеходными). Для новичков подойдут пешие, велосипедные и комбинированные походы, а семей со стажем — велосипедные и водные, в которых необходимы как специальное снаряжение, так и техническая подготовка.

По длительности походы делятся на одно-, двух- и многодневные. Начинаящим туристам рекомендуется постепенно овладевать опытом походной жизни в коротких туристских прогулках (4—8 часов), а затем, по мере приобретения специального снаряжения, переходить к самым романтическим и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками. Настроение, поведение детей в походе, степень их тренированности, состояние здоровья являются тем барометром, по которому с известной точностью определяется длительность последующих путешествий.

После того как определены цель, вид и продолжительность похода, взрослые участники собираются для обсуждения маршрута.

Хорошо, если в группе есть опытный турист, который смог

бы взять на себя обязанности руководителя и разработать маршрут с учетом вида, цели похода, возраста, а также сезона, условий местности. Маршруты могут быть *линейными* — между двумя отстоящими друг от друга точками и *радиальными*, начинающимися и заканчивающимися в одной точке. Весной путь рекомендуется прокладывать по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Летом лучше двигаться лесной тропинкой, а в жаркую погоду — вдоль рек, озер и водохранилищ. Максимальная протяженность походов должна приходиться на июнь—август, когда стоят самые теплые и длинные световые дни.

Для разработки маршрутов можно использовать различные материалы: путеводители, книги по краеведению, туристические карты и схемы, планы городов и областей, сборники маршрутов выходного дня, атласы автодорог и т.п. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки в наиболее живописных и привлекательных для самых маленьких участников путешествия (заповедники, музеи и т.п.). Многодневные маршруты должны проходить недалеко от источников питьевой воды и магазинов, чтобы можно было пополнить запас продовольствия.

Готовность к походу определяется наличием группового и

личного снаряжения. Для однодневной туристской прогулки не нужно большого количества специального инвентаря, обязательно лишь приобрести рюкзаки для каждого участника. Ребенку 2—4 лет будет удобно путешествовать с небольшим заплечным мешочком на широких мягких лямках, с липучками-застежками. Его можно украсить аппликацией, мелкими игрушками-брелоками. Вес всей поклажи — не более 300—400 г.

Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести рюкзак жесткой конструкции с уплотнителями задней стенки или рельефными прокладками под поясницу, на широких, мягких, регулируемых лямках, изготовленный из дышащей водонепроницаемой ткани, с прочными швами и креплениями, боковыми и задними карманами, позволяющими туристу переносить всякую нужную мелочь. Хорошо, если у рюкзака предусмотрены напоясные регулируемые ремни, с их помощью вес равномерно распределяется на мышцы шеи, плеч и спины. Рюкзак должен быть очень нарядным и привлекательным для ребенка.

Вес рюкзака со всем содержимым для 5—6-летнего туриста не должен превышать 1—1,5 кг. В противном случае ребенок может быстро устать, снизится темп ходьбы, он перестанет замечать достопримечательности, реагировать на слова и пере-

ключится только на свои ощущения.

Работоспособность и здоровье туриста зависят и от правильной укладки рюкзака. Надо уложить вещи так, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную, с другой — чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны — игрушки, книги. Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах.

Для организации отдыха родителей и детей во время привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики. Длина его должна быть не меньше роста человека, что обеспечит отдых позвоночнику и ногам во время привалов и на ночевках, а ширина не более 60—70 см. Наиболее распространены пенополиуретановые туристские коврики («пенка»), спасающие от холода и сырости. Они легкие и крепятся ремешками к рюкзаку. Для совсем юных туристов (2—4 года) для ночевки удобен надувной матрац.

Следующий этап подготовки к походу — подбор обуви и одежды для детей и взрослых. Основной принцип — одежда по погоде, а не по сезону. Однако необходимо учесть не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода на тропу, но и возможность ее из-

менения, особенно в случае многодневного похода. Обувь ребенка должна быть разношенной (на 1—2 размера больше), удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка — хлопчатобумажный и шерстяной, что способствует теплообмену. Это могут быть кроссовки, кеды. Самый лучший вариант — кожаные туристские ботинки, особенно если намечается поход по горной местности или в сырую прохладную погоду. В теплый период в многодневный поход обязательно нужно взять легкие спортивные тапочки, чтобы обеспечить отдых ногам и просушку «ходовой» обуви.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечься от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку — анорак (надевается через голову с короткой застежкой-молнией, переходящей в капюшон). Можно надеть спортивный костюм. Удобно, если можно варьировать одежду во время активных движений и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, накидки и т.п.).

Следует предусмотреть для каждого члена группы плащ-накидки от дождя. Важно продумать головной убор. У каждого туриста должны быть запасные

носки, даже в том случае, если группа собирается в однодневный поход или трех-четырёхчасовую прогулку.

Перечень туристского снаряжения заметно пополняется, если планируется многодневный поход. В первую очередь необходима палатка. Для одной семьи из 3—4 человек достаточно использовать трехместную палатку. Наиболее удобны палатки шатрового типа с готовым каркасом, непромокаемым дном и тентом. Она нарядна, хорошо выдерживает ветер, дождь, герметична (за счет дополнительной сетки-дверцы), легко собирается.

В любом походе с ночевкой необходимо иметь спальные мешки. Спальный мешок должен быть легкий, теплый, с двойным синтепоном, синтетическим внешним покрытием, изнанкой из хлопка. Два спальника с разъемными застежками-молниями легко сшиваются в один большой «конверт», в котором могут комфортабельно переночевать семья из трех человек.

В походе с одной и более ночевками пригодится:

- костровое оборудование — 1 комплект;
- костровые рукавицы-прихватки — 2 шт.;
- кухонный тент;
- котлы жестяные или из пищевого алюминия (3, 5 и 7 л на группу из 8—12 человек);
- половник, разделочный нож, мочалки для мытья посуды, топор;

- саперная лопатка;
- ремонтный набор (клей, проволока, шило, игла, нитки и др.);
- веревка (реп-шнур или бельевая) — 20 м;
- спички в герметичной упаковке;
- фонари — по количеству палаток;
- канистра или пластмассовое ведро для воды (минимум на 10 л);
- пластиковые мешки для мусора;
- медицинская аптечка;
- компас, карта-план местности, карандаш, ручка, блокнот;
- спортивный инвентарь (мяч, летающая тарелка, бадминтон и пр.).

Для приготовления пищи также можно использовать газовую горелку или керосиновый примус.

У каждого туриста должна быть личная посуда (ложка, кружка, миска) из выдерживающей нагрев пластмассы, предметы гигиены (зубная щетка, паста, мыло, полотенце).

В походе в связи со значительной физической нагрузкой требуется калорийное и полноценное питание. Рацион питания определяется видом похода, продолжительностью и возрастом участников.

В однодневных походах иногда можно обойтись без варки обеда, приготовив пищу дома (бутерброды, закуски, овощи, фрукты, печенье, сухарики, сок в

герметичной упаковке или чай в термосе). Но приготовление печеной картошки на костре для детей может быть целым праздником, поэтому не стоит лишать их этого удовольствия.

В двух- и многодневных походах организация питания представляет собой известную сложность. Рацион должен иметь как можно меньший вес при максимуме калорий. Кроме того, если в походе участвуют младшие дошкольники, то необходимо учитывать их пристрастия в еде. В любом случае рацион детей должен быть, по возможности, дополнен фруктами и зеленью. В двухдневном походе желательно включить в детское меню кисломолочные продукты (йогурты, простокваши и пр.). В многодневных походах не обойтись без круп, макарон, сухих супов, мясных и молочных консервов, полуфабрикатов и т.п. Количество приемов пищи должно быть доведено до 4—5. Если поход подразумевает длительные переходы без остановок на продолжительный привал, то обед можно по времени совместить с полдником.

В таблице приводится примерное меню на три дня.

Иногда за полчаса до сна детям предлагают теплое молоко, чай из трав с крекерами и т.п.

Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Взрослым необходимо учитывать, что чрезмерное питье вызывает обильное потоот-

Примерное меню

Прием пищи	День		
	первый	второй	третий
08.30 — завтрак	Молоко, хлопья	Овсяная каша, какао	Бутерброды, чай
10.00— 10.30 — ланч	Сухарики, чай	Яблоко, печенье	Какао, сушки
13.00 — обед	Суп рыбный, каша пшеничная, компот	Суп из пакетов или крапивный, картофельное пюре, чай	Молочный суп с рисом, спагетти, кисель
16.00 — полдник	Печеный картофель, сок	Йогурт, печенье	Фрукты
19.00— 19.30 — ужин	Спагетти, свежие овощи	Овощной салат, бутерброды	Картофель с тушенкой, укропом и зеленым луком

деление и выделение солей, а это в свою очередь ослабляет мышцы и вызывает утомление. Каждый участник должен отучить себя пить даже в сильную жару, как на марше, так и на коротких привалах. На дневке за обедом можно выпить одну-две кружки чая, киселя, компота, а от холодной воды воздержаться. Во время движения в случае сильной жажды ребенку можно разрешить прополоскать рот, сделать 1—2 медленных глотка, пососать леденец, пожевать сухофрукты.

К подготовительной работе к походу привлекаются все члены семьи. Дети могут составить программу отдыха. Это особенно важно для воспитания ответственности и самостоятельности.

Четвертый совет. Правильно определите физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту.

Возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, индивидуальных возможностей детей, сложности ландшафта и многих других факторов — все это необходимо учитывать при выборе физической нагрузки. Взрослые должны постоянно контролировать самочувствие юных туристов. Однако существуют определенные нормативы протяженности маршрута для физически нормально развитого ребенка. Так, считается, что общая протяженность маршрута для детей 3—4 лет — от 3—4 до 5—6 км, 5—6-летних туристов — 10 км.

Родители без труда определяют соответствие характера физической нагрузки возможностям своего ребенка. Обычно первыми признаками утомления являются вопросы типа «когда мы придем?», «долго еще идти?», капризы детей. В такой ситуации важно переключить внимание ребенка, поиграть в словесные игры, загадать загадки и т.п. В случае, если у ребенка отмечается побледнение кожных покровов, нарушена координация движений, необходимо сразу прекратить движение, провести дыхательные упражнения и дать отдохнуть.

Для профилактики подобных реакций нужно установить такой режим движения, при котором физические нагрузки (движение по маршруту) чередуются с отдыхом. Такой режим определяется по самому слабому участнику похода. Например, после каждых 30 (40, 50 мин) движения выделяется соответственно 5—15 мин отдыха.

Первый, подгоночный привал рекомендуется делать после 15—20 мин ходьбы. Он позволяет устранить неполадки в одежде и обуви, подогнать лямки рюкзака и т.п. Отдых во время привала должен быть непродолжительным (от 5 до 15 мин), но достаточно эффективным. Можно научить ребенка расслаблять работающие мышцы и принимать наиболее рациональное положение — полулежа на коврике, подняв ноги

вверх на рюкзак или пенек. Во время 10—15-минутного отдыха в теплое время года лучше снять обувь, чтобы ноги «подышали», и поменять носки. Отдыхая, можно полюбоваться природой, поиграть в игры «На что похоже?», «Отгадай, чей голосок?» и др.

Для детей необходимо предусмотреть разнообразные задания и сюрпризные моменты: заранее разучить походную песню, «вооружиться» короткими стишками, загадками. Например, вот такими:

Он с тобою и со мной
Шел лесными стежками,
Друг походный за спиной
На ремнях с застежками.
(Рюкзак.)

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
Коль в поход идешь со мной,
Я повисну за спиной.
(Рюкзак.)

И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это? (Палатка.)

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.
(Палатка.)

И в тайге, и в океане
Он отыщет путь любой.
Умещается в кармане,
А ведет нас за собой.
(Компас.)

В кармане моем
Замечательный друг:

Он знает, где север,
И знает, где юг.
(Компас.)

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху варить,
Чай душистый кипятить.
(Котелок.)

На привале нам помог:
Суп варил, картошку пек.
Для похода он хорош,
Да с собою не возьмешь.
(Костер.)

Построение участников похода — еще один прием, позволяющий регулировать физическую нагрузку и следить за состоянием детей. Первыми сразу за руководителем идут обычно самые слабые, задающие темп движения, замыкают — опытные туристы.

Пятый совет. Продумайте где лучше устроить большой привал и как интересно провести время.

Большой привал планирует-ся, как правило, на вторую половину пути. Важно выбрать удобное место для бивака: наличие питьевой воды, дров, безопасность. Лагерь лучше всего разбить на сухой ровной площадке. Нельзя ставить палатки в низинах, ложбинах, на крутых склонах, сыпучих откосах. Устройством лагеря занимаются с таким расчетом, чтобы успеть сделать всю основную работу до наступления темноты. В этом процессе принимают посиль-

ное участие все участники похода. В зависимости от желаний и интересов детей их привлекают к сбору хвороста, установке палаток, приготовлению посуды для обеда и т.п. На благоприятном эмоциональном фоне, подбадриваемые взрослыми, дошкольники с удовольствием справляются с походными поручениями.

Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многочисленных туристских семей подтверждает, что поход надолго остается в памяти, если он превращается в веселый совместный праздник с играми и аттракционами. Если в походе принимают участие дети разных возрастов, то можно составить две равные по силам команды из детей и взрослых и организовать игры-эстафеты, соревнования на поляне.

«Полоса препятствий»

Ее можно соорудить из подручных средств для детей 5—7 лет. Протяженность 10 м.

«Кочки»

Нужно перепрыгнуть с кочки на кочку и не попасть в «болото».

«Не намочи ноги»

Пройти по бревну.

«Прыжок через ров»

Прыгнуть через ров шириной около 1 м.

«Волчатник»

Проползти по-пластунски под натянутой между колышками веревкой.

«Чей прыжок дальше?»

Участниками могут быть и взрослые и дети.

Первый игрок прыгает в длину от намеченной линии. На его следы становится следующий и старается прыгнуть еще дальше. И так до последнего участника. Выигрывает команда, длина коллективного прыжка которой больше.

«Хвост дракона»

Участники (не меньше десяти) выстраиваются в колонну, держась двумя руками за пояс впереди стоящего. Начало колонны — это голова и шея дракона, конец — его хвост. По команде голова и шея начинают извиваться, стараясь как можно быстрее догнать свой хвост. Тело дракона при этом не должно разорваться. Главная задача «хвоста»: как можно дольше продержаться и не угодить в пасть дракона.

Не меньше удовольствия приносят совместные игры с мячом. Если привал организован у водоема, то интересное развлечение можно провести на воде («Праздник Нептуна», «Приключения Русалочки» и т.п.).

Уже с пятилетнего возраста детей можно научить элементарным приемам ориентировки на местности. Сначала им предлагают запомнить объекты природ-

ной и социальной среды, возле которых проходит маршрут, и учат ориентироваться по солнцу, ручью и т.п. Позже, в шесть-семь лет, можно объяснить, как пользоваться компасом, назвав основные части света, предложить нарисовать карту-план местности с их обозначением.

Предлагаем игры на определение сторон света с помощью компаса, расположению мха на деревьях и др.

«Самый наблюдательный»

(для детей 5—6 лет)

Взрослый прячет флажок (или любой другой предмет) на участке леса, затем называет детям один-два признака, указывающих на его местонахождение (например, раздвоенная береза и пенек). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

«Кто быстрее?»

(для детей 5—6 лет)

Для игры дети делятся на две команды (по 2 и более игроков) и выбирают командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, кустах и т.п., для другой — жел-

тыми. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая правильно прошла свой путь и посчитала все ленточки.

Для детей постарше (7—8 лет) можно использовать простейшие планы-карты местности, на которых условными обозначениями нанесены характерные особенности ландшафта.

«Не сверни»

(для детей 5—8 лет)

Игра проводится среди густых деревьев и кустов. Дети делятся на две команды (по 2 и более игроков). Одна располагается на южной стороне (западной), другая на северной (восточной) на расстоянии 50 м. Первой команде предлагается двигаться по компасу строго на север (восток), другой на юг (запад). Если команды не свернут с намеченного маршрута, то они должны встретиться в условленном месте.

«Перебежки»

(для детей 6—8 лет)

Детям предлагают по компасу определить стороны света и обозначить их (кепками, косынками, футболками и т.п.). Все собираются в центре поляны. По сигналу «Восток!» («Север!» и т.д.) дети должны как можно быстрее добежать до обозначенного места.

Игру можно усложнить: ведущий называет промежуточные стороны света: северо-запад,

юго-восток и т.д., дети должны самостоятельно определить направление движения.

«Следопыты»

(для детей 5—7 лет)

Двое игроков удаляются в глубь леса, оставляя за собой заранее оговоренные мелкие предметы (кубики, пробки от бутылок, окрашенные шишки, кусочки бумаги, ткани), и маскируются в лесу. Остальные спустя 2—3 мин начинают поиск, двигаясь по условным знакам. Затем участники меняются ролями.

«Не заблудись»

(для детей 5—8 лет)

Дети делятся на две и более команды (в каждой не менее 2 чел.). Каждая команда получает название (можно обозначить цветом, порядковым номером). По маршруту длиной около 200 м в укромных местах (под кустом, на дереве, с обратной стороны пня, под бревном и т.п.) развешиваются 8—10 карточек с обозначением названия команды. По сигналу ведущего команды начинают движение по заданному маршруту. Побеждает команда, которая первой придет к финишу, собрав все карточки.

«Найди и запомни»

(для детей 6—8 лет)

На маршруте длиной 200 м на одинаковом расстоянии развешиваются 7—9 предметных картинок (книга, ручка, мяч, кошка

и т.п.). Участники игры стартуют по одному с интервалом в 3 мин. Выигрывает тот, кто преодолеет трассу в кратчайший промежуток времени и воспроизведет (перечислит) предметы, изображенные на картинках.

Для игроков 10—12 лет количество картинок можно увеличить до 15 или заменить их карточками с арифметическими действиями. Неправильные ответы не оцениваются.

В походе нужно предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. Для этого необходимо взять фломастеры и краски с мольбертом, пластилин. Вечером у костра можно проводить конкурсы песни и поэзии.

В походе нужно следовать привычному режиму дня. Дневной сон, организованный в тени (в палатке, под тентом), поможет сохранить силы ребенка, обеспечит отдых, так необходимый для легковозбудимых детей. Особен-

но важно следовать этому требованию в многодневных походах и в жаркие дни. Если с первого дня будет установлено такое правило, то требования родителей не вызовут отрицательных реакций, а будут восприниматься как должное.

Шестой совет. Проводите туристские слеты, праздники на природе.

Такие мероприятия лучше планировать в конце сезона как своеобразный итог в овладении туристскими навыками, выявить которые помогут соревнования между семьями на преодоление полосы препятствий, качество приготовленного обеда, лучшее оформление семейного палаточного лагеря, лучший букет, семейную газету, песню и т.п. Заранее обсудите содержание игр, соревнований-конкурсов, призы-подарки, украшение поляны, праздничное меню. Дети могут подготовить концерт у костра. Подобные мероприятия дают простор для творчества, фантазии, выдумки.

Семейный клуб «Здоровейка»

Мурашкина Н.Ф.,

заместитель заведующего по УВР;

Стопина И.Л.,

воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 9 «Родничок»,

г. Няндомы Архангельской обл.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, са-

нитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая

физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

С 2006 г. в нашем детском саду работает семейный клуб «Здоровейка». Занятия в нем построены на индивидуальном подходе, с учетом физического и психического развития ребенка через взаимодействие родителей, педагогов, медиков.

Девиз клуба «Здоровый ребенок — умный ребенок».

Цели:

- сформировать знания о здоровом образе жизни у детей и родителей;
- повысить роль семьи в физическом воспитании, оздоровлении и гармоничном развитии детей.

Задачи:

- приобщать к ЗОЖ;
- способствовать самореализации каждого ребенка;
- укреплению физического и психического здоровья;
- создавать благоприятный психоэмоциональный климат в семьях.

В основе деятельности семейного клуба — принцип добровольности.

Каждое занятие состоит из двух частей: *теоретической* (предоставляется информация для повышения родительской компетентности по вопросам воспитания, образования и оздоровления детей) и *практической* (совместная деятельность родителей и детей в различных фор-

мах: игровое занятие, мастер-класс, соревнования и др.). Приводим пример такого занятия в старшей группе.

«В цирке»

Оборудование: колечки по числу участников, обручи, игрушки, ориентиры, дуги, скамья, мягкие модули-бревнышки, мешочки с песком, корзины.

* * *

В зал входят родители и дети.

Начинается **первое отделение**.

Вбегает Клоун.

Клоун. Здравствуйте, дети! Здравствуйте, родители! А вы любите цирк? Приглашаю всех на цирковое представление! Сегодня на арене совсем юные цирковые артисты (*дети*) и мастера циркового искусства (*родители*). Начинаем наш парад-алле!

Звучит музыка.

Дети ходят, высоко подняв руки, и хлопают.

Первыми на арену цирка выйдут воздушные гимнасты.

Дети ходят, держа спину прямо, дышат носом.

За ними акробаты.

Дети ходят на носках, спина прямая, руки на поясе, дышат носом.

Теперь канатоходцы!

Дети ходят приставным шагом, сначала левым, затем правым боком, руки на поясе.

А вот и дрессировщики.

Дети прыгают то на левой, то на правой ноге.

Впервые на арене мотоциклисты.

Дети бегают по кругу.

Завершают парад клоуны с шапками.

Проводится упражнение «Надуй шарик».

Ура цирковым артистам!

Начинается **второе отделение**.

На арене цирка жонглеры с колечками.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений с колечками.

«Передача»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, колечко в руке за спиной. Руки перевести вперед и переложить колечко из одной руки в другую. Вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

«Передача перед собой»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, колечко в руке за спиной. Наклониться вперед, ноги не сгибать, переложить колечко в другую руку, выпрямиться. Повторить 5 раз.

«Колечко к колену»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, колечко в руке, согнутой у пояса. Поочередно поднимать и опускать ноги, стараясь коснуться колечка. Колени поднимать высоко, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

«Поехали»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, колечко перед грудью. Ходьбу чередовать с бегом.

Далее проводятся упражнения на дыхание.

Начинается **третье отделение**.

Участники делятся на две команды.

Проводятся игры-эстафеты.

«Прокати обруч»

Дети и родители по очереди катят обруч до стойки и обратно.

«Перейди через болото по кочкам»

Нужно добраться до стойки по двум обручам, перекладывая их перед собой, возвратиться бегом с обручами в руках.

«Перенеси игрушки»

Участники переносят игрушки из одного обруча в другой.

«Полоса препятствий»

Дети с помощью родителей должны пролезть под дугами, пробежать по скамейке, перепрыгнуть через препятствия, проползти через туннель, бросить мешочек с песком в корзину.

К л о у н. На этом наше цирковое представление заканчивается. Заключительный парад-алле.

Все участники проходят по кругу и хлопают в ладоши.

Предлагаем вам ознакомиться с планом работы нашего семейного клуба «Здоровейка».

План работы клуба «Здоровейка»

Месяц	Тема	Информация для родителей	Совместная деятельность детей и родителей
Сентябрь	«Гимнастика для малышей»	О значении утренней гимнастики	Комплекс упражнений с массажными мячами, самомассаж лица. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Карусели» и др.
Октябрь	«Мои мощники — руки»	О многообразии пальчиковых игр	Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Кошка», «Замок», «Лодочка» и др., самомассаж «Мое тело», массаж рук. Комплекс ОРУ с имитацией движений животных, спортивные эстафеты
Ноябрь	«Детский башмачок — это серьезно!»	О профилактике плоскостопия	Массаж ног. Комплекс упражнений с массажными палочками, аэробика «Чунга-чанга». Подвижные игры: «Допрыгни до банана», «Обезьянки и лев»
Декабрь	«Игры с обручем»	Об играх с обручами	Комплекс ОРУ с обручами. Подвижные игры: «Перевези друзей», «Не теряй домик», «Волчок» и др.
Январь	«Береги ушки смолу»	О профилактике заболеваний уха	Массаж ушей «Поиграем с ушками». Комплекс ОРУ с использованием фольклора
Февраль	«Мячи — наши друзья»	Об играх с мячами	Комплекс ОРУ с мячами, игры в сухом бассейне. Эстафеты и подвижные игры с мячами
Март	«Глаза — наши помощники»	О необходимости беречь зрение	Гимнастика для глаз, самомассаж лица. Гимнастика йогов для малышей, подвижные и спортивные игры
Апрель	«Питание дошкольников»	О витаминах и их значении для детей	Танцевальная гимнастика, дидактическая игра «Вредно — полезно». Полоса препятствий, спортивные игры
Май	Итоговое	Круглый стол «Чему мы научились за год»	Соревнование «Папа, мама, я — спортивная семья»

Программа «12 шагов к здоровью ребенка»

Пяткова Л.П.,
старший воспитатель;

Стальбовская О.А.,
*заведующий МБДОУ ЦРР — д/с № 78,
г. Барнаул Алтайского края*

Необходимость реализации оздоровительной программы обусловлена приоритетным направлением деятельности ДОУ, так как детский сад посещают дети с ослабленным иммунитетом, с диагнозом первичная ту-бинтоксикация. Занимаясь проблемой сохранения и укрепления здоровья дошкольников на протяжении 10 лет, коллектив разработал программу «12 шагов к здоровью ребенка», предназначенную для работы с детьми от 2 до 7 лет.

Название программы возникло не случайно — в течение 12 месяцев коллектив реализует 12 направлений, обеспечивающих поддержание, сохранение и улучшение здоровья детей.

1. Диагностика физического и двигательного развития.

2. Организация оптимального двигательного режима для полноценного физического развития.

3. Оздоровление детей.

4. Воспитание у детей основ здорового образа жизни.

5. Организация летне-оздоровительного сезона для дошкольников.

6. Обеспечение рационального питания.

7. Медицинский контроль за состоянием здоровья детей.

8. Организация физкультурно-оздоровительной среды.

9. Система развития профессиональной компетентности педагогов при создании здоровьесберегающей среды.

10. Сотрудничество педагогов и родителей в укреплении и сохранении здоровья детей.

11. Преемственность физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и общеобразовательной школы.

12. Организация социального партнерства ДОУ по проблеме здоровьесбережения детей.

При реализации программы воспитательно-образовательный процесс планируется с учетом следующих подходов:

— комплексного. Это обусловлено тем, что здоровье — понятие комплексное, характеризующееся уровнем нервно-пси-

- хического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма, отсюда и цель — улучшить показатели всех критериев;
- *системного*. При проведении всех видов оздоровления в процессе физического воспитания учитывается состояние здоровья ребенка;
 - *мониторингового*. Систематическое отслеживание эффективности здоровьесберегающей деятельности в ДОУ;
 - *интегрированного*. Предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех направлений программы и подразумевает взаимодействие всех специалистов ДОУ.

Для каждой возрастной группы на год:

- определяются задачи физического развития, формирования основ ЗОЖ;
- формы оздоровительной работы, средства воспитания культуры здорового питания;
- рекомендуется игровая программа летнего оздоровительного сезона;
- предлагается содержание вариативной физкультурно-оздоровительной среды.

Программа «12 шагов к здоровью ребенка» включает в себя учебно-методический материал. Каждое направление программы представлено методическими пособиями, куда вошли разработки педагогов ДОУ:

- рекомендации по организации разнообразных форм

- поддержания здоровья и физического развития детей: перспективные планы физкультурных занятий, конспекты спортивных праздников и совместных мероприятий с семьями воспитанников ДОУ;
- по вопросам формирования двигательной деятельности и физкультурно-развивающей среды;
- технологии реализации проектной деятельности с детьми и родителями;
- планы кружковой работы;
- разнообразные картотеки по оздоровлению и физическому развитию детей.

Программа позволяет осуществлять в ДОУ здоровьесберегающую деятельность с детьми со сниженными адаптивными возможностями, туберкулезной инфекцией при установлении партнерских отношений с родителями и представителями социальных учреждений.

Задача сохранения и укрепления здоровья ребенка в современных условиях приоритетна, так как, по данным Минздравсоцразвития России, общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась за 7 лет (2000—2007) на 27,6%, повысилась частота заболеваний крови и кроветворных органов, эндокринной и мочеполовой систем, ОДА. По результатам научных исследований отмечается снижение адаптивных возможностей детского организма и рост числа заболева-

ний туберкулезом. Это связано со сложным социально-экономическим положением многих семей, невысоким социально-культурным уровнем, неблагоприятными жилищно-бытовыми условиями, увеличением числа лиц с социально-адаптационным поведением в сочетании с неблагоприятными биологическими факторами: изменение иммунологического статуса, снижение резистентности организма к туберкулезной инфекции, экологическим неблагополучием.

Целевую программу «Демографическое развитие Алтайского края на 2008—2015 годы» губернатор края А.Б. Карлин охарактеризовал как самую значимую и сравнил ее по важности лишь со Стратегией развития края. Она направлена на решение принципиальных вопросов, касающихся развития культуры, сохранения и потребности в ЗОЖ.

На решение этих же вопросов нацелена и программа нашего ДОУ «12 шагов к здоровью ребенка».

Цель: создать такую здоровьесберегающую среду социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных образовательных мер, которая бы обеспечила ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДОУ.

Задачи:

- сохранять, укреплять психофизическое здоровье детей;
- обеспечивать эмоциональное благополучие, гармоничное и всестороннее физическое развитие;
- оптимизировать двигательную деятельность;
- формировать активную позицию детей и взрослых в процессе получения знаний о ЗОЖ;
- осуществлять преемственные связи в физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и школы;
- использовать потенциал «социальных институтов» в охране и укреплении здоровья дошкольников.

Участники программы: воспитанники ДОУ, их семьи, педагогический коллектив.

Основные принципы

Гуманизация — ведущий принцип образования, предполагающий приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДОУ.

Научность — поддержка всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Активность и сознательность подразумевает участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов по физическому развитию и оздоровлению детей.

Комплексность, интегративность и синкретичность — решение оздоровительных задач и задач физического развития в системе всего воспитательно-образовательного процесса.

Личностная ориентация и преемственность — организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Гарантированная результативность — реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории воспитанников и уровня их физического развития.

Субъект-субъектное взаимодействие в педагогическом процессе — свобода высказываний и поведения ребенка в разных формах организации педагогического процесса, проявление взаимных оценок и суждений взрослого и ребенка по разным поводам, использование по ходу такого взаимодействия индивидуального опыта, недопущение насильственных, жестких мер, ограничивающих порывы и желания ребенка. Воспитанник выступает инициатором в выборе вида детской деятельности, в которой он смог бы максимально реализоваться, а педагог участливо откликается на эти инициативы.

Дифференциация содержания педагогического процесса — воспитательно-образовательный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, темпов развития и физических возможностей.

Педагогическая поддержка, в процессе которой педагог должен помогать ребенку, испытывающему затруднения в решении задач воспитания и обучения. Основным критерий реализации данного принципа — удовлетворенность дошкольника самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта.

Мобильность и гибкость — возможность изменения, преобразования содержания, форм и методов в воспитательно-образовательном процессе на основе применения современных инновационных здоровьесберегающих технологий.

Профессиональное сотрудничество и сотворчество — взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

Открытость — профессиональное взаимодействие педагогов и специалистов «социальных институтов».

Основные показатели и критерии оценки эффективности реализации программы

Показателем и индикатором эффективности здоровьесберегающей деятельности ДОУ выступают:

модель становления у дошкольников начальной здоровьесберегающей компетентности, которая рассматривается как готовность ребенка самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья (ребенок осмысленно пользуется предметами личной гигиены; соблюдает культуру питания; овладевает различными видами движений на уровне своего возраста; проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности; осознает пользу движений; соблюдает правила безопасного поведения в быту, в разных видах деятельности, в разных ситуациях; излучает жизнерадостность, уверенность, обнаруживает внутренний покой);

модель развивающей здоровьесберегающей компетентности педагогов и родителей, которая самосовершенствует мышление на ЗОЖ; пополняет собственный багаж теоретических знаний; изучает передовой опыт по сохранению и укреплению здоровья; овладевает оздоровительными системами и технологиями в области здоровьесбереже-

ния и физической культуры; приобретает и закрепляет практические навыки ЗОЖ;

модель управления здоровьесберегающим процессом в ДОУ — безусловное выполнение должностных инструкций по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей и работников; создание благоприятного психологического климата в коллективе и преодоление психоэмоционального истощения педагогов; совершенствование профессиональных умений, ключевых компетентностей педагогов по здоровьесбережению детей с целью преобразования их деятельности; организация системы деятельности с детьми по здоровьесбережению с учетом достижений науки и передовой практики, особенностей региона, возможностей образовательного учреждения и детей, пожеланий родителей; интеграция деятельности всех сотрудников ДОУ, направленная на обеспечение качества здоровьесберегающего процесса; использование современных технологий в управлении — компетентностный подход; мониторинг, рефлексия, проектирование, лицензирование и аккредитация; утверждение и трансляция через личные примеры руководителя и воспитателей ЗОЖ, сотрудничество с родителями и более широким социальным окружением; принятое в ДОУ в качестве нормы

отношение к своему и чужому здоровью как к национальному достоянию.

Нормативное правовое обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.02.1992 (в посл. ред.).

2. Постановление Правительства РФ «О реализации Федерального закона “О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации”» от 25.12.2001.

3. Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000.

4. Письмо Минобрнауки России «О плане мер по реализации концепции государственной политики в отношении молодой семьи на 2007—2010 годы» от 03.08.2007.

5. Закон «Об образовании в Алтайском крае» от 03.12.2004.

6. Программа «Основные направления развития образования г. Барнаула на 2005—2010 годы».

7. Целевая программа «Демографическое развитие Алтайского края на 2008—2015 годы».

8. Устав МДОУ ЦРР — д/с № 78.

9. Программа развития МДОУ ЦРР — д/с № 78.

Программно-методическое обеспечение

В своей работе до настоящего времени мы использовали следующие программы.

1. Программа «Детство». Ее задачи: укреплять физическое и психическое здоровье ребенка, формировать основы двигательной и гигиенической культуры. Большое внимание уделяется разделу «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», состоящему из двух частей: «Приобщение к гигиенической культуре», «Приобщение к двигательной культуре».

Отличительная особенность программы — определение трех уровней усвоения ее содержания, что позволяет педагогу дифференцировать нагрузку на детей с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности.

2. Социально-оздоровительная технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», в основе ее лежит комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни ребенка». Особое внимание уделено закаливанию детей, организации двигательной деятельности с использованием циклических упражнений, организации условий для оздоровительных режимов.

3. «Программа развития двигательной активности и оздорови-

тельной работы с детьми 4—7 лет» В.Т. Кудрявцева, *цель* которой — сформировать двигательную сферу и создать психолого-педагогические условия развития здоровья детей на основе их творческой активности.

4. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилёвой направлена на всестороннее развитие личности ребенка танцевально-игровыми средствами.

5. Оздоровительная программа «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушиной ориентирована на профилактику нарушений ОДА и повышение резистентности организма. Примерные комплексы тематических занятий с использованием различных видов оздоровления детей подчинены одной цели — мотивации ЗОЖ и сохранению здоровья дошкольников.

6. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной рассматривает проблемы безопасности жизни и направлена на развития у детей самостоятельности и ответственности за свое поведение. Задачи разделов «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие», «Ребенок и природа» положены в основу при разработке направления оздоровительной программы «Формирование представлений и навыков здорового образа жизни».

Результаты реализации программы

Программа «12 шагов к здоровью ребенка» была апробирована в нашем детском саду педагогами, узкими специалистами, медицинским персоналом в течение пяти лет и привела к следующим результатам.

1. Сформирована база данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников. У каждого ребенка есть индивидуальная тетрадь здоровья.

Применение такой формы работы дает возможность отследить хронические заболевания, определить количество часто болеющих и с учетом состояния здоровья и уровня психического и физического развития использовать индивидуально-дифференцированный подход при оздоровлении и физическом развитии дошкольника.

2. Физическое развитие детей осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных возможностей в различных формах: — традиционные и нетрадиционные способы проведения физических занятий с использованием комплексов степ- и ритмической гимнастики;

— активный отдых: спортивные праздники, оздоровительные досуговые и развлечения, акции,

Дни спорта и здоровья, соревнования, спартакиады, олимпиады, туристские походы; двигательные разминки; кружковая деятельность «Травинка».

3. Организуются коррекционно-оздоровительные мероприятия: ЛФК, комплексная терапия с подвижными играми, лечебно-профилактические и закаливающие процедуры (само- и точечный массаж; дыхательные и звуковые упражнения, пальчиковый игротренинг, психогимнастика).

4. Создана физкультурно-оздоровительная среда на территории и в здании ДОУ (лекарственный травник, тропа «Здоровье», фитобар, физкультурный и гимнастический залы, различные картотеки: «Дыхательная гимнастика», «Самомассаж» и т.д.; физкультурные уголки во всех возрастных группах), способствующая проявлению максимума самостоятельности, двигательного творчества, воспитанию у детей ценностного отношения к своему здоровью, овладению навыками самооздоровления.

5. Сформировано «детско-взрослое общество» на основе сотрудничества ДОУ и семьи. Родители не только наблюдают за жизнью ребенка в детском саду, но и активно участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и походах, конкурсах семейных газет, Днях здоровья и здорового питания, выставках.

6. К участию в деятельности по сбережению здоровья детей привлечены педколлективы школы и Центра детского творчества, медики. Такое взаимодействие способствует профилактике различных негативных тенденций в жизни детей и успешной адаптации к школе и социуму.

7. Снижена заболеваемость, в том числе органов дыхания. Отмечается отсутствие обострений основных хронических заболеваний.

Мониторинг здоровья детей, ежегодно проводимый в ДОУ, отражает уменьшение или исчезновение морфофункциональных отклонений у детей (улучшается осанка, уменьшаются аллергические проявления, повышается мышечный тонус, функции дыхания).

Литература

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Волгоград, 2007.

Беляева Л.В. Управление качеством здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Сб. науч.-метод. ст. Барнаул, 2008.

Кухлинская В.В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ // Управление ДОУ. 2007. № 7.

Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М., 2008.

Майер А.А. Программа развития ДОУ: Построение и реализация. М., 2004.

Оздоровительная работа в ДОУ

Подставная С.Н.,

инструктор по физической культуре;

Карманова О.В.,

воспитатель МОУ д/с № 45, г. Волгоград

Серьезной проблемой, волнующей в последние годы педагогов, медиков и родителей, становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на занятиях в детском саду, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе, особенно в зимнее время. Это плохо сказывается на физическом (дети быстро утомляются) и психическом развитии (снижается тонус ЦНС, угнетается психическая активность). А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

Коллектив нашего детского сада стремится создавать максимально благоприятные условия для укрепления психического здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Воспитательно-образовательная работа ДОУ направлена на решение целого комплекса задач физического воспитания. Большое внимание уделяется организации разных видов двигательной деятельности: утренней и пальчиковой гимнастике, физкультминуткам,

глазодвигательным упражнениям, оздоровительным прогулкам, подвижным играм, физкультурным занятиям, праздникам и досугам, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Со старшими дошкольниками, помимо физкультурных занятий, проводятся беседы о спортсменах, разных видах спорта, достижениях наших земляков на Олимпийских играх, наградах, которые получают спортсмены. Дети совместно с родителями оформляют стенгазеты, папки на тему «Хочу стать чемпионом», сочиняют стихи о здоровом образе жизни.

Мы обращаем внимание детей на то, что занятия физкультурой позволяют стать здоровыми, сильными, красивыми, ловкими, быстрыми и что регулярные тренировки необходимы каждому человеку. Для этого педагоги совместно с родителями рассказывают о том, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

Нами предпринята попытка разработать методику проведения занятий на основе ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности. В своей работе мы опирались на авторскую программу Н.А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок», основа которой — сюжетно-ролевые, музыкально-ритмические игры по сказкам народов мира. Данная программа отражает современные идеи гуманизации педагогического процесса и личностно-ориентированной педагогики, что позволяет через игру в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи воспитания дошкольников, минуя принуждение и муштру. При выборе форм работы учитывались состояние здоровья детей и их возрастные особенности.

Занятия выстраиваются в соответствии с содержанием сказок. При этом движения точно передают характер музыки и сюжет произведения.

Вводная часть занятий начинается с упражнений, воздействующих на весь организм. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

В начале основной части движения руками вверх, в стороны, вниз, упражнения для мышц шеи.

Следующая часть — нагрузочная. В ней предлагаются упражнения интенсивного характера:

различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Затем следует партерная серия из исходных положений лежа и сидя, предназначенная для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений в интенсивном темпе. После ритмической гимнастики расслабление, цель которого обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа; кроме того, используются потряхивание кистями рук, стопами, различные плавные движения руками и ногами из исходного положения, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

На первом этапе обучения дети выполняют движения под непосредственным руководством инструктора, далее самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения, а педагогу оценить их достижения.

Веселая музыка, высокая двигательная активность создают радостное настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Дети радуются успехам своим и товарищей.

Кульминацией изучения мини-программы становятся праздники, цели которых:

- создать бодрое, веселое настроение;
- дать почувствовать радость движения;
- сформировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- выявить двигательные и музыкально-ритмические способности.

Подготовка к праздникам — хороший стимул для тщательной отработки своих движений, что формирует такие черты характера, как настойчивость, трудолюбие и целеустремленность.

Заметны и *результаты* нашей работы:

- изменилось эмоциональное

- отношение к занятиям физической культурой — дети полюбили их и почувствовали в них необходимость;
- повысился уровень физической подготовленности по бегу, прыжкам, метанию.

В детском саду организована тропа «Здоровье». Это уникальное сочетание природных и искусственных факторов, которые служат для оздоровления. Пройдя босыми ногами по воде, ребенок наступает на горячий песок, после мягкой травки — на твердую гальку. Тропа «Здоровье» помогает укрепить иммунитет, ее освоение дает возможность повысить физическую подготовку.



«В гостях у сказки» Спортивный праздник на открытом воздухе

Задачи:

- приобщать детей к физкультуре и спорту;
- формировать интерес и потребность в систематических занятиях;
- оздоравливать организм с помощью движений на свежем воздухе;
- развивать ловкость, выносливость, мышечную силу, волевые качества;
- учить взаимовыручке, ответственности, умению приходить на помощь;
- расширять представления о персонажах сказки и их действиях.

Оборудование: аудиоаппаратура; костюмы Кота в сапогах, Буратино, Карлсона; две пары резиновых сапог, по две шляпы, скамейки; по два платка, резиновых мяча.

Словарь: аттракцион, ориентир, рассеянный, дыхательная гимнастика.

* * *

Спортивная площадка украшена флажками, шарами, платками с изображением сюжетов сказок.

Команды (формируются заранее) занимают свои места.

В е д у щ и й

Мы живем в стране большой,
Щедрой и богатой,

И не жалко ничего
Ей для вас, ребята!
Стадионы новые
Дарит вам она,
Чтобы вы здоровыми
Выросли, друзья!
Чтобы каждый стал
сильней,
Чтобы каждый стал
смелей

И хорошими делами
Помогал стране своей!

1 - й ребенок

Мы выходим на площадку,
Начинается зарядка:
Шаг на месте, два вперед,
А потом наоборот.

2 - й ребенок

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезни
Спасет нас всех она.

Звучит музыка, дети выполняют упражнения с мячами.

В е д у щ и й. К нам на праздник пришли ребята из соседнего детского сада. Они хотят поиграть с вами, посоревноваться, померяться силой. Давайте их поприветствуем, скажем все дружно: «Физкультпривет, привет, привет!»

Участники приветствуют друг друга. Капитаны представляют команды.

Дорогие ребята, наверняка вы любите сказки и многие из них хорошо знаете. К нам на праздник спешат сказочные герои.



Давайте вспомним имена героев и названия сказок, в которых они живут.

Звучит веселая музыка. Входят Буратино, Карлсон, Айболит, Колобок.

Проводится аттракцион «Угадай сказку». Дети угадывают сказки.

Карлсон. Добрый день, девочки и мальчишки. Какие вы все хорошенькие, веселые, пухленькие. Наверное, вы все любите сладости и варенье?

Ведущий. Наши ребята любят сладкое, но знают меру. А веселые они от того, что любят играть и что к нам в гости пришли вы, герои любимых сказок.

Буратино. А хотите ли вы быть похожими на нас?

Дети (вместе). Да!

Кот в сапогах. Мы приготовили много интересных аттракционов. Если вы будете в них участвовать, то на время сможете стать Карлсоном, лисой Алисой, Буратино или Котом в сапогах.

Буратино. Давайте разомнемся и выполним упражнения. Я очень люблю песенку, в которой поется обо мне. Вы ее все хорошо знаете. Повторяйте дружно за мной.

Звучит «Песенка Буратино» (муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина). Дети повторяют танцевальные движения за персонажем.

Кот в сапогах

Ну, ребята, тренировку
Провели вы очень ловко,

А сейчас — внимание.
Предстоят соревнования!

Проводятся эстафеты.

«Кот в сапогах»

Бег в сапогах со шляпой на голове. Детям нужно добежать до ориентира, вернуться к своей команде, передать сапоги и шляпу следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. За выигрыш команда получает 1 балл.

Ай бо ли т. С этой эстафетой вы справились. А я для вас придумал интересное испытание.

«Колобок»

Участники катят мяч двумя руками перед собой до указанного места. Обратно бегом возвращаются к своей команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. За выигрыш команда получает 1 балл.

Ай бо ли т

Каких спортсменов ловких
Увидел я сейчас!

Вот это тренировка!

Ну просто высший класс!

Доволен я такой игрой.

Играйте чаще вы со мной!

Карл сон

Со мной приключилась
Однажды беда,
Вещички свои
Не берег никогда,

Везде их бросал
И на место не клал,
И в сказке моей
Приключился скандал.

А вы свои вещи бережете, аккуратно их носите? Я предлагаю вам новый конкурс.

Конкурс «Рассеянный с улицы Бассейной»

Для конкурса приглашаются по два человека от каждой команды. На стульях лежат кофточки и шорты, вывернутые наизнанку. Дети по команде подбегают к стульям, выворачивают одежду, быстро надевают на себя. Выигрывает тот, кто быстро и правильно наденет вещи. Эстафета проводится 3 раза (за каждый выигрыш команда получает 1 балл).

Бу р а т и н о

Да, вы дружно все кричали
И, наверное, устали?

Д е т и

Нет, ничуть мы не устали.
Мы ребятам помогали.

Бу р а т и н о. Молодцы. Вы не только спортивные, но и дружные. Это очень хорошо.

Ай бо ли т. А давайте проведем дыхательную гимнастику.

Проводится дыхательная гимнастика «Ветер-ветерок».

Дует слабый ветерок —
ф-ф-ф-ф,

Он качает так листок —
ф-ф-ф-ф. (2 раза.)

Вдох-выдох активный, длительный. 1, 2 — вдох; 1, 2, 3, 4 — выдох.

Б у р а т и н о

А сейчас — внимание,
Вновь предстоят
соревнования.

**Эстафета
«Переведи лису Алису
по мостику»**

Дети встают парами. Одному ребенку завязывают платком глаза. Другой участник должен провести его по скамейке. Обратно дети возвращаются бегом к своей команде, держась за руки. Задание выполняет

следующая пара. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием. За победу команда получает 1 балл.

А й б о л и т

Все дышите, не дышите.
Все в порядке — отдохните.
Руки вместе поднимите,
Превосходно, опустите.
Наклонитесь, встаньте прямо,
Улыбнитесь.
Да, доволен я осмотром.

Все здоровы, можно продолжать соревнование.

В е д у щ и й

Есть у нас одна игра,
Вам понравится она.



Перетягивание каната

За выигрыш дается 1 балл.

Б у р а т и н о

Поиграйте же со мной.

Выходите-ка сюда

Два веселых удальца.

С закрытыми глазами

Ударьте по мячу.

Задача ясна

И вам по плечу?

От каждой команды выбирается по одному человеку.

Аттракцион «Не промахнись»

Задание выполняется по очереди. Одному из участников с закрытыми глазами необходимо попасть ногой по мячу. Сколько раз игрок ударит по нему, столько очков принесет своей команде. Затем задание выполняет участник из другой команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Кот в сапогах. Молодцы, удальцы. Я в вас не сомневался. А сейчас вставайте в круг и давайте поиграем с мячом.

Игра с мячом

Дети встают в два круга. В центре одного — Кот в сапогах, другого — Карлсон. Они бросают мяч ребенку и называют сказку, тот ловит мяч и бросает его обратно, называя персонажа этой сказки. Детей хвалят за правильные ответы.

Эстафета «Кто скорее добежит до флажка?»

За выигрыш команда получает 1 балл.

Б у р а т и н о

Пришло время нам
прощаться.

Кот в сапогах

Всем желаем закаляться.

Ай бо лит

Не болеть и не хворать.

Карлсон

И здоровыми всем стать.

Б у р а т и н о

Сказки детские любить.

Кот в сапогах

И про нас не позабыть.

Ай бо лит

В гости чаще приглашать.

Карлсон

С нами весело играть!

Кот в сапогах

Все, ребята, молодцы!

Все ребята удальцы!

Соревновались и играли
дружно.

И победила дружба!

Персонажи вручают детям медали и дарят книжки-раскраски.

Веселая йога для дошкольников

Сорокина Л.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад
примотра и оздоровления “Санаторный”»,
г. Абакан, Хакасия*

Радость движения, дыхания, равновесие души и тела нельзя купить или получить в подарок. Давайте научимся создавать их вместе с детьми!

Наш детский сад предназначен для детей с ранними проявлениями туберкулезной инфекции.

Цель работы — сохранить физическое здоровье и душевное равновесие воспитанников. В этом нам помогают занятия с элементами детской оздоровительной йоги, способствующие формированию гибкости, хорошей осанки, координации движений и позволяющие впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника (сколиоз и др.). Упражнения развивают дыхательную мускулатуру, укрепляют внутренние органы, улучшают лимфо- и кровообращение в легких, что, учитывая специфику нашего детского сада, очень важно и полезно для детского организма.

«Волшебные превращения»

**(занятие с элементами йоги для детей
старшего дошкольного возраста)**

Цели: обеспечить двигательную активность, тренировать все функциональные системы организма.

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп;
- способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- учить культуре движений, умению владеть своим телом;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Разминочные, разогревающие упражнения

В е д у щ и й. Ребята, сначала давайте поприветствуем друг друга. Молодцы! А теперь начнем наши волшебные превращения.

Превращаемся в колючего ежика.

Дети выполняют мелкие, частые ползковые движения на четвереньках, руки согнуты в локтях, дыхание учащенное.

Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

Ложатся на бок, захватывают руками колени, прижатые к груди, голову наклоняют к коленям.

Ощетинит еж иголки —
Не достанется он волку.
Еж не тронет никого,
Но и ты не тронь его!

Превращаемся во льва.

Ползает на четвереньках, ноги и руки разноименные (правая нога, левая рука и т.д.).

Превращаемся в кошку, которая охотится.

Ложатся на живот, плотно прижимаются к полу, ползут тихо вперед.

Я теперь крадусь, как кошка,
Спинку я прогну немножко.
Осторожно я свернусь,
Потянусь и распрямлюсь.

Задания чередуются: напряжение и расслабление (1—2 мин).

Во время выполнения таких упражнений, например, при простом горизонтальном ползании, корректируются все искривления при первой степени сколиоза. Укрепляются мышцы спины, развивается подвижность позвоночника.

Упражнения на растяжку

«Бабочка»

И.п.: сидя. Захватить руками сложенные подошвами стопы, колени в стороны. Пятки как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены.

Движения бедрами должны напоминать взмахи крыльев бабочки.

«Буратино»

И.п.: стоя, глаза закрыты, дыхание свободное.

В е д у щ и й. Папа Карло взял полено и решил выстругать человечка. Представьте себе, что каждый из вас — неподвижное полено. Мастер взял инструменты и начал работу. Выстругал один глазик — и вдруг чудо! Глазик ожил, но только один.

Демонстрируется последовательность действий.

Открывают только один глаз и смотрят по сторонам.

Второй.

Двигают только глазами.

Выстругал бровки.

Водят глазами и поднимают брови одновременно.

Носик.

Двигают носом.

Оживает куколка, выстругал уши, щечки.

Теперь выточил шею, плечи. Выстругал пальчик, следующий

Производятся последовательные движения.

Животик, ягодичы. Одну ножку, вторую. Кукла учится ходить, поворачиваться, работать всеми частями тела.

Дети изображают первые движения куклы, угловатые и отрывистые.

Упражнение способствует осознанию своего тела, развитию сосредоточенности, внимания. При регулярном выполнении в разных интересных вариантах позволяет выработать так называемую телесную рефлексия.

«Асаны»

(йоговские позы, имитирующие позы животных либо предметы)

«Кобра». Это одно из любимых упражнений детей.

И.п.: лежа на животе, упираясь ладонями в пол на уровне плеч. Локти касаются туловища и направлены вверх. Лоб на полу, голеностопный сустав выпрямлен, пятки соприкасаются, ноги вместе.

На вдохе медленно и грациозно приподнимите голову, затем грудную клетку. Подключая руки, поднимайте от пола локти и верхнюю часть туловища. Прогнитесь так, чтобы паховая часть оставалась на полу.

Прогибайтесь больше в верхних отделах позвоночника. Грудная клетка раскрыта, плечи отведены назад и вниз. Смотрите вперед, толкайте грудную клетку и вытягивайте шею, можно слегка запрокинуть голову. Ноги старайтесь держать вместе. Ягодицы подтянуты, но не напряжены. Сделайте упражнение 2 раза без задержек, на третий раз задержитесь в позе 10—20 с. Дыхание свободное. Можно добавить развороты туловища вправо и влево, как будто «кобра» желает посмотреть на свой хвост.

Поза «кобры» выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника, развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную емкость легких.

«Ролик». И.п.: лежа на спине. Согните ноги в коленях и обхватите их за голени руками, подтяните к животу. Приподнимите голову и прижмите лоб к коленям. Спина круглая, подбородок прижат к грудной клетке. Начните перекачиваться взад-вперед, как ролик. Сделайте до 10 перекатов. При очередном перекате вперед сядьте и наклонитесь к ногам.

«Полумост». При выполнении этого упражнения дети могут представить, что под ними течет река и надо построить мост.

И.п.: лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол ближе к ягодицам. Стопы находятся параллельно друг другу, носки смотрят впе-

ред, колени расположены на одной линии с пальцами стоп. Поднимите таз вверх, прямые руки поставьте под спину, переплетите пальцы рук в замок или захватите руками щиколотки, отталкиваясь немного руками и ногами от пола, переместите таз вверх, опираясь на плечи. Сохраняйте положение до 30 с.

Упражнение укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку.

«Лодка». Теперь по этой реке плывет лодка.

И.п.: лежа на спине. Поднимите обе ноги и корпус на 30—45° от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Вытяните прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянитесь пальцами рук к пальцам ног. Удерживайте положение столько, сколько удастся. Дышите ровно, мышцы лица расслаблены.

Упражнение прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину.

«Рыба». И.п.: лежа на спине, подложите руки под ягодицы ладонями к полу и выпрямите их. Сделайте упор на локти и сблизьте лопатки. Сгибая руки в локтях и не отрывая ягодиц от пола, прогнитесь и сильно запрокиньте голову назад, чтобы макушка коснулась пола. Удерживайте положение за счет упо-

ра на локти, толкайте грудную клетку вверх, больше прогибаясь в области грудного отдела позвоночника и поясницы. Сохраняйте позицию до 30 с. Дыхание свободное. Плавное опуститесь на спину и расслабьтесь.

Упражнение благотворно влияет на щитовидную железу. Растягивается передняя часть тела, раскрывается грудная клетка, облегчается дыхание, повышается гибкость позвоночника. Помогает при респираторных заболеваниях.

Дыхательные упражнения («прамаямы»)

«Ладонка — градусник». Поставьте ладонку перед носом. Заметьте, что она становится теплой, когда мы выдыхаем воздух, и холодной — когда вдыхаем.

«Шарик». Представьте, что у вас в животе желтый или оранжевый шарик. Положите ладонку на живот. Почувствуйте, как на вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания

«Ладонки». Дети садятся напротив друг друга, соприкасаясь ладонями. Один задает какое-нибудь движение руками, другой следует за ним. Затем меняются ролями.

«Насос и надувная кукла». Выполняется в парах. Один ребе-

нок — «надувная кукла», из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой «накачивает» «куклу» с помощью насоса, ритмично наклоняясь вперед и произнося звук [с] на выдохе. «Кукла» постепенно «наполняется воздухом», ее части тела распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем она снова «сдувается». Дети меняются ролями.

«Четыре стихии». И.п.: стоя. На слово «земля» ребенок опускает руки вниз, «вода» — вытягивает вперед, «воздух» — поднимает вверх, «огонь» — поворачивается вокруг себя.

Релаксация. И.п.: лежа на животе.

Ведущий. Ладонку правой руки положите на пол перед головой. Левую ладонку — на правую. Тело совершенно расслабленно.

Представьте, что вы — крокодилы. Крокодил — хитрое, сильное, агрессивное животное. А вы недавно поели и хотите отдохнуть. Ваши тела распластались на песочке. Погода замечательная, солнечная. Рядом шумит река, поют птички. Легкий, приятный ветерок обдувает вас. Сейчас не нужно быть агрессивным, быстрым, ловким, нужно набраться сил.

Слышны шум воды и пение птиц (3 мин).

Сделайте глубокий вдох, потянитесь. Перекатитесь на бок, медленно вставайте, помогайте себе руками. Голову поднимайте в последнюю очередь. Сейчас вы опять дети. Давайте проверим: хлопните в ладоши и улыбнитесь.

Релаксация длится около 5 мин.



Народные игры в физическом воспитании дошкольников

Абинова Г.А.,

заместитель заведующего по ВМР д/с № 130 «Родничок» АНО ДО «Планета детства «Лада», г. Тольятти Самарской обл.

В настоящее время в системе дошкольного образования происходят существенные изменения. Только за последние два года принято несколько значимых нормативных документов, определяющих приоритеты его развития. Среди них «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования». В документе определены:

- *цель*: развитие каждого ребенка;
- *форма*: игра;
- *принципы*: интеграция образовательных областей;
- *комплексно-тематическое построение педагогического процесса*.

На них должна строиться работа с детьми. Образовательный материал хорошо усваивается в процессе подготовки и проведения каких-либо значимых и интересных для дошкольников мероприятий. Ими могут стать народные праздники и игры, способные объединить воспитанников, педагогов и родителей.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий огромной воспитательной силой. Народные игры имеют многовековую историю, передаваясь из поколения в поколение. Они, как правило, основывались на обрядах и народных праздниках. В народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; проявлялись смекалка, выдержка, творческая выдумка, воля, стремление к победе. Игры хорошо развивали физически. Их было много: бабки, чиж, городки, лапта и др. Многие из них незаслуженно забыты.

Приобщение к народным традициям особенно значимо в дошкольные годы, поскольку духовно обогащает ребенка, воспитывает гордость за свой народ, поддерживает интерес к его истории и культуре, помогает узнать свои истоки.

Народные подвижные игры помогают осуществить интегративный подход при организации образовательного процесса и ре-

шить *задачи* в разных областях:

- развивать мышление, воображение, активизировать умственную деятельность; воспитывать активность, сноровку, сообразительность; обучать умению конструировать игры на традиционной народной основе (образовательная область «Познание»);
- создавать определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству; формировать чувство причастности к истории Родины через ознакомление с народными праздникам и традициями; развивать нравственные качества, воспитывать патриотические чувства (область «Социализация»);
- развивать навыки свободного общения со сверстниками, инициативу, умение постоять за себя, нравственные чувства; учить преодолевать неудачи, переживать неуспех (область «Коммуникация»);
- развивать двигательную активность и физические качества (область «Физическая культура»);
- знакомить с различными видами фольклора — приговорками, считалками, перевертышами, загадками, хороводами, народными песнями и др. (области «Чтение художественной литературы», «Музыка»).

Пути решения поставленных задач

- ♦ Приобщение детей к истокам культуры через ознакомле-

ние с народными подвижными играми по четырем направлениям.

1. Ознакомление детей с истинно народными старинными подвижными играми, адаптированными к современным условиям, организация физкультурных праздников и развлечений по мотивам народных традиций и обычаев.

2. Обучение воспитателей эффективным приемам работы с детьми. Педагоги прежде всего должны сами знать историю появления народной подвижной игры и ее воспитательное значение, а также уметь заинтересовать этим детей. Условием введения народных подвижных игр в современный педагогический процесс должно стать усвоение педагогами игрового репертуара, знание разнообразных видов народных игр, их вариантов, способов начала и окончания игры, игровых приговорок, диалогов и считалок. И еще: гибкая игровая позиция взрослого — он не руководитель, а партнер в игре.

3. Привлечение родителей в ВОП через проведение совместных развлечений с использованием народных подвижных игр, ознакомление с календарными праздниками, их обычаями и традициями — это объединяет семью и наполняя ее досуг новым содержанием.

4. Оснащение предметно-развивающей среды — изготовление разнообразного оборудова-

ния для проведения игр и состязаний, подбор музыкального сопровождения.

♦ В соответствии с требованиями ФГТ образовательные задачи должны решаться в процессе совместной деятельности ребенка со взрослым в ходе режимных моментов и непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации детских видов деятельности. Поэтому необходима разработка перспективного комплексно-тематического планирования, направленного на ознакомление с народными подвижными играми. В нем должна прослеживаться взаимосвязь работы узких специалистов и воспитателей.

Таким образом, детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, позволяют нам решить задачу национального воспитания и всестороннего развития ребенка. Правильная педагогическая организация игровой деятельности воспитанников может быть реальным и действенным путем возрождения и сохранения традиционных детских игр, а через них и культуры своего народа. Возрождение народных традиций в подвижных играх, состязаниях, обычаях поможет приостановить процесс вымирания народной педагогики и окажет огромное влияние на воспитание психически и физически здорового подрастающего поколения.

Проведение народных подвижных игр в разных возрастных группах

Татаринцева Л.В.,

*инструктор по физической культуре д/с № 130 «Родничок»
АНО ДО «Планета детства «Лада»», г. Тольятти Самарской обл.*

Игра — важнейшее средство воспитания ребенка.

Народные игры несут в себе неоценимое национальное богатство. В них радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируя устойчивый интерес к культуре родной страны. А.П. Усова, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт считали на-

родные подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки.

Педагоги нашего детского сада стараются повышать уровень физического развития воспитанников, используя игры

русские, народов Поволжья, Башкортостана, Кавказа и др.

Обучение детей народным играм нужно начинать с подготовки инструктора по физической культуре.

Подготовка инструктора

Инструктор по физической культуре должен:

- изучить методику проведения народных подвижных игр;
- распределить, отобрать и запланировать изучение народных игр по возрастам воспитанников;
- обеспечить предварительную работу воспитателей с детьми по формированию представлений об окружающем мире (чтение художественных произведений, наблюдение за природой, повадками животных, деятельностью людей разных профессий, рассказы о народных традициях и т.д.);
- подготовить необходимое к играм оборудование.

Отбор народных игр

При отборе игр с детьми необходимо руководствоваться следующим.

♦ Педагогической задачей

Следует учитывать разнообразие движений: бег, подлезание, лазанье, прыжки, метание. Для каждого двигательного навыка подбираются определенные игры, которые проводятся в течение 2—3 дней, а после недельного перерыва предлагаются снова, но уже в усложненном

варианте. Поэтому очень удобно работать, имея сетку распределения народных подвижных игр по месяцам.

Игры с конкретным двигательным действием решают определенные *задачи*, например, *с бегом*:

- учат понимать суть двигательных требований. Так, в одной игре главное — не попасться ловишке при перебежках (в русской народной игре «Два Мороза» или «Ловишки с ленточкой», «Салки»), в другой — быстрота (в эстафетах), в третьей — важно сохранить принятую позу («Совушка»);
- принимать исходное положение, позволяющее действовать быстро и ловко («Гуси-гуси», «Перемена мест»);
- развивают умение быстро переходить от прыжков к бегу («Змейка», эстафеты);
- упражняют в быстром беге с увертыванием (русская народная игра «Горелки»);

с подлезанием:

- приучают самостоятельно без напоминания подлезать («Кот и мыши», «Мыши в кладовой»);
- развивают умение быстро подлезать в условиях погони («Кот и мыши», «Пастух и стадо»);
- формируют способность распределять внимание на все пространство и быстро находить свободное место, чтобы подлезать или влезать («Медведь и пчелы», «Кролики»);

с метанием:

- учат метать с учетом величины предмета: большого — ноги расставлены, ступни параллельны, малого — одна нога впереди, другая сзади («Охотники и утки», «Охотники и зайцы»);
- применять рациональный способ броска при местонахождении цели («Ловишки с мячом»);
- развивают глазомер, точность попадания, умение прицеливаться, сохранять при броске заданное направление (русская народная игра «Купи бычка»);

с прыжками:

- учат правильно прыгать и мягко приземляться, выполнять пружинистые движения ногами («Удочка», «Лягушки в болоте»);
- быстро переходить от прыжков к бегу и обратно («Не оставайся на полу», «Челнок» и др.).

♦ Режимом дня

Народные игры обычно проводятся на занятиях физической культурой, на утренней гимнастике, прогулке.

♦ Сезоном

При выборе игр необходимо учитывать время года, температуру и соответственно одежду детей.

♦ Рельефом местности

Если игры проводятся на прогулке, можно использовать пригорки, пеньки, бревна, которые есть на участке детского сада.

♦ Возрастными, индивидуальными особенностями детей и их физической подготовкой

В выборе игры необходимо учитывать физическую и эмоциональную нагрузку. Можно уменьшить или увеличить размеры площадки, на которой проводится игра, вес инвентаря; упростить или усложнить правила игры; ввести или устранить перерывы.

- ♦ Имеющимся оборудованием
- ♦ Годовым кругом народных праздников

Например, в соответствии с календарем традиционных русских праздников в нашем саду проходят такие мероприятия: «К нам пришло, прикатило Рождество» (после зимних каникул), «Масленица-кривошейка, встретим тебя хорошенько», «Встреча жаворонков», «Пасхальная радость», «Красная горка» (праздник весны и красного солнышка), «Праздник березки» (на Троицу), «Осенины».

Специфика обучения детей народным играм

1. Четко, лаконично и образно объяснить детям правила, последовательность игровых действий, указать местоположение играющих и использование оборудования. Необходимо, чтобы ребенок понял смысл игры и вообразил игровые ситуации (народная игра «Охотники и зайцы»). Если игра несюжетная определить последовательность игровых действий, правила и время подачи сигнала («Кто быстрее через препятствие?» и др.).

2. Убедиться, что дети поняли двигательное и смысловое со-

держание игры (задать наводящие вопросы).

3. Мотивировать детей на игру.

4. Поставить цель: выполнить правила игры.

5. При необходимости использовать в играх небольшие художественные тексты, которые подскажут движения и помогут понять правила.

6. На первом этапе обучения инструктору по физкультуре нужно назначать водящих, которыми могут быть наиболее энергичные и инициативные дети. Если игра хорошо знакома, водящими могут быть дети, не отличающиеся активностью или нарушители дисциплины. Далее водящие не назначаются, а выбираются при помощи считалок, угадывания «В какой руке

предмет?», игры «Стрелочка» и т.д. Судьями и помощниками можно назначать детей с ослабленным здоровьем.

7. Постепенно правила можно усложнять и предлагать детям составить варианты игры.

8. Делить детей на группы и команды можно:

— *по расчету* — это быстро, относительно правильно и беспристрастно;

— *по назначению, выбору капитанов* — менее удачный способ, так как могут сформироваться более сильные или слабые группы или команды. Кроме того, это отнимает много времени и часто вызывает недовольство детей;

— *построение в колонну по 3—4—5* — хороший способ деления на команды (каждая колонна — команда);



— с помощью сговорок и жеребьевок: сначала выбираются капитаны, а они набирают команды.

9. Педагог активно руководит, а если нужно, то и сам играет вместе с детьми (кроме игр с элементами соревнований).

10. Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны, проанализировать игровые действия вместе с детьми.

После того как игра усвоена, ее включают в соревнования, праздники и досуги с детьми.

Организация игр с учетом возраста детей

Для детей младших групп. Организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и несюжетные подвижные игры, в которых дети выполняют простые двигательные задания при непосредственном участии педагога («Ловишки», «Бегите ко мне»). Основная роль в игре отводится педагогу. Игры для детей от 3 лет направлены на ориентировку в пространстве и выполнение игрового задания («У медведя во бору», «Кот и мыши» и др.). Наиболее сложные моменты объясняются показом. Основные движения в играх — кратковременный бег, прыжки и ходьба с последующим отдыхом («Куры в огороде», «Птички в гнездышках», «Лягушки» и др.).

Для детей средних групп. Возможны игры с простейшими индивидуальными и коллективными соревнованиями. У детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Педагог может усложнять правила игры: увеличивать расстояние для бега, метания и т.д. Роль водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться. В средней группе широко используются сюжетные игры: «Кот и мыши», «Мышеловка», а педагог так же, как и в младшей группе, должен использовать образный рассказ, например для игры «Козлята и волк».

Для детей старших групп. Игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, вводятся задания на коллективное соревнование. Движения детей отличаются большей точностью, поэтому в старшем возрасте широко можно использовать элементы соревнований («Эстафеты», русские народные игры-забавы — бег в мешках, прыжки в паре с завязанными резинкой ногами и др.).

Перед детьми чаще ставятся задачи: мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, смекалку, сноровку, переключаться с одной деятельности на другую, например, в русских народных играх: «День и ночь», «Салки в кругу, или На одной ноге», «Совушка», «Бабка Ежка» и др.



Дети подготовительных к школе групп играют в сложные подвижные, командные игры, игры-эстафеты, развивающие ловкость, быстроту, выносливость, самостоятельность, совершенствующие двигательные навыки, воспитывающие морально-волевые качества, вызывающие эмоциональный подъем. Дети сами составляют варианты игр. Например, игра «Два Мороза». Педагог предлагает следующий вариант: кого «Морозы» осалят, тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных». Затем инструктор предлагает убегать от «Морозов», дотрагиваться до «замороженных» и «отогревать» их. Теперь дети сами придумывают вариант игры, например, такой: в игре появляются лыжники и конько-

бежцы, которых нельзя «заморозить», но они сами могут «отогреть» других игроков, и т.д.

Высшее проявление творчества у детей — придумывание игр и умение самостоятельно их организовать.

Использование народных игр на занятиях разных типов

На *традиционных* занятиях физической культурой после разминки в основной части можно провести подвижную народную игру («Жмурки»), в заключительной части — спокойную малоподвижную игру («У дядюшки Трифона», «Ручеек», «Пустое место» и др.).

Игровые занятия строятся только на народных подвижных играх, играх-эстафетах, играх-аттракционах при условии, что их правила хорошо знакомы детям.

Большой интерес вызовут сюжетные занятия, в основе которых — целостные сюжетные ситуации. Хорошо, если при подготовке к таким занятиям учитываются календарные народные обрядовые праздники.

Результаты обучения

В работе по обучению детей народным играм мы добились следующих результатов в таких областях.

- ♦ «Физическая культура»:
 - дети познакомились с большим количеством народных игр («Ручеек», «Золотые ворота», «Жмурки» (в разных вариантах), «Пастух и стадо», «Салки» (в разных вариантах), «Горелки» и др.);
 - овладели и закрепили умение выполнять основные виды движений;
 - улучшили показатели физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости и др.;
 - научились самостоятельно организовывать игры;
 - расширили кругозор, представления о народных обрядовых праздниках, играх, обычаях и т.д.
- ♦ «Здоровье»:
 - стабилизировалось физическое и психическое здоровье;
 - стали бережно относиться к нему.
- ♦ «Безопасность»:
 - сформировалось представление об опасных для человека ситуациях;

— стали более осторожны и внимательны друг к другу во время игр.

♦ «Социализация» и «Коммуникация»:

- научились преодолевать неудачи и радоваться успехам своих сверстников;
- договариваться, уступать, принимать и оказывать помощь во время игр, уважительно относиться к мнению собеседника, разрешать конфликты;
- практически овладели нормами речи.

Таким образом, народные игры являются эффективным средством воспитания гармонично развитой личности.

Литература

Гришина Г.Н. Приобщение детей к народной игровой культуре // Управление ДОУ. 2005. № 1.

Инструктор по физкультуре. 2010. № 2.

Князева О.Л., Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. Программа: Учеб.-метод. пособие. СПб., 2004.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практ. пособие. М., 2003.

Смирнова А.И., Полтавцева Н.В. Использование системы подвижных игр для старших дошкольников в повседневной жизни: Метод. рекомендации для студ. фак-та дошк. воспитания и воспитателей дет. сада. Тольятти, 1996.

Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошк. учреждений. М., 2009.

Программа работы на тренажерах со старшими дошкольниками

Тугарина С.Г.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 2 «Солнышко»,
г. Оха Сахалинской обл.*

Тренажер тебе поможет:
Красоту твою умножит
И здоровье укрепит,
Словно доктор Айболит.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения — одна из важнейших задач.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДОУ — удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм — занятия с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполне-

ния. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат (ОДА), повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Предлагаемая программа описывает курс работы на тренажерах с детьми 5—7 лет. Основные ее *принципы*:

- учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
- постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- систематический характер;
- регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Цели:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

— создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

- обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Программа рассчитана на одно занятие в неделю (28 — в год) продолжительностью 30—35 мин и используется при организации кружковой работы. В основу физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход. Занятия проводятся по подгруппам.

**Содержание работы
с детьми**

Программа включает семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложняются; за счет введения

новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

**Задачи для занятий
любого блока**

1-е занятие:

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса;
- техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажерах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажерах.

Помимо этого, на каждом занятии решаются общие задачи:

- совершенствовать ОДА;
- функциональные возможности всех органов и систем;
- развивать мышление, воображение;
- воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный — в сентябре, итоговый — в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные

двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Предполагаемые *результаты* реализации программы:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Тематический план занятий

Ме- сяц	Блок	Содержание занятия		
		I часть (разминка — 3—5 мин)	II часть (основная)	III часть (заключи- тельная — 3—4 мин)
1	2	3	4	5
Ок- тябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки*. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»

* На всех занятиях работа на тренажерах проводится по методу круговой тренировки.

Продолжение

1	2	3	4	5
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах. Эстафета с обручами	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хрюкай, свинка»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания	Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру). Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Легкий бег
Декабрь	3	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе

Продолжение

1	2	3	4	5
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
		Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах	Разновидности ходьбы и бега
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол — задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз — Красный нос»	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
		Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости
Февраль	5			

Продолжение

1	2	3	4	5
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос — пол — потолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котятта отправляются в путешествие»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы — веселые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»

Окончание

1	2	3	4	5
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы — веселые ребята»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнение усталости «Астры» для снятия напряжения и
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Краси и шука»	Упражнение для снятия напряжения и усталости

Литература

Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду // Пралеска. 2006. № 7.

Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе // Пралеска. 2008. № 3.

Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников. Мозырь, 2008.

Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2003.

Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Ростов на/Д., 2004.

Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь, 2008.

Жукова Л. Занятия с тренажерами // Дошкольное воспитание. 2007. № 1.

Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду. Метод. пособие. М., 2005.

Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. уч. заведений. М., 2000.

Анонс приложений к журналам издательства «ТЦ Сфера» во втором полугодии 2011 г.

Библиотека Воспитателя

Микляева Н.В. Дети-билингвы в детском саду.

Цквитария Т.А. Нетрадиционные техники рисования: планирование, интегрированные занятия в ДОУ.

Воронина Л.В., Суворова Н.Д. Знакомим дошкольников с математикой.

Нифонтова О.В. Как подготовить дошкольника к разрешению конфликта

Микляева Н.В. Домашняя игровая среда для дошкольников.

Предметно-развивающая среда детского сада: как сделать ее интерактивной / Под ред. Н.В. Микляевой.

Подписные индексы Библиотеки Воспитателя (с журналом) в каталогах:

«Роспечать» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — 10395.

Приложение к журналу «Управление ДОУ»

Пенькова Л.А. и др. Управление круглосуточным детским садом.

Микляева Н.В. Авторские методики и программы в детском саду.

Казакова И.Н. Автономные дошкольные учреждения: организация и управление.

Лукина Л.И. Детский сад: оформляем документацию.

Микляева Н.В. Мальчики и девочки в семье и детском саду: полоролевая социализация и половое воспитание.

Подписные индексы приложения к журналу «Управление ДОУ» в каталогах:

«Роспечать» — 82687 (с журналом); 36804 (в комплекте),
«Пресса России» — 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте).

Библиотека Логопеда

Азова О.И. Диагностика письменной речи у младших школьников.

Алябьева Е.А. Развитие глагольного словаря у дошкольников.

Гордеева С.Е. Обучаем грамоте с привлечением звука, цвета, пластики.

Кириллова Е.В. Логопедическая работа с безречевыми детьми.

Шадрин Л.Г., Семёнова Н.В. Развитие речи-рассуждения детей 5—7 лет.

Подписные индексы Библиотеки Логопеда в каталогах (в комплекте):

«Роспечать» — 18036,
«Пресса России» — 39756,
«Почта России» — 10396.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ!

Новые правила представления рукописей в журнал «Инструктор по физкультуре»

Уважаемые коллеги!

Материалы к рассмотрению принимаются только при условии выполнения следующих правил их оформления. Авторы несут ответственность за достоверность предоставленных материалов.

1. Статья должна обязательно иметь *название*.

2. После названия указывается *информация об авторах*: фамилия, имя, отчество (полностью), место работы и должность без сокращений и аббревиатур, ученая степень и ученое звание (если есть), домашний адрес (с индексом), контактный e-mail и телефон.

3. Далее размещается *список ключевых слов* (не более 5—6) и *краткая аннотация статьи* (не более 3—4 предложений).

4. Текст должен соответствовать следующим параметрам: формат Microsoft Word; шрифт Times New Roman, размер шрифта — 12; межстрочный интервал — 1,5; поля с каждой стороны — 2 см; абзац выровнен по левому краю, отступы и интервалы — 0; отступ первой строки — 0,5.

5. Таблицы создаются средствами Microsoft Word, нумеруются, снабжаются заголовками и вставляются в текст сразу после ссылки на них. Графики и диаграммы создаются средствами Microsoft Excel, снабжаются заголовками, соответствующими подрисуночными подписями и условными обозначениями и вставляются в текст сразу после ссылки на них.

6. Сокращения (даже общепринятые) и аббревиатуры должны иметь расшифровку при их первом упоминании в тексте.

7. Все литературные источники и ссылки на них должны быть тщательно выверены авторами. Прямое цитирование или использование идей других авторов допускается только при точной ссылке на книгу (статью).

8. Список литературы приводится в алфавитном порядке с указанием фамилии и двух инициалов автора, полного названия, места и года публикации, номера страницы. Ссылки в тексте статьи

указываются в скобках: номер книги или статьи из списка и номер страницы (например: [2, 27]). Постраничные сноски не желательны.

9. При ссылке на официальные нормативные документы указывается вид документа, принявший орган, дата и номер принятия, название. Допускаются ссылки только на действующие нормативные документы.

10. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.

11. Объем материала — от 3 до 15 страниц. *На последней странице статьи заполняется анкета автора.*

Представление в редакцию работ, отправленных на рассмотрение или опубликованных в других изданиях, не допускается!

.....

Анкета автора журнала Инструктор по физкультуре

Фамилия, имя, отчество (полностью)
Дата рождения (число, месяц, год)
Место работы, должность
Ученая степень, ученое звание
Домашний адрес (с индексом), телефон
E-mail
Паспорт (серия, номер, когда и кем выдан)
Страховое пенсионное свидетельство
ИНН

Издательство «ТЦ СФЕРА» предлагает книги для организации оздоровительной работы в ДОУ



КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ, А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ

Автор — Бабенкова Е.А.

Обложка, 96 с. Формат 60х90/16

Книга посвящена воспитанию навыков правильной осанки и походки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Представлены рекомендации по определению нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексы упражнений корригирующей гимнастики, лечебной физической культуры, вопросы и ответы для проверки знаний и деятельности обучающихся по формированию правильной осанки и походки.



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

Обложка, 240 с. Формат 60х90/16

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 из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

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.



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

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



САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДОУ

Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

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

Для руководителей дошкольных образовательных учреждений, методистов и работников управления.



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Справочное пособие для ДОУ

Сост. И.М. Ахметзянов.

Обложка, 304 с. Формат 60х90/16

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

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**.

Рабочие журналы для ДОУ — порядок и организованность

Приобретая РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ издательства «ТЦ СФЕРА», вы получите:

- ♦ Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок.
- ♦ Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля и анализа и многое другое.
- ♦ Структуру планов с их образцами.
- ♦ Эффективность использования своего рабочего времени.
- ♦ Красивые, хорошо оформленные, на качественной бумаге пособия.

Подписной индекс в каталоге «Роспечать» **36804**
(в комплекте, подписка только в 1-м полугодии)



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 во втором полугодии 2011 г. наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2011 2-е полугодие

Комплект:	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением; журналы «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»	36804	39757	10399
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Комплект «Предшкольная подготовка» (комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения,

вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 80899, 18036, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам «РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты
- ♦ Обучение дошкольников физическим упражнениям в игровой форме
- ♦ Знакомимся с игрой «Городки»
- ♦ Почему ребенок должен ползать?
- ♦ Проект «Здоровый дух Пермского края»
- ♦ Нестандартное физкультурное оборудование в коррекционной работе с детьми
- ♦ Спартакиада как средство сплочения коллектива ДОУ
- ♦ Формирование экологической культуры на физкультурно-оздоровительных занятиях



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 5 (17)

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
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
Е.В. Кустарова

Корректоры
Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталогах «Роспечать» — **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.
E-mail: 123@tc-sfera.ru

Рекламный отдел:

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

Номер подписан в печать 22.08.11.
Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011
© Т.В. Цветкова, 2011



4 607091 440270



0 0015