

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Летняя оздоровительная работа в ДОУ
- Современная коррекционно-образовательная программа
- Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи
- Прикладное плавание для дошкольников

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 4

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Новикова Т.Н., Родин Ю.И.

Современная многоуровневая коррекционно-образовательная программа 4

Повышение квалификации

Пономарёва С.А., Зарубина Т.Г.

Системный подход к оздоровлению детей в ДОУ 24

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Берестова О.Н., Хамидуллина М.А.

Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровью 28

Физкультурно-оздоровительная работа

Трушкина Т.В.

Летняя оздоровительная работа в ДОУ 31

Мурашкина Н.Ф., Зарубина Т.Г., Богданова О.А.

Активный спортивный отдых дошкольников 36

Кадушкина Н.Н.

Закаливание летом 44

Коррекционная работа

Родин Ю.И.

Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи 49

Сияменд Т.А.

Интегрированные занятия для детей с разным темпом психического развития 60

Планирование

Касаткина Т.А.

План летней оздоровительной работы 65

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Томашевская Л.В.

Совместные физкультурные досуги с родителями..... 74

Атрощенко Н.А., Гумен Е.С.

Взаимодействие ДОУ с родителями на занятиях
физической культурой 78

Взаимодействие со специалистами

Козина С.В.

Спортивный досуг на английском языке
«Мы со спортом крепко дружим» 83

Гаврилова И.М.

Занятие по познавательному развитию «Где прячется
здоровье?» 88

Радзевич Л.П.

Интегрированное занятие «Мой веселый звонкий мяч» 93

Здоровьесберегающая среда

Ершова Л.В.

Укрепление здоровья и закаливание детей летом 95

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Карпова Л.Н.

Прикладное плавание в детском саду 98

Хайдарова Е.В.

Детско-родительский фитнес 103

Беседина И.А.

Оздоровительные технологии для педагогов 107

Народная педагогика

Ненашева Н.В.

Вечер кубанских подвижных игр в детском саду 109

Экспериментальная площадка

Бабич О.В., Словак Н.В., Маслова О.И.

Взаимодействие ДОУ и семьи в вопросах оздоровления
и развития детей 113

Это интересно

Конференция по проблемам физического воспитания
дошкольников в г. Туле 120

Книжная полка 23, 73, 123

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Скоро наступит лето — прекрасная и долгожданная пора! Дети и взрослые всегда с нетерпением ждут это время года, возлагают на него много надежд и строят планы. Ведь именно летом предоставляется столько возможностей, чтобы набраться сил, отдохнуть, укрепить здоровье. И, конечно, надо использовать их максимально и с пользой. Важно правильно организовать разнообразную деятельность детей, обеспечить оптимальный двигательный режим и закаливание.

В настоящем номере мы постарались представить вниманию читателей большое количество материалов по летней физкультурно-оздоровительной работе с детьми в ДОУ, подготовленных практиками из разных регионов нашей страны. Педагоги поделились своим опытом и первыми шагами на пути к переходу к новой структуре образовательной программы ДОУ в соответствии с новыми требованиями (ФГТ). Надеемся, что читателям они будут интересны, полезны и помогут в планировании и организации своей практической деятельности.

Журнал «Инструктор по физкультуре» ставит своей задачей оказывать всестороннюю информационную поддержку инновационной деятельности в области физического воспитания дошкольников в условиях модернизации образовательной системы. Мы приглашаем к сотрудничеству ученых и практиков, членов авторских коллективов современных программ для ДОУ, подготовленных с учетом ФГТ, разработчиков нормативных документов, регламентирующих эту работу. На страницах нашего издания вы можете выступить с разъяснениями новых требований, рассказать об особенностях работы с дошкольниками в переходный период, дать методические рекомендации и представить практические разработки.

Майский номер журнала «Инструктор по физкультуре» — завершающий в первом полугодии 2011 г. Следующий, пятый, номер выйдет в сентябре. В связи с этим присылайте материалы по различным направлениям физкультурно-оздоровительной работы с детьми в осенний и зимний периоды.

Материалы для публикации принимаются только в электронном виде. Электронный адрес: 123@tc-sfera.ru. Издательство принимает к рассмотрению только те статьи, которые оформлены с соблюдением требований к подаче материалов для публикации и содержат точную информацию об авторах.

Желаем всем хорошо отдохнуть летом! До встречи на страницах сентябрьского номера журнала!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Современная многоуровневая коррекционно-образовательная программа

Новикова Т.Н.,

*канд. экон. наук, логопед высшей категории,
заслуженный учитель России, директор ГОУ № 1708,
Москва;*

Родин Ю.И.,

*д-р психол. наук, профессор кафедры психологии
Тульского государственного университета,
научный консультант ГОУ № 1708, Москва*

Основная задача современных специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида — действие в достижении каждым ребенком с тяжелой речевой патологией оптимального для его состояния здоровья уровня физического, психического и речевого развития. В связи с этим возрастает потребность в разработке программно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса коррекционно-развивающей направленности на каждом возрастном этапе.

Наша образовательная программа представляет собой попытку моделирования гибкой многоуровневой коррекционно-образовательной системы, задающей стратегию фронтального и индивидуального обучения и воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи на протяжении младенческого, раннего, дошкольного и младшего школьного возраста.

Она ориентирует на осуществление коррекционно-образовательной деятельности в следующих психолого-педагогических условиях:

- раннее выявление нарушений в развитии ребенка;
- раннее начало осуществления коррекционных воздействий;
- расширение содержания коррекционного образования за счет дополнительных образовательных услуг и дисциплин, которые не включаются в содержание образования нормально развивающегося ребенка;

- использование и разработка научно обоснованных и трансформированных для практического использования специальных средств, методов и форм обучения и воспитания коррекционно-развивающей направленности;
- создание адекватной состоянию физического и психического здоровья каждого воспитанника специальной образовательно-реабилитационной среды;
- расширение коррекционно-образовательного пространства за счет включения семьи в процесс реабилитации и развития ребенка.

Возможность создания многоуровневой коррекционно-образовательной системы в ГОУ № 1708 обусловлена уникальностью нашего образовательного учреждения, которая заключается в том, что в рамках единого правового, организационного, кадрового, коррекционно-образовательного пространства функционируют отделения службы ранней психолого-медико-педагогической помощи, лекотеки, дошкольного и школьного отделений.

Коррекционно-образовательный процесс построен в соответствии с основными положениями возрастной и специальной психологии и коррекционной педагогики.

Службу ранней психолого-медико-педагогической помощи (СРП) посещают дети группы риска 2 месяцев — 4 лет с неблагопри-

ятным течением пренатального, натального и постнатального развития.

Лекотека организована для детей дошкольного возраста, которые по состоянию физического и психического здоровья не могут посещать государственные общеобразовательные учреждения и нуждаются в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Дошкольное отделение посещают дети 3—7 лет со сложными дефектами развития. В отделении функционируют: пять разновозрастных групп кратковременного пребывания, четыре разновозрастные группы с круглосуточным (24 часовым) пребыванием, три группы с 14-часовым. *Группы кратковременного пребывания* (до 3,5 ч) посещают дети 1 года 8 месяцев — 4 лет, из них четыре группы для детей с тяжелыми речевыми нарушениями и одна группа «Особый ребенок» для детей со сложной структурой дефекта. *Группы с круглосуточным (24-часовым) пребыванием* организованы для детей 3—7 лет с системной речевой патологией, осложненной дизонтогенетическим развитием. *Группы с 14-часовым пребыванием* посещают дети 3—7 лет с тяжелой речевой патологией.

В школьном отделении с 24-часовым пребыванием воспитываются дети 7—14 лет с тяжелой речевой патологией, сочетающейся с темповой психофизической задержкой.

В ГОУ функционирует лекторий для родителей.

Особенности коррекционно-образовательного процесса нашего ГОУ:

- единство медицинского, психологического и педагогического воздействий в сочетании с консультативной помощью родителям детей с нарушением развития;
- наличие смешанных групп детей по состоянию здоровья в отделении ранней помощи, дошкольном отделении и смешанных классов в школьном отделении, которое позволяет интегрировать детей с различным состоянием физического и психического здоровья в единый коррекционно-образовательный процесс.

Развитие нормального и аномального ребенка подчинено одним законам и проходит те же стадии, но стадии эти растянуты во времени, а наличие дефекта дает специфику каждому варианту аномального развития. Перечислим эти законы развития.

Интеграция психических процессов. В онтогенезе разрозненные вначале психические процессы объединяются в устойчивые и в то же время гибкие функциональные системы. На определенном этапе развития наблюдается относительная независимость между отдельными психическими процессами, которые в будущем будут функционировать наиболее тесно (например,

речь с мышлением). В то же самое время те же функции временно вступают в разносторонние связи с другими психическими функциями, которые в дальнейшем будут играть для них нередко лишь фоновую роль. В норме состояние независимости имеет временный характер, в патологии же эта независимость превращается в изоляцию. Интеграционные процессы не возникают. Изолированная функция, лишенная воздействия со стороны других функций, останавливается в своем развитии, теряет адаптивный характер.

Неравномерность развития психических процессов. Для каждой психической функции существуют оптимальные сроки, когда она развивается наиболее интенсивно. В норме развитие психических функций подчинено закону гетерохронии (определенные сроки, последовательность в формировании функций в онтогенезе). При аномальном развитии наблюдается асинхрония, т.е. нарушаются сроки и нормальная последовательность формирования психических функций.

Пластичность нервной системы и психики. Психика ребенка наиболее податлива внешним воздействиям. За счет этого возможна компенсация нарушений. Всякий ущерб или всякое вредное воздействие побуждает организм к защитной реакции, к компенсации того недостатка, вследствие которого возникает опасность для организма.

Наряду с общими закономерностями Л.С. Выготский отмечал и своеобразие развития аномального ребенка. К ним он отнес, во-первых, *дивергенцию*, т.е. расхождение двух планов развития: биологического и социального (психического). В норме эти два плана совпадают. Ребенок растет, развивается физически. Его возрасту соответствует определенный уровень психического развития. Ребенок с отклонениями в развитии физически растет, созревает, а в плане психического развития отстает. Если не проводить своевременной коррекционной работы, несовпадение двух планов развития будет усугубляться.

Во-вторых, *наличие сложной структуры дефекта у аномального ребенка*. Она заключается в том, что всегда отмечаются первичные нарушения, которые обусловлены биологически, т.е. являются следствием органического поражения мозга или серьезных функциональных расстройств центральной нервной системы. Они стойкие и не поддаются коррекции психолого-педагогическими методами. Справедливости ради следует сказать о возможности осуществления коррекции первичных дефектов медицинскими средствами. Вторичные дефекты формируются на базе первичных. Они социально обусловлены. Эти дефекты могут быть предотвращены или скорректированы специальными психолого-педагогическими воздействиями. Возможны и третичные отклонения в раз-

витии. Это нарушения формирования личности (характер, эмоции, мотивы).

В-третьих, *наличие у детей с аномальным развитием сохранных функций*. Коррекционная работа должна строиться с опорой на сохранные функции, в обход пострадавших (Л.С. Выготский, В.В. Лебединский).

Большое значение в работе с аномально развивающимися детьми имеет также концепция Л.С. Выготского «*О развивающем характере обучения*», согласно которой обучение должно вести за собой развитие. Известно, что у аномально развивающегося ребенка по разным причинам и в разной степени задержано накопление жизненного опыта, поэтому роль обучения в развитии такого ребенка приобретает особую значимость. У детей с нарушенным развитием есть «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития», однако последняя значительно уже, чем у нормально развивающегося ребенка. Такие дети, как правило, не стремятся взаимодействовать с взрослыми и ровесниками, они не принимают помощь, у них нет желания самостоятельно выполнять то, что вчера выполняли с помощью педагога. В связи с этим основа коррекции развития аномального ребенка — это расширение зоны его ближайшего развития.

При разработке содержания образовательной программы мы исходили также из теоретических

положений отечественных психологов и педагогов *о речи как о сложной высшей психической функции*. Ни одна сколько-нибудь сложная форма психической деятельности не протекает без прямого или косвенного участия речи. Она существенным образом перестраивает память, восприятие, мышление. С помощью речи осуществляется отвлечение и обобщение сигналов действительности. Благодаря речи ребенок получает возможность отражать те связи и отношения реальной действительности, которые выходят за пределы чувственного восприятия, а само восприятие приобретает избирательный характер. Речь оказывает огромное влияние на мышление человека. Она позволяет совершенствовать мыслительные операции. Слово становится орудием мышления, включаясь в познавательную деятельность ребенка. Вместе с тем речевое развитие во многом определяется формированием познавательных процессов. Уровень развития мыслительных операций отражается в семантике, лежащей в основе высказывания. Уровень развития аналитико-синтетической деятельности сказывается на возможности ребенка овладеть формально-языковыми средствами языка.

Поскольку язык и речь формируются в рамках общего психического развития ребенка, последовательность овладения языковыми единицами и правилами их использования тесно взаимо-

связана с общим психическим развитием и подчинена тем же законам, что и развитие психики в целом. В связи с этим комплексная коррекционно-образовательная работа по преодолению системной речевой недостаточности предусматривает единство формирования речевых, познавательных процессов, личностной сферы.

Следует отметить, что любая сложная психическая деятельность человека опирается на элементарные функции. Чувственное познание — как необходимая составляющая любого процесса отражения действительности, лежит в основе формирования конкретного, а затем и логического мышления, служит необходимой основой для развития речи (Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия, Ж. Пиаже и др.). Последнее замечание важно в связи с обоснованием системного строения дефекта в аномальном развитии ребенка с тяжелыми нарушениями речи. Напомним, что в зависимости от места первичного дефекта направление вторичного недоразвития может быть «снизу вверх» или «сверху вниз». Основной координатой вторичного недоразвития детей с тяжелыми нарушениями речи является направление «снизу вверх» — от элементарных функций к более сложным. Это означает, что поражение или недоразвитие какой-либо зоны коры головного мозга, обеспечивающей функционирование элементарных пси-

хических функций, неизбежно приводит к вторичному недоразвитию, т.е. недоразвитию высших психических функций, в том числе и речи. К месту будет заметить, что этиология нарушений, приводящая к тяжелым нарушениям речи, разнообразна. Отсюда и разнообразие вариантов вторичного и третичного отклонений в развитии (В.В. Лебединский).

Обобщая сказанное выше, сформулируем теоретико-методологические основы разработки образовательной программы для детей младенческого, раннего, дошкольного и младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи:

- концепция о соотношении первичных и вторичных нарушений (Л.С. Выготский);
- учение об общих и специфических закономерностях развития аномальных детей (Л.С. Выготский);
- концепция о соотношении мышления и речи (Л.С. Выготский);
- концепция о целостности языка как системы и о роли речи в психическом развитии ребенка (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия);
- концепция о соотношении элементарных и высших психических функций в процессе развития ребенка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия);
- современные представления о структуре речевого дефекта (Т.В. Ахутина, Е.М. Мастюко-

ва, Е.Ф. Соботович, Г.В. Чиркина);

- современные концепции образования, рассматривающие процесс развития ребенка как многоаспектный, целостный процесс (Т.И. Бабаева, Л.Б. Баряева, М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова, М.В. Крулехт, А.М. Леушина, В.И. Логинова, З.А. Михайлова и др.).

Образовательная программа состоит из введения и пяти разделов. Во **введении** обосновывается актуальность создания образовательной программы, формулируются ее цели и основные задачи.

Цели коррекционно-образовательной деятельности:

- выявление потребностей конкретного ребенка с проблемами в развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с нарушением в развитии;
- удовлетворение особых образовательных потребностей детей с нарушенным психическим и речевым развитием.

Цели достигаются решением следующих *задач*:

- углубленное психолого-медико-педагогическое изучение детей в процессе обучения и воспитания с уточнением характера и степени выраженности каждого из нарушений;
- создание психолого-педагогических условий для коррекции физического, познавательного,

- речевого, социального и личностного развития детей;
- создание условий для формирования и развития у детей ведущих видов деятельности на каждом возрастном этапе;
- определение формы дальнейшего обучения выпускников отделений ГОУ.

Основные цели и задачи конкретизируются в задачах коррекционно-образовательной деятельности специалистов отделений ГОУ.

Задачи отделения службы ранней психолого-медико-педагогической помощи:

- изучение детей с нарушением развития;
- адаптация родителей к появлению в семье аномально развивающегося ребенка;
- оказание квалифицированной психолого-педагогической помощи родителям в вопросах обучения, воспитания и развития аномального ребенка;
- абилитация детей.

Основные задачи лекотеки:

- психолого-медико-педагогическое изучение детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекция физического, психического, речевого развития аномального ребенка;
- оптимизация внутрисемейных отношений через принятие родителями адекватных ролевых позиций по отношению к ребенку и друг к другу;
- обучение родителей (законных представителей), эффективным

коррекционно-развивающим методам взаимодействия с проблемными детьми.

Основные задачи групп дошкольного отделения:

- психолого-медико-педагогический мониторинг детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекция отклонений психического и речевого развития;
- формирование определенного круга знаний, умений, навыков, необходимых для успешного обучения ребенка в школе;
- психолого-педагогическое сопровождение семей, имеющих детей с нарушениями в развитии, включая детей-инвалидов.

В школьном отделении усилия специалистов направлены на обучение и воспитание детей с тяжелой речевой патологией, оказание им специализированной помощи, способствующей преодолению нарушений речи и психического развития.

Основные задачи школьного отделения:

- психолого-медико-педагогический мониторинг детей с нарушением психического и речевого развития;
- оказание помощи детям, испытывающим трудности в усвоении образовательных программ;
- родителям по вопросам обучения и воспитания детей с нарушением в развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной педагогической, психологической, социаль-

ной, медицинской помощи детям.

Основные задачи лектория для родителей:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам обучения и воспитания аномально развивающегося ребенка;
- оптимизация внутрисемейных отношений через принятие родителями адекватных ролевых позиций по отношению к ребенку и друг к другу.

Цели и задачи программы достигаются в процессе овладения детьми коррекционно-образовательными областями.

Продвижению воспитанников ГОУ по образовательным областям способствует, во-первых, вовлечение детей в процесс деятельностного освоения ценностей культуры в форме обучения и воспитания с учетом ведущих мотивов деятельности возраста, структуры нарушения, актуальных и потенциальных возможностей. Коррекционно-развивающая работа с детьми младенческого и раннего возраста проводится с учетом ведущей предметной деятельности, дошкольного возраста — игровой деятельности, младшего школьного возраста — учебной деятельности.

Во-вторых, формирование базовых компонентов ведущих видов деятельности ребенка: мотивов, целеполагания, действий, операций и т.п.

В-третьих, организация продуктивного общения взрослого с

воспитанником в процессе деятельностного освоения содержания образовательных областей, в рамках которого активность старшего (родителя, воспитателя, учителя, психолога, логопеда, дефектолога и т.д.) как представителя культуры стимулирует познавательную активность аномально развивающегося ребенка.

В-четвертых, создание предметно-развивающей среды, адекватной физическому и психическому развитию воспитанника.

Первый раздел образовательной программы посвящен вопросам организации жизнедеятельности детей в ГОУ. Коррекционно-образовательный процесс в ГОУ организован с учетом психофизического состояния детей (повышенная утомляемость, низкая работоспособность и т.п.).

Решение коррекционно-образовательных задач в отделении службы ранней помощи, лекотеки, дошкольном отделении осуществляется в рамках совместной деятельности взрослого и ребенка, в виде непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режиме дня учреждения. В школьном отделении основная деятельность детей — учебная.

Объем непосредственно образовательной деятельности определяют педагоги с учетом состояния физического и психического здоровья детей в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки,

установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, нормативными документами по организации режима дня специальных (коррекционных) образовательных учреждений и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.2.2821.10).

Непосредственно образовательная деятельность с детьми, посещающими отделения «Служба ранней помощи» и «Лекотека», осуществляется индивидуально и малыми подгруппами численностью не более 2—3 человек, с воспитанниками групп кратковременного пребывания дошкольного отделения — в подгруппах численностью до 6 человек, индивидуально, как в первой, так и во второй половине дня. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности с одним специалистом составляет до 25 мин. Перерыв не менее 10 мин.

В дошкольном и школьном отделениях объем образовательной деятельности в режиме дня не превышает 3—4 часов. Педагогам рекомендовано в процессе осуществления психолого-педагогической деятельности обращать внимание на внешние признаки утомления детей: подавленность, вялость, раздражительность либо повышенная возбудимость и т.д. При их наличии корректировать физическую и умственную активность детей.

С целью профилактики переутомления детей непосредственная образовательная деятельность, требующая умственного напряжения, чередуется с деятельностью, направленной на оздоровление, физическое и эстетическое развитие. В процессе осуществления образовательной деятельности предусмотрено чередование статических и двигательных нагрузок.

В течение дня предусмотрено сбалансированное чередование специально организованной и нерегламентированной деятельности и отдыха детей. В силу особенностей психофизического состояния воспитанников в режиме дня выделяется достаточно много времени на проведение режимных моментов (завтрак, обед, подготовка к прогулке и т.д.), сокращено общее время занятий. Педагогам и сотрудникам не рекомендуется «потрапывать» детей во время питания, пробуждения, выполнения ими каких-либо заданий; тон взрослого ровный, спокойный, доброжелательный.

Непосредственно образовательная деятельность по музыке и образовательная деятельность в режиме дня в дошкольном отделении осуществляется музыкальным руководителем и воспитателем, в школьном отделении музыкальным руководителем и педагогом второй половины дня. Она имеет модульное построение с учетом календаря праздничных дат и значимых событий.

Непосредственно образовательная деятельность с воспитанниками групп дошкольного отделения осуществляется как в первой, так и во второй половине дня в группах численностью до 12 человек, в подгруппах численностью до 6 человек, индивидуально.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности с одним специалистом в средней группе составляет 15 мин, в старшей — 20 мин, в подготовительной — 25 мин, перерыв 10 мин. Индивидуальная образовательная деятельность осуществляется с каждым воспитанником группы ежедневно. Ее длительность в средней группе составляет 15—20 мин; в старшей и подготовительной — 20—25 мин.

В школьном отделении основная форма осуществления коррекционно-образовательной деятельности — классно-урочная. Продолжительность учебной недели — 5 дней. Продолжительность урока в 1 классе 35 мин, во 2—6 классах 40 мин. Предельная наполняемость классов для детей с тяжелыми нарушениями речи — 12 человек, классов для детей со сложной структурой дефекта — до 5 человек*. Между уроками предусмотрены перемены 10—15 мин. После второго урока продолжительность перемены 30 мин. Тип классов — коррекционный.

* Письмо Министерства образования РФ от 03.04.2003 № 27/2722-6 «Об организации работы с учащимися, имеющими сложный дефект».

Все уроки носят коррекционную направленность.

Одним из направлений коррекционно-образовательной работы с детьми является физкультурно-оздоровительная работа. Активные занятия физическими упражнениями, правильный режим дня, профилактика простудных заболеваний способствуют оздоровлению, физическому развитию, повышению физической подготовленности детей с аномальным развитием, совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной; воспитанию морально-волевых качеств, положительных черт характера, дружеских отношений в коллективе.

Первичные нарушения психического здоровья оказывают влияние не только на умственное развитие, но и на формирование движений и физическое здоровье. Проявление сочетанного дефекта — низкий уровень психической активности ребенка во всех видах детской деятельности. Он выступает в качестве полупроницаемого барьера по отношению к воздействиям окружающей среды. Это — одна из причин снижения, по сравнению с нормой, скорости и объема восприятия и переработки информации, что в значительной степени обуславливает замедление процесса формирования у детей двигательных умений и навыков. Недостатки в психомоторном

развитии начинают проявляться уже на ранних этапах онтогенеза (Н.Ю. Барякова, Л.Н. Блинова, С.А. Доминевич, В.В. Лебединский, И.Ф. Марковская, У.В. Ульенкова).

Вовлечение аномально развивающегося ребенка в систему коррекционно-оздоровительных мероприятий стимулирует процесс овладения им физической и духовной культурой, способствует формированию у него физического и психического здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа во всех отделениях ГОУ осуществляется по следующим направлениям:

- мониторинг состояния физического здоровья и двигательного развития детей;
- организация двигательной активности;
- профилактические мероприятия оздоровительного характера;
- нетрадиционные формы оздоровления;
- закаливание.

Во **втором разделе** образовательной программы представлено примерное содержание коррекционно-образовательной деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи в виде коррекционно-образовательных задач.

Содержание коррекционно-образовательной деятельности с детьми младенческого и раннего возраста соответствует особенностям физического и психического развития ребенка первых 3 лет жизни.

Физическое и психическое развитие аномального ребенка первого года жизни во многом зависит от грамотных воздействий взрослого. При правильном уходе и воспитании младенец приобщается к общечеловеческой культуре как к источнику полноценного физического и психического развития. Это приобщение к культуре происходит в условиях постоянного общения со взрослым. Дефицит общения, эмоциональных контактов со взрослым, изоляция ребенка приводят к отягощению состояния аномально развивающегося ребенка. В младенческом возрасте основными целями обучения и воспитания являются: удовлетворение физических потребностей ребенка; обеспечение положительного эмоционального общения.

В раннем возрасте в условиях нарастающей двигательной активности малыша продолжается интенсивное развитие всех его органов, физиологических систем и функций организма. Под влиянием общения со взрослым, предметной деятельности и игры ребенок усваивает основные культурные способы действий с предметами. Это обуславливает познавательное, прежде всего сенсорное развитие ребенка. Поэтому выделяют коррекционно-развивающей работы в этот период:

- развитие предметной деятельности;
- обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного развития;

- содействие сенсорному развитию;
- содействие предречевому и речевому развитию.

Содержание образовательной программы для детей дошкольного возраста строится на основе общих закономерностей развития с учетом сензитивных периодов в развитии психических процессов. Оно включает 11 образовательных областей: «Физическая культура и здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Умственное воспитание», «Развитие игровой деятельности», «Коммуникация», «Ознакомление с художественной литературой», «Художественное творчество», «Музыка», «Труд», «Логопедическая работа по коррекции тяжелых нарушений речи».

Решение конкретных задач коррекционно-развивающей деятельности, обозначенных в каждом разделе программы, возможно лишь в условиях комплексного подхода к воспитанию и образованию, тесной взаимосвязи всех специалистов (логопеда, психолога, воспитателей, педагогов дополнительного образования) образовательного учреждения, а также участия родителей. Структура коррекционно-образовательной деятельности детей с тяжелыми нарушениями речи включает:

- совместную деятельность воспитателя и ребенка в режиме дня;
- непосредственную коррекционно-образовательную дея-

тельность ребенка с воспитателем и специалистами в группе до 12 человек и в подгруппах до 6 человек;

- дополнительную коррекционно-развивающую деятельность в индивидуальной форме.

Специалисты и педагоги школьного отделения обучают и воспитывают детей 7–12 лет с тяжелой речевой патологией, оказывают им специализированную помощь в преодолении нарушений речи и связанных с ними особенностей психического развития. Основной контингент воспитанников составляют выпускники дошкольного отделения ГОУ.

Школьное отделение ГОУ осуществляет образовательный процесс в соответствии с уровнем общеобразовательных программ первой ступени — начальное общее образование. Здесь обеспечиваются: коррекция различных проявлений речевого дефекта (нарушения звукопроизношения, голоса, темпа речи, фонематического слуха, аграмматизмы, дисграфия, дислексия) и обусловленных ими отклонений в психическом развитии воспитанника, формирование личности ребенка, выявление и целостное развитие его способностей, формирование умения и желания учиться. Воспитанники приобретают навыки правильной разговорной речи, расширяют лексический запас, учатся грамматически правильно оформлять высказывания.

В школе функционируют коррекционные классы двух видов: для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и для детей-инвалидов со сложной структурой дефекта (ССД). Наполняемость классов для детей с ТНР до 12 человек, для детей с ССД — до 5—6 человек.

Коррекция речевых нарушений и связанных с ними особенностей развития воспитанников осуществляется в процессе обучения и воспитания на всех уроках, внеклассных и других мероприятиях.

Учебный план для детей с ТНР рассчитан на 4 года. Он включает следующие коррекционно-образовательные образовательные области:

- коррекционный лингвистический курс (в него входит: обучение грамоте, чтение, произношение, русский язык, развитие речи);
- математика;
- природоведение;
- изобразительное искусство;
- музыка;
- физическая культура;
- труд;
- коррекционный курс (логопедические занятия, ритмика);
- факультативные занятия коррекционной направленности.

Каждая из образовательных областей включает систематическую работу по развитию различных сторон речевой деятельности, преследуя цель — наряду с решением общих учебных задач содействовать коррекции речевых нарушений.

На индивидуальных занятиях большое внимание уделяется коррекционным воздействиям на основную речевую дефект.

Учебный план для детей с ССД имеет особенности. Во-первых, образовательное содержание рассчитано на 6 лет. Во-вторых, расширено количество коррекционно-образовательных областей за счет введения лечебной физической культуры, логопедических занятий, занятий по образовательной области «Коммуникация». В-третьих, для каждого воспитанника разрабатываются индивидуальные планы прохождения коррекционно-образовательных областей. Они адаптированы к состоянию физического и психического здоровья конкретного ребенка.

Следует отметить еще одну особенность осуществления коррекционно-образовательной деятельности в ГОУ. Как уже отмечалось, непосредственно образовательная деятельность по музыке и образовательная деятельность в режиме дня имеют модульное построение с учетом календаря праздничных дат и значимых событий в жизни России. Образовательный модуль включает этапы подготовки к празднику и его проведения. На этапе подготовки основное содержание составляют: сюжетно-ролевые игры, беседы, экскурсии, чтение художественной литературы, отгадывание и составление загадок, разучивание стихов, слушание и исполнение песен, разучивание

танцев, изготовление подарков, атрибутов для сюжетно-ролевых игр, тематические уроки и т.п.

Конечным результатом образовательного модуля является вечер досуга, утренник, сказка, экскурсия, выставки поделок, конкурсы, музыкальная викторина и т.п. Степень и форма участия ребенка в празднике зависит от возраста, состояния его физического и психического здоровья. Основное содержание образовательных модулей на этапе подготовки к празднику, сроки и формы их проведения носят примерный характер.

В третьем разделе «Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы» сформулированы ориентиры коррекционно-образовательной деятельности.

Итоговая оценка достижения детьми планируемых результатов образовательной деятельности производится при выпуске ребенка из дошкольного отделения и по окончании начальной школы. Ориентиром коррекционно-образовательной деятельности являются следующие интегративные качества и характеристики:

- физически развит, овладел основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает

элементарные правила здорового образа жизни;

- любознательный, активный. Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире природы, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе;

- эмоционально отзывчивый. Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы;

- владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения со взрослым, сверст-

- ником в зависимости от ситуации;
- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.);
 - способен решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем);
 - имеет первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе. Имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; о соста-

ве семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; об обществе, его культурных ценностях; о государстве и принадлежности к нему; о мире;

- владеет навыками учебной деятельности, умеет работать по правилу и образцу, слушает взрослого и выполняет его инструкции.

В качестве промежуточных показателей коррекционно-образовательной деятельности выступают ориентиры освоения детьми образовательных областей программы в младенческом, раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте.

В четвертом разделе представлена система мониторинга достижений детей. Всестороннее психолого-педагогическое обследование детей проводится педагогом-психологом, учителем-дефектологом, воспитателями, учителями и медицинскими работниками образовательного учреждения. Его задача — определение уровня психофизического и социального развития ребенка, познавательной деятельности, изучение сформированности ведущей деятельности возраста: предметной (ранний возраст), игровой (дошкольный возраст), учебной (младший школьный возраст), речевого развития, а также уровня освоения содержания образовательных областей.

С целью анализа у детей всех патологических симптомов по

механизму их возникновения и развития, в учреждении на постоянной основе функционирует медико-психолого-педагогический консилиум. Это позволяет наиболее полно выявить архитектуру синдрома, провести полноценный психолого-педагогический анализ развития аномального ребенка, подобрать адекватные психолого-коррекционные методы.

Полученные в ходе обследования данные используются в качестве ориентиров при отборе содержания и планировании образовательной деятельности с ребенком.

Мониторинг достижений детей осуществляется по двум направлениям: первое — изучение физического, психомоторного, психического и речевого развития; второе — изучение уровня усвоения воспитанниками программного материала.

Первостепенная задача — выявление первичного дефекта, вторичных и третичных отклонений развития. Повлиять на первичные нарушения психолого-педагогическими воздействиями нельзя, однако психолог и педагог могут компенсировать негативное влияние первичного дефекта на вторичные и третичные отклонения в развитии.

Физическое развитие. Исследование физического развития детей проводятся один раз в полгода, как правило, в сентябре и мае. Его осуществляет медицинский работник дошкольного учреждения.

Обследование физического развития включает: внешний осмотр, измерение морфологических и физиометрических показателей. Результаты внешнего осмотра описываются словесно с использованием качественных характеристик. Соматические признаки (длина, масса тела, окружность грудной клетки и т.п.) и физиометрические показатели (сила сжатия кисти, жизненная емкость легких) измеряются.

Психомоторное развитие. Для оценки психомоторного развития детей дошкольного возраста используются количественные и качественные показатели. Количественные характеристики измеряются в установленных единицах измерения и сравниваются со среднестатистическими возрастными нормами. Качественные характеристики используют для определения уровня овладения основными движениями: ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием. Они не имеют определенных единиц измерения и основаны на интуитивных эвристических оценках.

Высокому уровню овладения двигательным действием соответствует правильное выполнение ребенком всех элементов техники движения. Среднему уровню — если ребенок справляется с большей частью элементов техники движения. Низкому уровню — если ребенок допускает значительные ошибки.

Психическое и речевое развитие. Чем сложнее строение психичес-

кой функции, тем больше она опосредована межцентральными взаимодействиями, тем больше различных факторов может привести к возникновению патологической симптоматики более общего порядка. Следствием этого являются трудности в установлении причинно-следственных связей между первичным нарушением и всей остальной массой патологических симптомов. Положение усугубляется тем, что сегодня полного представления о психологических структурах различных вариантов нарушенного развития нет, иногда они разделяются на интуитивно-эмпирическом уровне, например, легкая умственная отсталость стадии дебильности и глубокая задержка психического развития. Поэтому при психолого-педагогическом анализе и оценке данных психодиагностики используется системный подход и приоритет качественного анализа психодиагностических данных.

Параметрами качественного анализа результатов психодиагностики являются:

- эмоциональная реакция ребенка на сам факт обследования (волнение — это естественная реакция на новую обстановку, незнакомых людей); должна насторожить чрезмерная веселость, фамильярность в обращении с исследователем, неадекватность общения;
- понимание инструкции и цели задания. Выслушивает ли ребенок инструкцию до конца, делает ли попытки понять ее прежде, чем приступить к работе? Какого рода инструкция понятна ребенку: устная или устная с наглядным показом;
- характер деятельности. Обращается внимание на наличие и стойкость интереса к заданию, целенаправленность деятельности, умение доводить дело до конца, рациональность и адекватность действий, сосредоточенность в процессе работы.



Учитывается общая работоспособность, наличие самоконтроля и саморегуляции. Один из главных показателей — возможность использования помощи: чем более он выражен, тем выше обучаемость ребенка. Важно учесть меру и характер оказываемой помощи. Показателем обучаемости считается и перенос показанного ребенку способа деятельности на аналогичное задание;

- реакция на результат работы. Правильная оценка своей деятельности, адекватная эмоциональная реакция (радость при успехе, огорчение при неудаче) свидетельствуют о понимании ребенком ситуации.

Следующее направление мониторинга — изучение достижений детей в освоении содержания образовательных областей. Его задачи:

- выявление проблем воспитанников, возникающих при осуществлении непосредственной образовательной деятельности;
- определение эффективных средств, методов, форм коррекционно-образовательной деятельности.

Контрольные мероприятия в отделениях службы ранней помощи, лекотеки, дошкольного отделения осуществляются в сентябре, январе и июне каждого учебного года; в школьном отделении — по окончании каждой четверти.

Критерием оценки освоения детьми младенческого, раннего и дошкольного школьного возраста

программы является соответствие их достижений промежуточным показателям освоения образовательных областей программы. Технологически это выглядит следующим образом: каждый специалист разрабатывает контрольные задания в соответствии ориентирами освоения образовательных областей и оценивает их выполнение в соответствии с пятиуровневой системой оценки.

Пятый уровень. Ребенок отвечает (выполняет задание) после первичной инструкции педагога без помощи и без ошибок или с одной незначительной ошибкой, которую он сам исправляет. Помощь при ответе (выполнении задания) не требуется.

Применяет приобретенные знания, умения, навыки в других видах учебной деятельности (для детей школьного возраста).

Использует приобретенные знания, умения, навыки в самостоятельной деятельности, играх, досугах, развлечениях (для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста).

Четвертый уровень. Ребенок отвечает (выполняет задание) после первичной и дополнительной инструкции с одной или двумя незначительными ошибками. Помощь при выполнении задания педагога не требуется.

Требуется помощь в применении приобретенных знаний, умений, навыков в других видах учебной деятельности (для детей школьного возраста).

Требуется помощь в использовании приобретенных знаний, умений, навыков в самостоятельной деятельности, играх, досугах, развлечениях (для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста).

Третий уровень. Ребенок отвечает (выполняет задание) после дополнительной инструкции с 2—3 ошибками. В помощи педагога при выполнении задания нуждается. Ребенок ее использует, но с ошибками.

Требуется помощь в применении приобретенных знаний, умений, навыков в других видах учебной деятельности (для детей школьного возраста).

Требуется помощь в использовании приобретенных знаний, умений, навыков в самостоятельной деятельности, играх, досугах, развлечениях (для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста).

Второй уровень. Ребенок отвечает (выполняет задание) после первичной и дополнительных инструкций. Нуждается в активной помощи учителя. Ребенок использует помощь с трудом и с ошибками.

Приобретенные знания, умения, навыки в других видах учебной деятельности не применяет (для детей школьного возраста).

Приобретенные знания, умения, навыки в самостоятельной деятельности, играх, досугах, развлечениях не использует (для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста).

Первый уровень. Ребенок отвечает (выполняет задание) с большим

количеством ошибок, даже после первичной и дополнительных инструкций. Без активной помощи педагога ребенок не отвечает (не способен выполнить задание).

Нулевой уровень. Ребенок отказывается от выполнения задания. Помощь педагога не принимает.

В пятом разделе «Условия реализации образовательной программы в ГОУ» представлен анализ кадрового состава и система развивающей среды. В ГОУ работают более 60 квалифицированных специалистов. Из них с высшим психологическим и педагогическим образованием — 48, кандидатов педагогических наук — 2, кандидатов медицинских наук — 2, кандидатов экономических наук — 1, докторов психологических наук — 1, докторов медицинских наук — 1, специалистов с высшей квалификационной категорией — 2, первой квалификационной категорией — 13, второй квалификационной категорией — 4.

ГОУ № 1708 располагает 4 зданиями, в которых размещаются подразделения службы ранней помощи, лекотеки, групп кратковременного пребывания детей, дошкольное отделение с 14-часовым пребыванием, дошкольного отделения с 24-часовым пребыванием, школьное отделение.

Помещения подразделений оснащены современным оборудованием, необходимым для проведения:

— индивидуальных и подгрупповых занятий с детьми разно-

- го возраста по развитию речи и общему психическому развитию;
- групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий по физическому и музыкальному воспитанию, ритмике;
 - консультаций для родителей;
 - массажа, медицинского осмотра детей;
 - методической работы специалистов;
 - семинаров, круглых столов, педсоветов, заседаний постоянно функционирующей психолого-педагогической комиссии.

На территориях подразделений ГОУ имеются оборудованные открытые и закрытые спортивные площадки, зеленые зоны для проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми на организованных занятиях и прогулках.

Литература

Баряева Л.Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Б. Баряева, О.П. Гаврилушкина, А.П. Зарин, Н.Д. Соколова. СПб., 2001.

Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. М., 1984. Т. 4.

Выготский Л.С. Лекции по психологии. СПб., 2004.

Лебединский В.В. Нарушение психического развития в детском возрасте. М., 2007.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2007.

Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2011.

.....

Предлагаем вашему вниманию книгу



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. (СанПиН 2.4.1.2660-10), включены изменения к ним (СанПиН 2.4.1.2731-10)

Для руководителей дошкольных образовательных учреждений, методистов и работников управления.

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**.

Системный подход к оздоровлению детей в ДОУ

Пономарёва С.А.,
заведующий;

Зарубина Т.Г.,
*старший воспитатель ДОУ № 9 «Родничок»,
г. Няндомы Архангельской обл.*

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (из Устава Всемирной организации здравоохранения).

Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников всегда была и остается одной из главных в нашем детском саду. Мы постоянно ищем новые подходы к оздоровлению детей.

Основные *направления деятельности* нашего ДОУ:

- лечебно-профилактическое;
- обеспечение психологического благополучия;
- воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса;
- формирование валеологической культуры ребенка;
- работа с родителями.

Основные *задачи* ДОУ:

- укреплять физическое и психическое здоровье;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать двигательные умения и физические качества в соответствии с индивидуальными особенностями;

— создавать условия для реализации потребности в двигательной активности.

Работа по физкультурно-оздоровительному направлению на протяжении нескольких лет проводилась в нашем детском саду по нескольким программам: «Детство» (Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина), «Физическая культура — дошкольникам» (Л.Д. Глазырина), по программе танцевально-игровой гимнастики «Са-фидансе» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина). В настоящее время идет поиск и апробация новых форм работы с учетом современных требований.

Зная о том, что результаты работы ДОУ зависят прежде всего от профессиональной подготовки кадров, мы продумываем всестороннюю методическую работу по совершенствованию мастерства воспитателей через педсоветы, методические часы, семинары-практикумы, коллективные просмотры. Педсоветы проводим в форме круглого стола, КВН, педагогического ринга и т.п. На педагогических советах обсуждаем темы:

- «Совершенствование форм физического развития и укрепления здоровья детей» (круглый стол);
- «Развитие физических качеств детей в физкультурной деятельности и в повседневной жизни» («Пробег»);
- «Совершенствование работы по развитию основных движений у дошкольников» (КВН).

Для активизации педагогов используем различные методы: кроссворды, педагогические ситуации, «мозговой штурм», задания с перфокартами и др.

Одна из форм повышения педагогического мастерства — коллективные просмотры физкультурно-оздоровительных мероприятий, различные формы физкультурных занятий, спортивных досугов, праздников, закаляющих мероприятий и др.

Одно из важных направлений в работе детского сада — обеспечение психологического благополучия педагогов и воспитанников.

Занятия с педагогами педагог-психолог проводит в форме консультаций, семинаров-практикумов («Стресс в детском возрасте», «Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей», «Развитие “Я” ребенка как основа психологического здоровья дошкольника»), занятие «Минута радости» помогает справиться с эмоциональным напряжением, снять накопившуюся усталость, стрессовое состояние.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим обра-

зом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний, т.е. с его эмоциональным развитием. Педагог-психолог проводит занятия по программе эмоционального развития детей С.В. Крюковой, Н.П. Слободняк «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», направленной на развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства других. Включение различных упражнений, способствующих саморегуляции детей (мимическую и дыхательную гимнастику, упражнения на мышечную релаксацию, чередование темпа и громкости речи и др.), снижают уровень напряжения, действуют успокаивающе на нервную систему.

В течение шести лет в ДОУ проводилась работа по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй!», в которой четко прослеживается взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия ребенка. Опыт работы музыкального руководителя и инструктора по физкультуре был обобщен и одобрен в ДОУ.

С появлением в педагогике нового валеологического направления начали работу по подбору и накоплению методического и иллюстративного материала, который используется для проведения дней здоровья. Руководствуясь идеей развивающего обучения, педагоги помогают детям сформировать представление о своем теле, воспитывают потребность в

здоровом образе жизни. В этот день отменяются все занятия познавательного характера, с детьми проводятся «Уроки здоровья», в занимательной форме знакомящие их с правилами личной гигиены, основами безопасности жизнедеятельности, функциями и системами организма. Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей, предупреждению утомления. Режим дня дошкольников насыщается активной двигательной деятельностью.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии». Наше ДОУ уже несколько лет осваивает этот комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

У нас действуют:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмика, утренняя, дыхательная, пальчиковая), бодрящая гимнастика после сна, физкультминутки во время занятий, подвижные и спортивные игры, «дорожки здоровья»; гимнастика для глаз;
- обучения здоровому образу жизни (занятия по физической культуре, спортивные игры, точечный самомассаж, физкультурные досуги, праздники, организация активного отдыха детей, семейные клубы «Тури-

стятя», «Здоровье», клуб «Молодая семья»);

- коррекционные (ЛФК, сказки и арт-терапия, артикуляционная и психогимнастика, логоритмика; игры, которые лечат).

Традицией стало проведение два раза в год каникул — зимой и летом. В этот период жизнь детей в детском саду наполняется интересными мероприятиями познавательного, спортивного и развлекательного характера. Испробовав несколько вариантов планирования, пришли к выводу, что отдых становится содержательнее и интереснее, если проводить тематические дни. В зимние каникулы организуем Дни туриста, здоровья, театра, труда, развлечений, книги и т.д. Летние каникулы полностью планируем как спортивные, в форме малых олимпийских игр. Каждый день подводятся итоги по какому-то виду движений — бегу, ходьбе, метанию, езде на велосипеде; победители награждаются.

В ДОУ успешно работает клуб «Туристятя», которым руководит инструктор по физкультуре. Цели работы клуба: оздоровление детского организма, развитие выносливости, навыков самоорганизации, воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и ук-

реплению здоровья, формированию ЗОЖ, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей — здоровье будущего страны. Фундамент здоровья закладывается в семье. С целью выявления роли родителей в формировании здоровья и приобщении детей к ЗОЖ проводим анкетирование на темы: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?», «О закаливании детей», «Здоров ли Ваш ребенок» и др. Вопросы оздоровления обсуждаются на родительских собраниях, педагоги консультируют, привлекают к участию в совместных занятиях, досугах, праздниках.

Пятый год в детском саду работает семейный клуб «Здоровейка», руководит которым воспитатель группы ЧБД. Занятия в клубе проходят один раз в два месяца, состоят из теоретической, практической и заключительной частей.

В работе клуба «Здоровье» участвуют старшая медсестра, педагог-психолог, специалист по ЛФК, инструктор по физкультуре.

С большим желанием родители групп раннего возраста приходят на встречи в клуб «Молодая семья». Каждое занятие в клубе включает мини-лекцию, практическую часть, проходящую в форме совместной деятельности родителей с детьми.

Большой популярностью в ДОУ пользуется такая форма работы, как проведение консультационных дней «Содружество». Одну из встреч в году обязательно посвящаем проблеме физического развития и здоровья.

Девиз работы нашего ДОУ: «Здоровый ребенок — счастливый ребенок». И с этим нельзя не согласиться, так как здоровье — это основа основ. Ведь здоровый ребенок — жизнерадостный, активный, подвижный — намного быстрее и лучше усваивает всю предложенную ему информацию.



Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровью

Берестова О.Н.,
старший воспитатель;

Хамидуллина М.А.,
*воспитатель МДОУ д/с № 125 комбинированного
вида, г. Саранск, Мордовия*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Наша работа направлена на сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего сознания, совершенствование практических навыков здорового образа жизни. В планировании физкультурно-оздоровительной работы мы, как правило, выделяем три основных блока.

1. *Специально организованная деятельность:* утренняя гимнастика, физкультурные и физкультурно-познавательные занятия, гимнастика после сна. В своей педагогической практике используем традиционную, ритмическую, игровую, сюжетную («Дельфины», «Утро в лесу») с использованием полосы препятствий гимнастику. Также проводим гимнастику и после дневного сна, цель которой — поднять настроение и мышечный тонус детей. В гимнастику после дневного сна включаем щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказания или ограничения (воздушные ванны, умывания), а также и другие оздоровительные процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, профилактика и коррекция осанки и

плоскостопия, упражнения для глаз, самомассаж.

Физкультурно-познавательные занятия — это оригинальная форма работы, направленная на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. Содержание занятий: интеграция познавательной и двигательной активности.

Занятие состоит из четырех частей. Первая часть — рассказ воспитателя или беседа с детьми с обязательным использованием художественного слова: сказка, рассказ или стихотворение по теме. Например, в занятии по теме «Как стать сильнее волка?» — чтение сказки «Заячья дорожка» и беседа по содержанию (Про кого сказка? Почему маленький Зайчишка Длинное ухо обогнал волка Серая лапа? Как стать сильнее волка? Что нужно делать, чтобы стать сильным, быстрым и здоровым?). Или же в первой части занятия по теме «Как начать утро?» дети вспоминают пословицы, поговорки («Как утро начнешь — так и день проведешь», «Как с утра, так и до вечера»).

Вторая часть предусматривает выполнение образных физических упражнений по карточкам с изображением животных и детей, выполняющих физические упражнения. Использование наглядности способствует более точному пред-

ставлению о конкретном действии, лучшему его усвоению и активному применению. Третья часть — подвижная игра. Четвертая часть — итог. Дети обмениваются впечатлениями, высказывают свое мнение о том, что нового узнали, что еще хотелось бы узнать, и т.д.

На познавательных занятиях дети получают элементарные базовые знания по гигиене («Подружись с зубной щеткой»), по валеологии («Опора и двигатель нашего организма», «Правильная осанка», «Сердце свое сберегу, сам себе помогу»).

Дыхательная гимнастика — важный фактор профилактики и лечения различных заболеваний. Мы проводим занятия, на которых знакомим детей со значением воздуха, дыхания для жизни и здоровья, функциями носа с положением легких и диафрагмы. Иногда мы используем психологические тесты в виде загадок, рисунков. Цветовая индикация рисунков позволяет использовать невербальные механизмы формирования психологической установки на правильное дыхание.

2. *Совместная деятельность взрослого и детей.* Этот блок включает разнообразные формы активности: чтение художественной литературы, стихов, сказок; загадывание загадок, разучивание считалок, пословиц; рассматривание иллюстраций о спорте, подвижные игры.

Игровая деятельность — главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно

подобранные игры, эстафеты, игровые упражнения, игры с речитативами, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, улучшают качество звукопроговаривания.

Такие игры, как «Перелет птиц», «Ловишка, бери ленту», «Волк во рву», в которых используются циклические, т.е. повторяющиеся равномерные нагрузки в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости. А это является профилактикой сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Также мы проводим с детьми индивидуальную работу (закрепление основных видов движений), коррекционную работу (профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки), обучаем точному массажу, правильному дыханию.

Большое место занимают индивидуальные и групповые игры с мячами. Это развивает не только координацию, ловкость, точность, но и внимание, уверенность, настойчивость.

3. *Свободная самостоятельная деятельность детей.* Этот блок предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников. Развивать самостоятельную двигательную активность нам помогает дидактический материал (рисунки, схемы, карточки), который по-

мещен в уголке юного спортсмена, а также подборка иллюстраций о разных видах спорта, спортсменах и спортивное оборудование (мячи, кегли, обручи, скакалки и т.д.). Игровые упражнения со спортивным и нестандартным оборудованием способствуют укреплению организма ребенка, а самое важное — они вызывают у дошкольников интерес и желание заниматься физической культурой.

В своей работе мы проводим физкультурные досуги. Это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых мероприятий, забавных развлечений.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаем в тесном контакте с семьей. Уже традицией стали ежегодные праздники «Семейные старты».

Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье.

Мы считаем, что взаимодействие всех субъектов педагогического процесса здоровьесберегающей деятельности приведет нас к конечному желаемому результату: модели идеально здорового ребенка, готового к дальнейшему обучению в школе.

Летняя оздоровительная работа в ДОУ

Трушкина Т.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 125 комбинированного вида,
г. Саранск, Мордовия

Лето — самая благодатная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды, поэтому летний период наиболее оптимален и благоприятен для проведения оздоровительной и воспитательно-развивающей работы с дошкольниками.

Усилия педагогического коллектива в этот период направлены на реализацию следующих задач:

- создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья, предупреждение заболеваемости и травматизма;
- реализацию системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие, нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков; на создание условий, способствующих оздоровлению организма;

— осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Воспитательно-образовательная работа осуществляется, как правило, по следующим линиям:

- физическое развитие: утренние зарядки, закаливающие процедуры, речевые физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры и спортивные досуги, соблюдается водно-питьевой режим во всех возрастных группах;
- социальное развитие: проводятся экскурсии, нравственные беседы о культуре, истории родного края, беседы экологической направленности;
- познавательное развитие: проводятся игры-занятия, мини-викторины по произведениям А.Л. Барто, С.Я. Маршака, К.И. Чуковского; развлечения с мыльными пузырями и солнечными зайчиками, вечера загадок и отгадок, эксперименты и наблюдения в окружающей среде;
- эстетическое развитие: разучивание стихов, пословиц и поговорок, слушание песен по опре-

деленной тематике, организация выставок рисунков и вернисажей «Пробуем перо», конкурсов чтецов и творческих рассказов.

На протяжении всего летнего оздоровительного периода воспитателями ведется планомерная работа с родителями, проводятся беседы на тему «Отдых детей в летний период», консультации «Как быть здоровым?» и «Только ли свежий воздух нужен ребенку?», совместные с родителями конкурсы рисунков на асфальте «С днем рождения, любимый город!», «Пусть всегда будет мама!» и др.

Итак, мы используем в своей работе разнообразные формы организации деятельности дошкольников в летний период. Это экскурсии, творческие игры, викторины, походы, игры-путешествия, спортивные праздники и развлечения. Каждый может проявить свои творческие способности, найти занятия по интересу, расширить знания, совершенствовать двигательные навыки и умения.

В этот период мы проводим летние олимпийские игры. Это спортивное развлечение нравится не только детям и педагогам, но и родителям. Обычно олимпиаду планируем в июне, заранее готовим соответствующее оборудование: для соревнований с эле-

ментами мини-футбола нужны конусы, мячи, секундомер; для организации соревнований по бегу — флажки; для соревнований по метанию в цель — мешочки. Хотя детская олимпиада и включает взрослые виды спорта, она проходит как занимательная игра с элементами музыкально-танцевальных номеров. В сценарии мероприятия включаются интересные сказочные персонажи, обязательно участвует доктор Айболит, который утром встречает дошкольников, дает им советы и рекомендации. Такие праздники учат детей тому, что спорт не только укрепляет здоровье, но и делает человека сильным, крепким, выносливым и жизнерадостным.

Особое внимание в летне-оздоровительный период мы уделяем вопросу безопасности детей на улицах и дорогах города. Профилактика дорожно-транспортного травматизма осуществляется в трех направлениях: работа с педагогами, детьми и их родителями, которая ведется планомерно и систематически.

Мы принимали участие в мордовской республиканской телевизионной программе «В гостях у Топтыжки», сценарий данного мероприятия предлагаем вашему вниманию.

Как Хрюша учился Правилам дорожного движения (досуг в старшей группе)

В е д у щ и й. Дети, сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить об очень важном — о пра-

вилах дорожного движения. Наш детский сад и дома, где вы живете, находятся рядом с большой

дорогой. Это — шоссе. Если мы прислушаемся, то услышим гул от движения множества автомобилей. Они мчатся на большой скорости. Рядом с шоссе находится дорога для пешеходов — тротуар. Вам часто приходится переходить шоссе. Вы ездите с мамами на автобусе в город, ходите в магазин, парк, бассейн. Чтобы спокойно переходить улицу, надо знать Правила дорожного движения. Что же это за правила?

1 - й ребенок

Должен помнить пешеход:
Есть сигналы светофора —
Подчиняйся им без спора!

2 - й ребенок

Желтый свет — предупреждение:
Жди сигнала для движения!

3 - й ребенок

Зеленый свет открыл дорогу:
Переходить ребята могут!

4 - й ребенок

Красный свет нам говорит:
— Стой! Опасно! Путь закрыт!

Д е т и (вместе)

И зверята даже знают —
На дороге не играют!

В е д у щ и й. А почему на дороге нельзя играть?

Д е т и. Потому что по ней едут машины, не заметишь автомобиль — попадешь под колеса.

В е д у щ и й

На улице будьте внимательны,
дети,

Твердо запомните правила эти.
Правила эти помни всегда,
Чтоб не случилось с тобой беда!

Ведущий замечает Хрюшу на перекрестке, тот сидит и плачет.

В е д у щ и й. Ты кто такой? Что случилось? Как ты сюда попал?

Хрюша. Вчера к нам гости приехали на большой машине, я незаметно пробрался в рюкзак с едой, чтобы полакомиться вкусненьким, да там и уснул. А когда проснулся, кругом грохотало, фыркало, стучало, туда-сюда мелькало много, много людей. Я испугался, растерялся и заплакал. Я не знаю, куда попал, что мне делать, как вернуться домой?

В е д у щ и й. Ребята, поможем Хрюше познакомиться с дорожными знаками и Правилами дорожного движения? Я предлагаю вам пойти в школу пешеходных наук и взять с собой Хрюшу. Первый экзамен в школе — отгадать загадку.

1 - й ребенок

Полоса земли такая,
Где движение не смолкает.
Там, где строгих правил много,
Называется...

Д е т и. Дорога.

Хрюша. Дорога? А зачем нужны дороги?

Д е т и. Чтобы ездили машины.
Хрюша. Я знаю только одну машину, молочная называется. А разве бывают другие машины?

В е д у щ и й. Много-много разных, больших и маленьких, и про них есть загадки. Я сейчас загадаю

ребятам их, а ты, Хрюша, слушай
внимательно и запоминай.

Сверху — желтый, снизу —
синий,

На груди его звезда.
А над ним воздушных линий
Протянулись провода.
(Троллейбус.)

Что за чудо этот дом —
Окна светятся кругом,
Носит обувь из резины
И питается бензином.
(Автобус.)

Если кто-то заболел,
Срочно нас зовут на помощь.
Набери скорей ноль-три
И приедет...
(«Скорая помощь»).

Я мчусь с сиреной на пожар,
Везу я воду с пеной,
Потушим вмиг огонь и жар
Мы быстрые, как стрелы.
(Пожарная машина.)

Хрюша. Ой, как много всего
на дороге. А где я буду переходить ее?

Дети. Есть пешеходные переходы.

Ведущий и дети ведут его к переходу под музыку «Вместе весело шагать».

1 - й ребенок

Дома все мы просто дети:
Маши, Насти, Ромы, Пети.
По дороге же идет
Не ребенок — пешеход.

Ведущий. Хрюша, на дороге,
на улице есть много знаков,

смотри внимательнее, они тебе
все расскажут. Вот знак «Пешеходный переход».

2 - й ребенок

Пешеходный переход
От беды тебя спасет.
И наземный, и надземный,
И, конечно же, подземный.
Знай, подземный переход —
Самый безопасный. Вот!

3 - й ребенок

Запомни с самых малых лет,
Пусть знают все друзья,
Что там, где перехода нет,
Переходить нельзя.

4 - й ребенок

Я примерный пешеход.
Знаю я про переход.
Где попало не пойду,
Чтобы не попасть в беду.

Ведущий. Правильно, есть
строгие правила и для машин и
пешеходов. Водитель должен про-
пустить пешехода — это прави-
ло. Очень важно во время пере-
хода смотреть на светофор и быть
очень внимательным.

На дороге — перед нами
Глядит на нас тремя

глазами.

На красный свет — дороги нет.
На желтый — погоди,
Когда горит зеленый свет —
Счастливого пути!

Молодцы, ребята! И помог нам
кто? Конечно, светофор.

Хрюша. А где он всегда сто-
ит? А сколько у него глаз? Идти

на какой свет? Приготовиться?
А стоять?

Дети отвечают.

Ничего не понимаю. Радуга какая-то!

В е д у щ и й. Хрюша, слушай внимательно, Ваня тебе напомним про светофор, бери кружочки и повторяй с Ваней.

Д е т и

Если красный свет горит,
Это значит — путь закрыт,
Желтый свет на пути —
Приготовьтесь идти,
Свет зеленый говорит:
Проходите, путь открыт!

В е д у щ и й. Чтобы ты лучше запомнил правила, мы споем тебе песенку про светофор.

Исполняется песня.

Х р ю ш а. Я понял, понял, теперь я смогу перейти дорогу правильно.

Три сигнала светофора
Я запомнил очень скоро,
Если красный, желтый свет —
Стой! Дороги нет!
А зеленый, сообщает:
«Проходи! Я разрешаю!»
Помню, даже, что зеленый —
Двигаться внимательно!
Влево, вправо посмотреть —
Это обязательно.

Ребята, мне у вас так понравилась! Я даже придумал игру. Давайте поиграем.

Красный свет — грозим друг другу;

желтый — останавливаемся,
руки вниз;

зеленый свет — танцуем.

В е д у щ и й. Мы сегодня повторили Правила дорожного движения, помогли Хрюше. Молодец, Хрюша, выучил сигналы светофора. Дарим тебе на память светофорчик.

Х р ю ш а. Спасибо. Я теперь смогу один перейти дорогу. *(Идет.)* Вот он — пешеходный переход. Здравствуй, переход, я тебя знаю!

Красный — не пойду, желтый — тоже подожду, а зеленый — я иду!
До свидания, детский сад! Большое вам, ребята, спасибо!

В е д у щ и й

Город, в котором с тобой
мы живем,
Можно по праву сравнить
с букварем.

Вот она — азбука над мостовой,
Знаки развешаны над головой.
Азбукой улиц, проспектов,
дорог

Город дает нам все время урок.
Азбуку города помним всегда,
Чтоб не случилась с нами беда.



Активный спортивный отдых дошкольников

Мурашкина Н.Ф.,

заместитель заведующего по УВР;

Зарубина Т.Г.,

старший воспитатель;

Богданова О.А.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР д/с № 9 «Родничок»,
г. Няндомы Архангельской обл.*

Исследования свидетельствуют о том, что многие современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что большую часть времени дети проводят в статичном положении (за столом, телевизором, компьютером и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, способствует заболеванию детей ожирением (по данным исследований, 30—40% детей имеют избыточный вес).

Таким образом, интенсивность физического развития, здоровье

зависят от двигательной активности. Педагоги и исследователи всего мира пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях и в других видах активного отдыха помогают развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной жизни.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема стрессов, которые влекут за собой различные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы — следствие недостатка положительных эмоций у ребенка, отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении (из-за перенаполняемости групп, «заорганизованности» воспитательно-образовательного про-

цесса), отсутствия гибкого режима дня в ДОУ и семье и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями. *Следовательно, двигательная активность должна быть эмоционально насыщена и многообразна.*

Охрана и укрепление здоровья, формирование привычки к ЗОЖ в ДОУ были и остаются первостепенными задачами. В связи с этим наше дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Одно из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста — грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, т.е. соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению ценностей здоровья и ЗОЖ. Физическое воспитание в этом направлении играет одну из главенствующих ролей. Модель сохранения здоровья детей в нашем коллективе опирается на следующие задачи:

- укрепить физическое и психическое здоровье;
- формировать потребность в ЗОЖ;

- развивать двигательные умения и навыки, физические качества в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями;
- создать условия для реализации потребностей в двигательной активности.

Планомерное сохранение и развитие здоровья в условиях нашего ДОУ осуществляется по нескольким направлениям:

- лечебно-профилактическое;
- психологическое;
- воспитательно-оздоровительное;
- работа с родителями;
- формирование привычки к ЗОЖ.

Успешность физического воспитания во многом зависит от создания материальной базы и развивающей среды, насыщенной нестандартным многофункциональным оборудованием и инвентарем спортивного зала и групп.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ строится по трем направлениям: с детьми, родителями, педагогами.

В работе с детьми используем множество игр. Для ребенка игра — способ познания мира. И в отличие от взрослого, он открыт для нового, он хочет и любит учиться. Он не требует ответа на все вопросы сразу, а способен постоянно дорабатывать свою картину реальности.

Главные задачи игр: помочь адаптироваться к социальной жизни; привить такие качества,

как уверенность в себе, доброжелательность, внимательность, открытость; развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, меткость и т.д.

Для дошкольника игра — ведущая деятельность, в ней он учится быть в обществе, приобретает новые навыки, развивает физические способности.

Подвижные игры детей можно поделить на группы:

- спортивные игры и упражнения;
- подвижные сюжетные и несюжетные игры;
- игры-эстафеты.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что игры и упражнения способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

В нашем ДОУ функционирует кружок «Веселые движения». Цель кружка: познакомить со спортивными играми (бадминтон, хоккей с мячом, городки, баскетбол); обучить детей правилам, приемам, технике игр; развивать ловкость, внимательность, выносливость, быстроту, ориентировку в пространстве, силовые качества; воспитывать дружелюбие, внима-

тельность друг к другу, самостоятельность.

Подвижная сюжетная и несюжетная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великолепной воспитательной силой.

Подвижные игры подбираются по возрасту, индивидуальным особенностям: для младших и старших дошкольников, русские народные игры с использованием стихов, прибауток, шуток, потешек, песенок: «Жмурки», «Горелки», «Ляпка» т.д.; игры нашего края: «Вася — утеночек», «Репка», «Камушек» т.д.

Игра-эстафета — одна из разновидностей подвижных игр командного характера. В ней команды детей состязаются в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. При проведении такой игры закрепляются и совершенствуются навыки основных движений, развиваются ориентирование в пространстве, смелость, решительность, организованность и дисциплинированность, внимание, выдержка, точность, быстрота, координация.

Все разновидности игр включаются в утреннюю гимнастику, в занятия в зале и на воздухе, в праздники, досуги, дни здоровья и, конечно же, в походы. Очень часто дети самостоятельно организуют полюбовавшиеся им игры.

Хочется подчеркнуть, что игра — основа активного спортивного отдыха детей в ДОУ.

Спортивные праздники, развлечения, досуги

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смелости, ловкости, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и ЗОЖ. На досугах и праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой — в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

Главная цель в организации спортивных праздников и досугов — удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К организации и проведению досугов и спортивных праздников привлекаются родители. Участвуя в таких мероприятиях, они имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем, как развиты другие дети. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется. Совместные праздники и досуги еще теснее сближают родителей и

ребенка, заряжают всю семью положительными эмоциями и приятными воспоминаниями.

Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми (см. приложение).

Дни здоровья

В нашем детском саду День здоровья традиционно проводится в последний день месяца. Главная цель дня здоровья — получение знаний о сохранении и укреплении своего здоровья. Для досугов и развлечений используем материал из программы М.Л. Лазарева «Здравствуй!», включаем разнообразные виды движений в игры, эстафеты, аттракционы. В теплое время года организуем простейший туризм, зимой — лыжные прогулки на лесную поляну.

Каникулы

Два раза в год (в январе и июне) организуются каникулы, во время которых много времени отводится спорту. Проводятся олимпиады, спортивные праздники и соревнования, футбольные матчи, хоккей с мячом. Дети чувствуют, что каникулы — это праздник, радость и веселье.

Туристские походы

Они создают благоприятные условия для оздоровления детей, познания нового, воспитания любви к природе, дают заряд бодрости, хорошего настроения и оптимизма, формируют чувства коллекти-

визма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость. С 2004 г. на базе нашего МДОУ начал работу семейный клуб «Туристята». Дети старшего возраста вместе с родителями ходят в походы круглый год.

Активизация спортивного отдыха проходит через все формы физкультурно-оздоровительной работы, главная цель которой — с помощью игры, загадки, очарования, радости привить детям навыки ЗОЖ. Приведем пример спортивного праздника для старших дошкольников.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Цели:

- популяризировать занятия физкультурой и спортом;
- воспитывать чувства товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности;
- создавать положительную эмоциональную атмосферу, побуждать детей радоваться лету, солнцу.

Дети собираются на спортивной площадке и строятся в шеренгу.

В е д у щ и й

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

1 - й р е б е н о к

Мы встречаем праздник лета,
Праздник солнца, праздник
света.

Солнце, солнце, ярче грей —
Будет праздник веселей!

2 - й р е б е н о к

Кто всех быстрее, кто всех
ловчей,
Нам очень интересно!
Пусть слышится веселый смех
И не смолкает песня!

Дети исполняют песню «Физкульт-ура!» (муз. Ю. Чичкова).

Появляется В а н я и здоровается с детьми.

В а н я

Со мною приключилась
Большая беда.
Мороженое ел я
Помногу всегда —
И вот такая картина:
Ко мне привязалась ангина.
И кашель, и насморк
Меня одолели.
О, если б вы знали,
Как они надоели!

В е д у щ и й. Ай-ай-ай. Что же нам делать, как помочь Ване? Придумала! Ребята, кто же лечит всех людей и зверей? (*Добрый доктор Айболит.*) Мы его сейчас позовем, и он обязательно прилетит и поможет нашему Ванюше.

Дети зовут Айболита. Влетает Айболит на зонтике.

Айболит. Здравствуйте, дети.
Кто у вас болен? Кто из ребят чем недоволен?

Осматривает ребят и натывает на Ваню.

Ох, кто это?

Осматривает Ваню, крутит и вертит.

Да, Ваня, беда так беда...
Но сможем помочь тебе
навсегда.

Ребята, поможем? Да!
Я открою вам секрет —
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен —
Проживешь тогда сто лет!
Вот, ребята, весь секрет.
Чтоб тебе не болеть
И не простужаться,
Ты зарядкой всегда
Должен заниматься.

Ведущий беседует с Ваней, выясняет, любит ли он спорт и зарядку.

В е д у щ и й

Ты, Ванюша, посиди,
На ребяток погляди.
Ты всему научишься
И не будешь мучиться.
Ты научишься быть смелым,
Сильным, ловким и умелым.
И тогда, конечно, сгинут
Все болезни и ангина.

3 - й ребенок

Чтобы сильным, ловким быть,
Нужно с солнышком дружить,
Утром раньше всех вставать
И зарядку выполнять.
Все мы любим физкультуру,
Любим бегать и скакать,
Умываться тоже любим,
Любим песни петь, играть.

Доктор Айболит показывает движения для зарядки.

Встанем дружно по порядку —

Дети ходят на месте.

Раз, два, три, четыре, пять.
Вместе сделаем зарядку —

Руки на пояс, наклоняются
вправо и влево.

Надо мышцы нам размять.
Руки вытянуть пошире —

Руки прямые вперед, затем разводят в стороны.

Раз, два, три, четыре.
Наклониться — пять, шесть;

Наклоняются вперед.

Распрямитесь, присесть;

Два раза приседают.

На носок, потом на пятку —

Показывают танцевальное движение «ковырялочка».

Все мы делаем зарядку.

Ваня смотрит, тоже выполняет и постепенно раздевается. Ведущий обращает на это внимание детей. Ваня говорит, что ему стало лучше. Ему предлагают остаться на празднике.

В е д у щ и й

Праздник наш спортивный
Продолжать пора.
Празднику спортивному
Рада детвора.
Празднику спортивному
Крикнем мы:
— Ура! Ура! Ура!
Итак, Ванюша, отправляйся,
С ребятами позанимайся.

Ребята по станциям пойдут и
тебя будут учить, как здоровым
быть.

Дети берут маршрутные листы и
отправляются по станциям, где их
ждут веселые игры и забавы.

Первая станция «Чистота»

В е д у щ и й (*загадывает за-
гадки*)

Ускользнет, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(*Мыло.*)

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

Говорит дорожка —
Два вышитых конца.
Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица,
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(*Полотенце.*)

Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(*Зубная щетка.*)

Лег в карман и караулит реву,
Плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.
(*Носовой платок.*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волоскам,

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(*Расческа.*)

Проводятся веселые эстафеты.

1. 1-й ребенок несет воду в чашке,
ставит на стул, бежит обратно. 2-й
ребенок бежит до стула, берет чаш-
ку с водой, возвращается и переда-
ет следующему.

2. 1-й ребенок бежит с мочалкой
до стула с тазиком, кладет мочалку
в тазик и бежит обратно. 2-й ребе-
нок бежит, забирает мочалку и пе-
редает следующему.

3. Бег в мешках.

Вторая станция «Доктор Ай- болит»

Проводятся подвижные игры.

1. «Цапли». По кругу разложе-
ны несколько обручей на рас-
стоянии шага один от другого.
Дети перепрыгивают из обруча
в обруч на одной ноге разными
способами (прямо, боком,
спиной). Выигрывает тот, кто
дольше всех продержится на
одной ноге.

2. «Ляпка». Один из играю-
щих — водящий. Он бежит за уча-
стниками, старается кого-то оса-
лить, приговаривая: «На тебе ляп-
ку, отдай ее другому!» Новый
водящий догоняет игроков и ста-
рается кому-то из них передать
ляпку. Водящий не должен пре-
следовать одного и того же иг-
рока.

3. «Пчелка и ласточка». Игра-
ющие — пчелы — летают по
поляне и напевают: «Пчелки ле-
тают, медок собирают!» Зум, зум,
зум! Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает песенку. По окончании песенки ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». Вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный становится ласточкой.

Третья станция «Спортивная»

1. Игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю».
2. Перетягивание каната.
3. Эстафета «Докати мяч» (по 2 клюшки и маленьких мяча, стойки; по команде двое детей ведут клюшками мячи между стойками, возвращаются назад и передают следующему).

Дети собираются на спортивной площадке. Их встречает Айболит.

Айболит

Ну, Ванюша, поучился
И со спортом подружился?

Ваня

Какое счастье, я здоров,
И мне не нужно докторов!
Со спортом буду я дружить
И вашей дружбой дорожить.
Спасибо вам, ребята
И доктор Айболит!

Айболит

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.
С кем, ребята, вы дружны,
Знать об этом вы должны.

Дети (*вместе*). Солнце, воздух
и вода — наши лучшие друзья.
Физкульт-ура, физкульт-ура!

Айболит. Ну, мне пора: меня
ждут больные. А вам желаю не
болеть, спортом заниматься и
закаляться.



Закаливание летом

Кадушкина Н.Н.,

воспитатель МДОУ д/с № 71, г. Саранск, Мордовия

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей среды — такова задача закаливания.

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе;
- уметь преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности — все это благоприятно влияет на здоровье детей.

В нашем детском саду мы осуществляем оздоровление путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь и

проведения специальных мер. Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- обеспечение систематического проветривания помещений;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе;
- привычка к прохладной воде.

Первое и основное требование — на воздухе должны проходить не только игры, но и занятия, независимо от погоды.

Удобно расположенные на участке, с учетом теневых мест, столы и скамейки, физкультурная площадка, песочницы, необходимые для активной и полноценной жизни детей в летнее время, облегчают организацию воздушного режима.

Чем легче одежда, чем меньше частей тела она закрывает, тем лучше привыкает кожа к колебаниям воздушной среды. В жаркую погоду мы стараемся ограничиваться однослойной одеждой. Не боимся оставлять детей в легкой одежде и в более прохладные дни. Плохую услугу оказывают родители и воспитатели детям, надевая на них колготки и свитер, как только погода становится прохладной. Нередко приходится при этом преодолевать сопротивле-

ние детей: более послушные подчиняются неохотно, а непокорные протестуют. По существу они правы: закаленная кожа уже не нуждается в слишком большой защите. Принцип индивидуального подхода соблюдается и здесь.

Воспитатели постоянно контролируют, комфортно и по сезону ли одеты дети. Например, в первые весенние дни дети переодеваются по нескольку раз в день.

Хорошо закаляет детей и хождение босиком. На чистом, убранном участке детского сада, на полянке во время прогулки не следует лишать детей этого прекрасного, в смысле закаливания, народного обычая. Но необходимо соблюдать осторожность, особенно в первое время, пока кожа

подошвы еще очень нежна и может легко повредиться.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года — прекрасное средство закаливания. На участок мы выносим обручи, мячи, кегли для игр.

Неблагоприятная погода в весенние дни часто вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулки. Учитывая это, мы выбираем игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: бег по кругу («Карусель», «Кошки-мышки» и др.), ходьба по доске между начерченными линиями («Поезд», «Метро»), прыжки в длину с места («Через ручеек», «Не замочи ног») и др.

Теплые весенние и летние дни дают возможность более свободного выбора игр. Проводим игры





с мячом, бег на скорость («Кто быстрее к флажку?», «Чья команда скорее соберется?»).

В летний режим включаем прогулки за пределы участка, иногда проводим и экскурсии. В этих случаях мы учитываем дальность расстояния, возраст детей и привычку к ходьбе. В младшей группе такие прогулки начинаем с продолжительностью не более 5—10 мин, а затем постепенно доводим их до 15—20 мин с небольшим отдыхом в середине пути. В средней группе длительность прогулок постепенно увеличивается до 25—30 мин, а в старшей и подготовительной даже до 35 мин. Кратковременный отдых в пути сменяется более продолжительным по приходу на место. Затем дети собирают цветы, играют, на-

ходят другие занятия по своему желанию.

Во время таких прогулок дети должны быть легко одеты, это берегает силы и закаливает. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, лужам или попасть под теплый дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма.

В летний период с целью закаливания мы используем душ. Он действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Дозировка та же, что при обливании и обтирании: температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно 33—32 °С), с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20—40 с.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, так как открытые части тела легко загрязняются. Поэто-

му прежде всего нужно вымыть ноги и руки с мылом.

С целью закаливания мы используем и утреннюю гимнастику. В теплую погоду гимнастика проводится на воздухе. После дневного сна проводится закаливающая зарядка в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику нужно начинать с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, пальчиковую и дыхательную гимнастику и для глаз. Главное правило — это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2—3 мин. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем, используются игровые упражнения, сопровождающиеся различными стихами. Приводим примеры таких комплексов гимнастики.

Самолет

1. И.п.: сидя, скрестив ноги. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за про-

летающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

2. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

3. И.п.: то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, лечу.
Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с. Крепко зажмурить глаза на 5 с, открыть (повторить 8—10 раз).

6. И.п.: о.с. Быстро моргать глазами 1—2 мин.

Дождик

1. И.п.: сидя, ноги скрестить «по-турецки».

Капля первая упала — кап!

Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

И вторая прибежала — кап!

То же проделать другой рукой.

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,
Капельки «кап-кап» запели,
Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.

6. И.п.: о.с. Бег на месте (повторить 3—4 раза).

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

Интенсивное (нетрадиционное) закаливание ребенка состоит из контрастных ножных ванн, обтирания, душа, а также сауны и русской бани с 3—4 лет.

Наиболее распространенный метод — контрастное обливание ног. Для этого в ванну ставят два таза, наполненные таким образом, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном тазике вода всегда одной и той же температуры (38—40 °С), а в другом на первый раз на 3—4 °С ниже. Ребенок сначала погружа-

ет ноги в горячую воду на 1—2 мин («топочет» ими), затем — в прохладную на 5—20 с. Число попеременных погружений — 3—6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике снижают на 1 °С и доводят до 18—10 °С. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных — горячей.

Дома детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: воздействие горячей воды (40—50 °С) в течение 1 мин сменяется обливанием холодной водой с минимальной температурой 10—15 °С в течение 10—20 с. Чередовать 5—10 раз.

Большое значение имеет врачебно-педагогический контроль и учет работы по закаливанию. Без этого очень легко перейти грань, отделяющую полезное от вредного, переоценить силы и возможности детского организма или, наоборот, недооценить их, не использовать во всей полноте воспитательно-оздоровительного значения закаливания. Поэтому педагогический персонал нашего детского сада совместно с врачом намечают, какие процедуры будут проводиться, что для этого нужно. Заведующий, врач и медсестра систематически контролируют проведение закаливающих процедур.

Итак, закаливание детей в летний период имеет свои особенности и во многом зависит от согласованности усилий основных участников образовательного процесса.

Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи

Родин Ю.И.,

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

Элементарная гимнастика представляет собой систему физических упражнений, включающую элементарные движения головы, туловища, верхних, нижних конечностей, а также их разнообразные сочетания в виде сложных движений. Она направлена на совершенствование психофизиологических механизмов регуляции мышечного тонуса, функции равновесия, согласованного функционирования различных групп мышц.

Термины «элементарные движения» и «сложные движения» ввел в психологию и педагогику выдающийся отечественный ученый П.Ф. Лесгафт. Элементарными он называл изолированные однородные движения в суставе. Сложными — движения, которые состоят: в непосредственном переходе от однородного изолированного движения в одном суставе к соответствующему движению в другом; последовательном производстве всех движений в каждом суставе; однородных движениях различных суставов одной или различных сторон одновременно, комбинации различных движений нескольких суставов одной или различных сто-

рон. Объединяясь для решения разнообразных двигательных задач, элементарные и сложные движения образуют многообразие двигательного поведения человека.

Элементарная гимнастика способствует совершенствованию психофизиологических механизмов, обеспечивающих пластичность, соразмерность движений, регуляцию тонуса мышц, двигательную координацию, развивает подвижность суставов, приучает ребенка контролировать свои движения.

Особое значение занятия элементарной гимнастикой имеет для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями физического и психического здоровья. Систематическое выполнение физических упражнений способствует выработке компенсаторных механизмов управления движениями у детей, страдающих дистонией, гипердинамическими и гиподинамическими расстройствами, гипотонией мышц, двигательной стереотипией, расстройствами рефлекторной регуляции мышечного тонуса и мышечной координации.

Основными принципами выполнения таких упражнений считаются:

- сознательное дифференцирование существующих в организме элементарных движений и их сочетаний;
- постепенный переход от производства элементарных движений к сложным, знакомство с их назначением.

Выполнять упражнения элементарной гимнастики следует в следующей последовательности:

- упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц;
- упражнения на статическое равновесие;
- элементарные движения головы, туловища, верхних и нижних конечностей;
- сложные движения.

Необходимо обращать внимание детей на точность и изящество движений. Выполнять упражнения надлежит в удобном темпе и ритме. Возможно использование спокойной, негромкой музыки.

Эффективность занятий элементарной гимнастикой существенно повысится при выполнении упражнений перед зеркалом. У детей появится возможность зрительно контролировать движения.

Количество детей, одновременно выполняющих упражнения элементарной гимнастики, зависит от возраста, физического и психического развития занимающихся. Для детей дошкольно-

го и младшего школьного возраста подходят занятия в группах численностью до 10—12 человек. К ребенку, испытывающему трудности в выполнении движений, прикрепляют взрослого, помогающего ему правильно сделать упражнение. С детьми с тяжелыми нарушениями в развитии целесообразно проводить индивидуальные занятия.

Элементарная гимнастика может быть введена в различные формы коррекционно-оздоровительной работы с детьми (организованные физкультурные занятия и уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна, лечебная физическая культура, индивидуальные занятия и т.п.).

Далее приведены примерные упражнения. Используя их в различных сочетаниях и вариантах можно составить неограниченное количество комплексов элементарной гимнастики для детей и взрослых.

Регуляция мышечного тонуса

1. **«Резиновый силач».** И.п.: присед, руки опущены. Имитируется надувание резиновой игрушки. По мере надувания силач становится выше, шире, сильнее (ребенок встает, выпрямляется, поднимает руки вверх). Затем клапан игрушки открывается. Резиновый силач сдувается (ребенок последовательно опускает руки, наклоняется вперед расслабленно, приседает).

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в различных частях тела ощущений напряжения и расслабления.

2. **«Напрягись и расслабься».** И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. Напрячь и расслабить последовательно мышцы: правой руки; левой руки; обеих рук; шеи; рук и шеи одновременно; туловища; рук, шеи и туловища одновременно; левой ноги, правой ноги, обеих ног, ног и туловища, всего тела.

Упражнение можно выполнять и в положении сидя на стуле, стоя, лежа.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в различных частях тела ощущений напряжения и расслабления.

3. **«Кукла».** И.п.: на носках, руки вверх. Под счет 1—8 последовательно и расслабленно опустить кисти рук, предплечья, руки, плечи, наклонить голову вперед, наклонить вперед туловище, прийти в положение присед, сед.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения расслабления.

4. **«Винт».** И.п.: о.с. Поворот туловища влево-вправо.

Методические рекомендации: руки расслаблены.

5. **«Сложились — развернулись».** И.п.: лежа на спине. Медленно и плавно повернуться на бок, принять «позу эмбриона» (колени обхватить руками, прижать к

подбородку); вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону.

Методические рекомендации: повороты осуществляются за счет активности мышц туловища.

6. **«Цветок».** И.п.: присед, голову прижать к коленям, ноги обхватить руками. С восходом солнца цветок просыпается (ребенок последовательно и медленно встает, поднимает руки вверх). Цветок качается на ветру. Солнце село. Цветок засыпает (ребенок выполняет движения в обратном порядке).

Методические рекомендации: упражнение состоит из последовательных изолированных движений частей тела: сначала осуществляются движения в голеностопном, затем в коленном, тазобедренном суставах; выпрямляется спина, шея; поднимаются плечи, локти, предплечья,





кисти рук. При выполнении упражнения в обратном порядке последовательность движений меняется.

7. «Потянись». Варианты выполнения:

— и.п.: о.с. По команде: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше» руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать); по хлопку повисли кисти, затем предплечья (локти вверх), руки;

— и.п.: лежа на спине, ноги врозь, левая рука вперед, правая рука вдоль туловища; потянуть левую ногу пяткой вперед и левую руку; поменять положение рук, потянуть правую ногу пяткой вперед и правую руку вперед за голову;

— и.п.: лежа на спине, руки вперед; потянуть обе ноги и руки.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущений напряжения и расслабления.

8. «Мост». Варианты выполнения:

— и.п.: упор лежа сзади на локтях; поднять туловище вверх, прогнуться;

— и.п.: упор лежа сзади; поднять туловище вверх, прогнуться.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

9. «Кобра». Варианты выполнения:

— и.п.: упор лежа спереди, согнув руки; выпрямить руки, прийти в положение упор лежа прогнувшись;

— и.п.: лежа на груди, руки вдоль туловища; поднять голову и грудь как можно выше; прийти в положение лежа прогнувшись, руки за голову.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

10. «Звезда». И.п.: лежа на груди, ноги и руки врозь. Поднять руки и ноги, прийти в положение прогиб.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

11. «Покачаемся». И.п.: лежа на спине в группировке; перекачаты на спине вперед-назад.

Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

Статическое равновесие

1. «Ласточка». Варианты выполнения:

— стойка на одной ноге прогнувшись, наклониться вперед до горизонтали, поднять другую ногу

назад до отказа, руки в стороны; упражнение выполняется с открытыми и закрытыми глазами;

— разноименное равновесие — стойка на левой (правой) ноге, наклониться вперед до горизонтали; правую (левую) ногу назад до отказа, левая (правая) рука вперед-вверх, правая (левая) рука назад вдоль туловища; упражнение выполняется с открытыми и закрытыми глазами;

— одноименное равновесие; одноименная с опорной ногой рука поднята вперед вверх, а другая назад; упражнение выполняется с открытыми и закрытыми глазами.

Методические рекомендации: при необходимости взрослый поддерживает ребенка за руку; опорная нога прямая, носок ноги, отведенной назад, оттянуть, руки прямые; почувствовать возникающее в теле напряжение, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

2. **«Цапля».** Стойка на левой (правой) ноге, согнув правую (левую) ногу вперед, руки в стороны.

Методические рекомендации: опорная нога прямая, туловище прямо, подбородок приподнят, почувствовать возникающее в мышцах опорной ноги напряжение, избегать излишнего напряжения мышц тела, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

3. **Стойка в линию на полу** (на широкой, на узкой части гимнастической скамейки), руки в стороны.

Методические рекомендации: ноги прямые, туловище прямо,

подбородок приподнят; избегать излишнего напряжения мышц тела, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

4. **«Замри».** Ребенок произвольно ходит по комнате в любом направлении. По сигналу «Замри!» он принимает и удерживает позу, отражающую придуманное им занятие, фигуру и т.п.

Методические рекомендации: избегать излишнего напряжения мышц тела, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

5. **Упражнение на балансире.** Покачиваться, стоя на балансире в положении ноги врозь, правая (левая) нога вперед.

Методические рекомендации: покачивание на балансире осуществляется за счет перемещения общего центра тяжести с одной ноги на другую, избегать излишнего напряжения мышц тела, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

6. **«Юла».** Варианты выполнения:

— и.п.: сед углом; отталкиваясь руками, вращаться вокруг своей оси, затем поднять руки в стороны, постараться удержать равновесие;

— и.п.: стойка на левом (правом) колене; с помощью рук вращаться на левом (правом) колене, затем поднять руки в стороны, постараться удержать равновесие.

Методические рекомендации: упражнение рекомендуется выполнять на скользкой поверхности или вращающимся диске;

избегать излишнего напряжения мышц тела, постараться сохранить равновесие как можно дольше.

7. И.п.: лежа, ноги вверх, носки оттянуты. Удерживать ноги в таком положении как можно дольше.

Методические рекомендации: при необходимости оказать ребенку помощь; ноги прямые, не допускать движений и излишнего напряжения мышц тела.

8. **«Березка».** Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине поднять туловище и ноги вверх, взяться руками за спину. Упереться локтями на опору, поддерживать тело в вертикальном положении.

Методические рекомендации: тело вертикально, локти прижаты к туловищу, упражнение выполняется со страховкой. Взрослый поддерживает ребенка за голеностопы; почувствовать напряжение, возникающее в мышцах туловища и ног.

Элементарные движения головы, туловища и их сочетания

1. И.п.: о.с. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

2. И.п.: о.с. Повороты головы влево-вправо.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

3. И.п.: о.с. Круговые вращения головы.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

4. И.п.: о.с. На счет 1—4 — медленный наклон туловища вперед расслаблено; 5—8 — вернуться в и.п.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

5. И.п.: о.с. На счет 1—4 — медленный наклон туловища вперед последовательно, руки скользят по ногам; 5—8 — вернуться в и.п.

Методические рекомендации: ноги прямые, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

6. И.п.: о.с. На счет 1—4 — наклон туловища влево расслаблено, левая рука скользит по ноге вниз; 5—8 — вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

Методические рекомендации: ноги прямые, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

7. И.п.: о.с. На счет 1—4 — наклон туловища влево последовательно, левая рука скользит по ноге вниз; 5—8 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

8. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища влево-

вправо. То же в и.п.: ноги врозь, руки за голову, руки в стороны, руки к плечам.

Методические рекомендации: не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

9. И.п.: сед. На счет 1—4 — медленный наклон туловища вперед, руки скользят по ногам; 5—8 — вернуться в и.п.

Методические рекомендации: ноги прямые, дотянуться руками до носков ног, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

Элементарные движения рук и их сочетания

1. И.п.: о.с. Выполнять движение правым (левым) плечом вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

2. И.п.: о.с. Выполнять одно- и разноименные движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

3. И.п.: о.с. 1 — правую (левую) руку вперед; 2 — и.п. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: движение осуществляется за

счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

4. И.п.: о.с., руки вверх. 1 — правую (левую) руку в сторону; 2 — исходное положение. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: руки прямые, движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

5. И.п.: о.с. 1 — правую (левую) руку вверх; 2 — и.п. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

6. И.п.: о.с. 1 — правую (левую) руку вверх через сторону; 2 — и.п. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

7. И.п.: о.с., руки к плечам. Одно- и одновременные круговые движения руками вперед-вниз-назад (назад-вниз-вперед).

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

8. И.п.: о.с. Одно- и одновременные круговые движения прямыми руками вперед-вниз-назад (назад-вниз-вперед).

Методические рекомендации: руки прямые, движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

9. И.п.: о.с., руки вперед. 1 — правая (левая) рука в сторону; 2 — исходное положение. То же двумя руками.

Методические рекомендации: руки прямые, движение осуществляется за счет мышц плеча, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

10. И.п.: о.с., руки в стороны ладонями вперед. 1 — правое (левое) предплечье вперед, согнув руку в локтевом суставе; 2 — и.п. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц локтевого сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

11. И.п.: о.с., руки в стороны ладонями вниз. 1 — правая (левая) рука перед грудью; 2 — и.п. То же двумя руками одно- и одновременно.

Методические рекомендации: движение осуществляется за счет мышц локтевого сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

12. И.п.: о.с., правая (левая) рука вперед. Движения кистью вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения, восьмеркой, волной*. То же двумя руками одно- и одновременно и в исходных положениях: о.с., руки вперед; о.с., руки в стороны.

Методические рекомендации: руки прямые, движение осуществляется за счет мышц лучезапястного сустава и мышц ладони, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

13. И.п.: о.с., правая (левая) рука вперед. Разведение и сведение пальцев. То же двумя руками одно- и одновременно в исходных положениях: о.с., руки вперед; о.с., руки в стороны.

Методические рекомендации: руки прямые, движение осуществляется за счет мышц пальцев рук, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

Элементарные движения ног и их сочетания**

1. «Солдат». Варианты выполнения:

— и.п.: о.с. 1 — поднять правую ногу вперед, носок оттянут;

* Волна кистью — последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах.

** Выполнение элементарных движений ног предполагает однородные изолированные движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. В тазобедренном суставе возможно движение вокруг трех осей, коленном — одной оси, голеностопном — трех осей.

2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой.

Методические рекомендации: для сохранения равновесия следует придерживать рукой за гимнастическую стенку (спинку стула), движение осуществляется за счет мышц тазобедренного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела;

— и.п.: о.с. 1 — согнуть правую ногу вперед, голень вертикально вниз, носок оттянут; 2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой.

Методические рекомендации: для сохранения равновесия следует придерживать рукой за гимнастическую стенку (спинку стула), движение осуществляется за счет мышц тазобедренного и коленного суставов, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

2. «Балерина». Варианты выполнения:

— и.п.: о.с. 1 — правую ногу на шаг в сторону на носок; 2 — и.п.; то же левой ногой;

— и.п.: о.с. 1 — правую ногу на шаг вперед на носок; 2 — и.п.; то же левой ногой;

— и.п.: стоя левым боком к стулу (гимнастической стенке), левая рука на спинке стула (на перекладине гимнастической стенки); махи правой ногой вперед-назад; то же левой ногой;

— и.п.: стоя лицом к стулу (гимнастической стенке), руки на спинке стула (на перекладине гимнастической стенке); махи

правой ногой влево-вправо; то же левой ногой;

— и.п.: о.с., руки на спинке стула (на перекладине гимнастической стенки). 1 — подняться на носках; 2 — и.п.; то же в и.п.: стоя на одной ноге, стоя носки ног в стороны, стоя правая (левая) нога вперед, ноги врозь.

Методические рекомендации: для сохранения равновесия следует придерживать рукой за гимнастическую стенку (спинку стула), упражнение выполняется за счет мышц голеностопного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

3. «Дорожка». И.п.: о.с., руки на поясе. Перенести тяжесть тела на пятки ног, носки переместить влево. Затем тяжесть тела перенести на носки ног, пятки переместить влево.

Методические рекомендации: упражнение выполняется со зрительным контролем и без него, преимущественно за счет мышц голеностопного сустава и стопы, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

4. И.п.: сед в упоре сзади на локтях. 1 — поднять правую ногу вперед вверх; 2 — и.п. То же левой ногой.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется за счет мышц тазобедренного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

5. И.п.: сед. 1 — ноги врозь; 2 — и.п.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется за счет мышц тазобедренного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

6. И.п.: сед. 1 — носок правой ноги оттянуть вперед; 2 — носок на себя. То же левой ногой и двумя ногами.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется за счет мышц голеностопного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

7. И.п.: сед. Носок правой (левой) ноги поворачивать влево-вправо. То же двумя ногами одно- и одновременно.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется преимущественно за счет мышц голеностопного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

8. И.п.: сед. 1 — носки ног в стороны; 2 — внутрь.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется преимущественно за счет мышц голеностопного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

9. И.п.: сед в упоре сзади, согнув руки. 1 — сед углом в упоре сзади, согнув руки; 2 — и.п.

Методические рекомендации: ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, движение осуществляется за счет мышц тазобедренного сустава, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

10. И.п.: упор лежа прогнувшись. 1 — согнуть правую ногу; 2 — и.п. То же левой ногой и двумя ногами одно- и одновременно.

Методические рекомендации: носки оттянуты, движение осуществляется в коленном суставе за счет мышц бедра и голени, не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

Переход от изолированного движения в одном суставе к соответствующему изолированному движению в другом суставе

1. И.п.: о.с., правая рука в сторону ладонью вверх. 1 — кисть вверх; 2 — рука к плечу; 3 — локоть вверх. На счет 4—6 движения выполняются в обратном порядке. То же левой ногой.

Методические рекомендации: упражнение выполняется за счет перехода изолированного движения в лучезапястном суставе к изолированному движению в локтевом суставе, далее к изолированному движению в плечевом суставе; не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

2. И.п.: о.с., руки в стороны ладонями вверх. 1 — кисти вверх; 2 — к плечу; 3 — локти вверх. На счет 4—6 движения выполняются в обратном порядке. Варианты выполнения:

- движения выполняются одновременно обеими руками;
- поочередно правой и левой рукой.

Методические рекомендации: упражнение выполняется за счет перехода изолированного движения в лучезапястный сустав к изолированному движению в локтевом суставе, далее к изолированному движению в плечевом суставе; не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

3. И.п.: о.с., правая рука в сторону ладонью вверх, левая рука к плечу, локоть вверх. 1 — кисть правой руки вверх; 2 — правая рука к плечу; 3 — локоть правой руки вверх; 4 — левая рука к плечу; 5 — левая рука в сторону, кисть вверх; 6 — левая рука в сторону.

Методические рекомендации: упражнение выполняется за счет перехода от изолированного движения в лучезапястный сустав к изолированному движению в локтевом суставе, далее к изолированному движению в плечевом суставе правой руки; затем к изолированному движению в плечевом суставе, локтевом суставе, лучезапястном суставе левой руки; не допускать движений и излишнего напряжения мышц в других частях тела.

4. И.п.: о.с., руки вперед. 1 — правая кисть вперед; 2 — правая рука к плечу; 3 — правый локоть вверх; 4 — правая рука вверх, кисть опущена; 5 — правая кисть вверх. На счет 6—10 движения выполняются в обратном порядке. То же левой рукой и двумя руками.

Методические рекомендации: упражнение выполняется за счет перехода изолированного движения в лучезапястный сустав к изолированному движению в локтевом суставе, далее к изолированному движению в плечевом суставе и т.п.

5. И.п.: о.с., правая рука в сторону. Упражнение включает круговые движения вперед-вниз-назад (назад-вниз-вперед) в следующем порядке: в лучезапястном суставе, локтевом суставе, плечевом суставе, рука к плечу, в плечевом суставе, рука прямая. То же левой рукой и двумя руками одновременно.



Интегрированные занятия для детей с различным темпом психического развития

Сияменд Т.А.,

учитель-дефектолог ГОУ д/с № 1245, Москва

Наше дошкольное учреждение посещают дети с нормальным и задержанным темпом психического развития (ЗПР), поэтому в течение нескольких лет у нас сложился определенный опыт взаимодействия детей с разными образовательными потребностями во время физкультурных и музыкальных досугов, просмотров театрализованных представлений. Однако часто такие особенности эмоциональной сферы детей с ЗПР, как инфантилизм, несамостоятельность, некритичность к своему поведению, мешают им полноценно, на равных общаться со сверстниками. Обидчивость, плаксивость, частая смена настроения, особенности проявления эмоций, речевые нарушения также затрудняют развитие коммуникативных навыков. На сегодняшний день в рамках исследования социальной адаптации и интеграции как факторов здоровьясбережения педагогический коллектив стремится значительно расширить сферу соприкосновения наших воспитанников во время игровой деятельности, прогулок и занятий обучающей направленности. Удалось создать

условия, в которых дети радостно, спокойно и естественно, с позитивным настроением взаимодействуют, эмоционально поддерживают друг друга, учатся принимать коллективные решения, приходить на помощь своим товарищам.

Представляем опыт проведения интегрированного занятия, в котором участвуют две команды, при этом каждая объединяет детей с нормальным темпом психического развития и ЗПР. Занятие стало итогом большой работы по формированию у детей подготовительных к школе групп представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Оно показало, что эти представления осмыслены дошкольниками, не являются формальной, вызубренной и заученной наизусть информацией, о чем свидетельствовали многочисленные детские вопросы: «Зачем выпускают и продают вредные для здоровья продукты? Зачем родители нам покупают чипсы и водят в Макдоналдс? Как очистить воздух и воду? Как помочь природе?». Если в начале учебного года обе категории детей на вопрос

«Что делать, чтобы быть здоровым?», не задумываясь, уверенно отвечали: «Есть таблетки!», то сегодня ребята размышляют и делают следующие выводы: «Важно правильно питаться! Заниматься спортом! Закаляться! Быть веселыми и доброжелательными! Мыть руки, когда приходишь с улицы».

Во время занятия педагоги создавали ситуации неизбежного взаимодействия детей с разными образовательными потребностями, многие задания носили объединяющий характер. Это способствовало обогащению опыта эмоционального взаимодействия дошкольников, воспитанию сопереживания, сочувствия, отзывчивости, умению проявлять терпимость к чужим оплошностям и ошибкам, а также обучению навыкам совместной деятельности, взаимопомощи, поддержанию дружеских взаимоотношений.

С помощью родителей был подготовлен необычный демонстрационный материал: заполняемый пазлами с рисунками «ключик здоровья», макеты светофоров для размещения на их сигнальных поверхностях изображений продуктов, картинки с изображением необходимых для ухода за своим телом и поддержания чистоты в помещении предметов, изображения спортивного инвентаря на обратной стороне сложенного из карточек с буквами слова, вращающийся круг с буквами и стрелкой.

Ключ к стране Здоровья (занятие в подготовительной к школе группе)

Задача: обогащать опыт совместной деятельности детей с различными образовательными потребностями при формировании представлений о ЗОЖ.

* * *

Звучит веселая музыка. В зал входят две команды детей — «Весельчаки» и «Здоровячки», приветствуют друг друга.

Воспитатель. Уважаемые друзья, мы с вами отправляемся в волшебную страну Здоровье. Как вы думаете, каким необходимо быть, чтобы попасть туда?

Дети. Здоровым! Бодрым! Веселым и добрым! Отзывчивым.

Воспитатель. Мы с вами вспомним, что необходимо делать, чтобы долго и счастливо жить и быть здоровым. А ответить на эти вопросы нам поможет один предмет. Что это, вы узнаете, если правильно выполните упражнение «Узор в клеточках».

Итак, приступаем к выполнению первого задания. Будьте внимательными, не отвлекайтесь! Члены каждой команды помогут друг другу!

Детям предлагается выполнить графический диктант. Участники каждой команды в клеточках на прикрепленной к мольбертам бумаге по цепочке, друг за другом, выполняют задание. При правильном выполнении диктанта у каж-

дой команды получается изображение ключа.

Молодцы! Что у вас получилось?
Дети. Ключ! Ключик!

Под музыку перед детьми появляется большой макет ключа, который на протяжении всего занятия, по мере выполнения детьми заданий, будет заполняться пазлами по тематике ЗОЖ.

Воспитатель. Этот ключик отправится с нами и поможет попасть в страну Здоровья! Хочу предложить вам загадку:

С площадей и перекрестков
На меня глядит в упор,
С виду грозный и серьезный
Долговязый?..

(Светофор.)
Я. Пишумов

Дети отгадывают загадку. Воспитатель выставляет для каждой команды макет светофора.

Скажите, для чего нужен светофор? Кому он помогает на дороге? Что обозначает каждый цвет?

Дети отвечают на вопросы.

Вы правы, но наш светофор необычный, а волшебный! Он поможет вам не только на дороге! Посмотрите внимательно на карточки, что на них изображено?

Каждая команда получает карточки с изображением продуктов питания. Дети называют овощи и фрукты, молочные продукты, рыбу, сок, торт, макароны, сосиски, конфеты, чипсы, пепси-колу, жевательную резинку, продукты из Макдоналдса.

Давайте подумаем и определим, где на нашем светофоре можно разместить эти продукты. Красный цвет — предупреждает об опасности.

Детей подводят к выводу о том, что на поверхности красного сигнала светофора следует разместить изображения продуктов, которые можно есть очень редко и совсем маленькими порциями. Они вкусные, но здоровья и силы не дают.

Желтый цвет предупреждает о том, что необходимо подождать и подумать.

Дети отвечают, что на поверхности желтого сигнала светофора следует разместить картинки с изображением продуктов, которые нужны нашему организму, но есть их каждый день и много не стоит.

И наконец, зеленый цвет разрешает нам свободно и спокойно выбрать те продукты, которые можно есть каждый день.

Дети говорят, что это продукты, которые очень полезны для организма, они дают силу, здоровье и хорошее настроение.

Детям предлагают разместить картинки с изображением продуктов питания на сигнальных поверхностях светофоров. После выполнения задания каждой команде выдается пазл «Здоровое питание», который затем помещается на волшебный «ключик здоровья».

Ребята, для чего каждому человеку необходимо быть чистым и аккуратным? Зачем содержать в

порядке свои вещи и дом, помещения детского сада?

Дети объясняют, что чистота необходима для здоровья, и каждый участник получает карточку с изображением какого-либо предмета, помогающего ухаживать за собой или поддерживать чистоту в доме.

Предлагаю вам поиграть в игру «Волшебные парочки».

Под музыку дети с полученными карточками двигаются по кругу. По сигналу они останавливаются и находят пару для своей картинки (мыло — мочалка; зубная щетка — зубная паста; расческа — зеркало и др.), объясняют при этом свой выбор.

После выполнения этого задания детям выдается пазл «Чистота и порядок». Место этого пазла на волшебном «ключике здоровья» дети определяют самостоятельно.

Ребята, закройте глаза и послушайте. Что это звучит?

Детям представляют два фрагмента аудиозаписи: шум городской улицы и звуки леса. Затем предлагают посмотреть на проекционный экран, где находятся изображения оживленной улицы и лесной поляны.

Скажите, где бы вы сейчас хотели отдохнуть, погулять? Почему?

Дети отвечают на вопросы и выбирают для прогулки лесную поляну.

Предлагаю вам отправиться на поезде здоровья на волшебную поляну. Прежде всего необходи-

мо приобрести билеты. Команда «Весельчаки» получит билеты в вагон № 2, если выберет изображения тех предметов, в названии которых два слога. Команда «Здоровячки» получит билеты в вагон № 3, если выберет изображения тех предметов, в названии которых три слога.

Детям предлагают карточки с изображениями предметов, которые были ранее использованы в игре «Волшебные парочки», и они выполняют задание.

Я рада, что все вы правильно заняли места в нашем поезде, можно отправляться в путешествие. Сейчас вы услышите разные мелодии. Постарайтесь угадать песни о спорте, закаливании, физкультуре, которые вы узнали на музыкальных занятиях.

Музыкальный руководитель проигрывает детям знакомые мелодии песен, среди которых «Спортивный марш» и «Закаляйся» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача). Дети узнают песни и исполняют отрывки из них.

Вот мы с вами и оказались на лесной поляне. Давайте отдохнем и послушаем музыку природы.

Звучит аудиозапись «Звуки леса». Дети расстилают коврики и располагаются на поляне. С ними проводят минутку релаксации «Волшебная поляна». После нее выдается пазл «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!», его место на волшебном «ключике здоровья» дошкольники определяют самостоятельно.

Давайте поиграем на полянке! Я назову слова, а вы их внимательно послушайте. В каждом надо определить первый звук, затем найти на полянке соответствующие буквы и сложить из них слово.

Воспитатель предлагает детям слова: самокат, прыжки, обруч, ролики, теннис. Дети выполняют задание, и каждая команда на прозрачном наборном полотне складывает из букв слово спорт.

Прочитайте, пожалуйста, получившиеся слова. Молодцы! Вы правильно выполнили задание! Получилось слово спорт! А теперь переверните слова. На обратной стороне каждого слова изображен предмет. Посмотрите на него, но не называйте! Постарайтесь жестами показать ребятам из другой команды, что можно делать с этим предметом.

Дети рассматривают изображение и жестами показывают, как можно действовать с роликами (велосипедом). Ребята из другой команды угадывают, что это за предмет, и называют его.

Можете ли вы назвать разные виды спорта? С помощью волшебного круга постарайтесь определить букву и назвать вид спорта, который начинается на соответствующий звук, или необходимые для спортивных занятий предметы.

Участники каждой команды вращают круг и с помощью стрелки

определяют буквы, звуки и затем называют различные виды спорта или спортивный инвентарь: х — хоккей, ф — футбол, в — волейбол, ш — шахматы, р — ракетка, м — мяч и др.

После выполнения этого задания детям выдается пазл «Спортивные предметы», его место на волшебном «ключике здоровья» они определяют самостоятельно.

Вы молодцы, много знаете о спорте. Покажите, пожалуйста, какие вы быстрые, ловкие, умелые.

Под музыку проводится физкультминутка с мячами.

Ребята, давайте подойдем к нашему волшебному «ключу здоровья». Посмотрите на него внимательно и скажите, что значит быть здоровым? Как быть здоровым?

Дети рассматривают изображение на пазлах и говорят о необходимости для здоровья правильного питания, отдыха, занятий спортом, путешествий, уборки помещений и т.д.

На нашем «ключе» остались пустые «островки», белые пятнышки. Я вам предлагаю дома с родителями и друзьями подумать и ответить на вопрос «Что еще помогает нам быть здоровыми, веселыми, счастливыми?».

В следующий раз мы продолжим наш интересный разговор о здоровом образе жизни.

Детям вручаются эмблемы с изображением «ключиков здоровья».

План летней оздоровительной работы

Касаткина Т.А.,

*воспитатель физической культуры первой категории
ГООУ д/с № 1963, Москва*

Лето — это прекрасная пора. Планируя летнюю оздоровительную работу, мы стараемся использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия этого времени года: проводим утреннюю гимнастику, подвижные игры, праздники и досуги, прогулки. Успех летней работы определяется прежде всего тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив детского сада.

Эффективность работы при организации летнего оздоровительного периода можно определить по следующими показателями:

— рост уровня физического и психического здоровья;

- снижение заболеваемости;
- повышение двигательной активности;
- сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления;
- сотрудничество детского сада с родителями в вопросе оздоровления воспитанников;
- закаливание;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).

Приводим примеры планирования и сценарий Дня здоровья.

Мероприятия	Участники
1	2
Июнь	
«Наша планета — Земля» — праздник, посвященный Дню защиты детей	Старшая и подготовительная к школе группы
«Вот оно какое наше лето!» — физкультурный досуг	2-я младшая и средняя группы
«Летние спортивные игры» — физкультурный досуг	Старшая группа
«Угадай игру» — физкультурный досуг	Старшая и подготовительная к школе группы

Продолжение

1	2
«Летние спортивные игры» — физкультурный досуг	Подготовительная к школе группа
«Петушок и краски» — физкультурный досуг	1-я и 2-я младшие группы
«Колобок» — физкультурный досуг (по сюжету сказки)	2-я младшая группа
«Лето — это хорошо!» — физкультурный досуг (подвижные игры)	1-я младшая группа
«Вместе с нами повторяй!» — физкультурный досуг	Средняя группа
«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» — физкультурный досуг	Все группы
«Юный пешеход» — физкультурный досуг	2-я младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы
«День рождения» — развлечение, посвященное именинникам	Все группы
Закаливающие мероприятия (соблюдение питьевого, воздушно-температурного и закаливающего режимов, активизация двигательной деятельности; контрастное обливание водой и т.д.)	Все группы
Июль	
«Семейные старты» — спортивный праздник совместно с родителями	Старшая и подготовительная к школе группы
«Летние олимпийские игры» — физкультурный досуг	Средняя, старшая и подготовительная к школе группы
«Пожарный номер — 01» — физкультурный досуг	Все группы
«Ну-ка, догони!» — физкультурный досуг	Старшая и подготовительная к школе группы
«Мой веселый, звонкий мяч...» — физкультурный досуг (игры с мячом)	2-я младшая и средняя группы
«Теремок» — физкультурный досуг (по сюжету сказки)	2-я младшая группа
«Поиграем» — физкультурный досуг	1-я и 2-я младшие группы

Окончание

1	2
«Любимые игры» — физкультурный досуг	Средняя группа
«Наш веселый стадион» — физкультурный досуг	Старшая группа
«Народные подвижные игры» — физкультурный досуг	Подготовительная к школе группа
«День рождения» — развлечение, посвященное именинникам	Все группы
Закаливающие мероприятия (солнечные ванны, соблюдение питьевого, воздушно-температурного режимов; активизация двигательной деятельности, контрастное обливание водой и т.д.)	Все группы
Август	
«Мини-футбол» — командная игра по упрощенным правилам	Старшая и подготовительная к школе группы
«Веселый зоопарк» — физкультурный досуг	2-я младшая и средняя группы
«В гости к сказке» — физкультурный досуг	1-я и 2-я младшие группы
«Кто живет в лесу?» — физкультурный досуг	Средняя группа
«Кошка и котята» — физкультурный досуг	2-я младшая группа
«Слева — лето, справа — лето! До чего ж приятно это!» — физкультурный досуг	Старшая группа
«Веселый зоопарк» — физкультурный досуг	Подготовительная к школе группа
«Африка» — физкультурный досуг	Средняя, старшая и подготовительная к школе группы
«Вот и лето прошло...» — спортивный праздник	Все группы
«День рождения» — развлечение, посвященное именинникам	Все группы
Закаливающие мероприятия (соблюдение питьевого, воздушно-температурного и закаливающего режимов, активизация двигательной деятельности, контрастное обливание водой, дыхательная и корригирующая гимнастика и т.д.)	Все группы

День здоровья

* * *

Прием детей

Игровые площадки, вход в детский сад и все помещения украшены воздушными шарами. Под музыку ведется прием детей с участием клоунов на улице или при входе в детский сад.

При приеме на улице клоуны играют с детьми в любимые игры.

Утренняя гимнастика

Клоуны Красный Нос и Желтый Нос (*обходят группы и приглашают детей на утреннюю гимнастику*)

Кто здесь сильный?
Кто здесь ловкий?
Собирайтесь поскорей!
Быстро строит по порядку
Утром всех детей зарядка!

Желтый Нос

Раз, два, три, четыре —
Становитесь, ноги шире.
Рассчитайтесь по порядку —
Начинается зарядка!

Под музыкальное сопровождение начинается зарядка.

Гномик

Гномик по лесу гулял,

Дети ходят на месте или с продвижением.

Колпачок свой потерял.

Наклоняются вперед — ищут пропажу.

Колпачок был непростым,
Со звоночком золотым.

Хлопают в ладоши.

Гному кто точнее подскажет,

Прыгают на месте.

Где искать его пропажу?

Ходят на месте.

Хомка

Хомка-хомка, хомячок,

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки на поясе.

Полосатенький бочок.

Наклоняются в сторону, рука скользит по боку.

Хомка раненько встает,

Тянутся руками вверх, встают на носки.

Шейку моет, щечки трет.

Двигаются согласно тексту.

Подметает чисто хатку

Наклоняются вперед, имитируют «подметание» пола.

И выходит на зарядку.

Ходят на месте.

Раз, два, три, четыре, пять —

Руки вперед, вверх, в стороны, вниз, к плечам.

Хочет хомка сильным стать.

Руки в кулак и к плечам, показывают силу мышц плеча.

Пароход

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.

Дети ходят по кругу вперед.

Он назад поплыл сначала,

Идут назад.

А потом поплыл вперед.

Ходят с продвижением вперед.

И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

Убыстряют ходьбу.

От зеленого причала
Оттолкнулся пароход.

Каждый делает зарядку

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.

Дети ходят на месте, руки вперед,
вверх, за голову, вниз.

Руки в стороны и вниз,
Все присели, поднялись,
И девочки и мальчишки,
Побежали все вприпрыжку.

Разноцветный мячик

Разноцветный мячик
По дорожке скачет,
По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки.
От осинки поворот,
Покатился в огород.

Дети прыгают на двух ногах, с
продвижением вперед, руки на поясе.

Клоуны Красный Нос
и Желтый Нос. Молодцы, ребята,
а теперь поиграем в игру
«Вырастим большие». Для этого

надо подняться на колени, руки
поднять вверх — вдох. Опустить
руки вниз, опуститься на всю
стопу — выдох. Выдыхая, произ-
носить: «У-х-х-х!» Ну, что ж, а те-
перь пойдемте позавтракаем хо-
рошенько.

Спортивный праздник

Клоуны Красный Нос
и Желтый Нос (*обходят
группы и приглашают детей на
праздник*)

На спортивную площадку
Приглашаем мы всех вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас.

Дети собираются на спортивной
площадке.

Желтый Нос

Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И еще раз повторили.
Приседаем мы по счету —
Раз, два, три, четыре, пять.
Это нужная работа —
Мышцы ног тренировать.
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами.
А теперь все дружно вместе
Начинаем бег на месте,
Дышим ровно, не спешим,
За осанкою следим!

Красный Нос. Молодцы, ребята!

С кем, ребята, вы дружны?
Знать об этом вы должны.
Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья!

Друг мой, расскажи нам
по порядку!

Часто делаешь зарядку?
Спортом занимаешься?
Водю закаляешься?

Желтый Нос. Да, всегда делаю зарядку и люблю заниматься спортом. Видишь, какой я сильный?

Чтоб не болеть ангиной,
Простуды не бояться,
Советуем физической
Культурой заниматься!
Кто здесь смелый?
Кто здесь ловкий?
Выходи скорее в круг!
Приготовил для ребят я
Интересную игру!

Проводится игра «Красный, желтый, зеленый» — клоуны по очереди поднимают вверх флажки и дети двигаются или останавливаются в зависимости от цвета флажка.

Девочки — внимание!
Мальчики — внимание!
Есть для вас еще одно
Веселое задание!

Проводится игра «Жмурки». Клоуны хвалят детей за хорошую игру и предлагают немного потанцевать под песню «Танец маленьких утят». После этого дети младшей и средней групп уходят на свои участки и продолжают игры с воспитателями,

а дети старших групп остаются на спортивной площадке.

Красный Нос. Не устали?

Тогда — внимание!
Начинаем соревнования!

Переправа. Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной по пять обручей. По сигналу дети друг за другом прыгают через обручи на другую сторону «реки». Кто быстрее переправится на другой берег?

Дремучий лес. Дети строятся в две колонны. По команде первые участники бегут между конусами «змейкой», дотрагиваются в конце маршрута до колокольчика и «змейкой» возвращаются обратно, дотрагиваются до следующего игрока.

Посади дед репку. Играют две команды по шесть человек. Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, обегает «репку», которая находится на расстоянии 5 м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внушку, бегут втроем. Последний персонаж — мышка — хватается кеглю.

Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Завяжи платочек. Выбираются пятеро детей, которым будут завязывать платочки, и пятеро детей, которые будут завязывать эти платочки, по команде все быстро и красиво стараются повязать платочек.

Картофелина. Добежать до корзины, достать ложкой картофелину (мячик) и на ложке принести ее команде.

Веселая эстафета. С мешочком на голове пройти по скамейке, пролезть в обруч, дойти до ориентира и, сняв мешочек, бегом вернуться назад.

Иголочка и ниточка. Ходить в колонне в разных направлениях за ведущим, держась за руки. Ведущий выбирает темп движения, проводит колонну сквозь строй, подлезая под руками или перешагивая через них, стремясь «не разорвать ниточку».

На погрузке арбузов. Команды строятся в шеренги с интервалами два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены 6—10 набивных мячей. По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенное место. Выигрывает команда, закончившая передачу мячей первой.

А сейчас команды встанут
И возьмутся за канат,
Дружно за него потянут.
Делай дружно шаг назад.
За канат держитесь дружно,
Перетянуть друг друга нужно.

Клоуны поздравляют детей с победой, окончанием соревнований. Дети расходятся по участкам и продолжают игры с воспитателем.

Гимнастика после сна

Просыпалочка (постепенный подъем и водные процедуры).

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Дружно умываемся,
Вот так мы улыбаемся,
Вот так.

Поиграем с ручками. Дети растирают ладони до приятного тепла. Затем большим и указательным пальцами одной руки массируют — растирают каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки; массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук; переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны; переплетенные пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди; вытягивают пальцы вверх и шевелят ими; расслабляют руки и отдыхают.

Упражнения можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Солнышко

«Потянулись к солнышку»
(и.п. — ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела). Выполнение: поднять руки вверх, подтянуться, опустить руки (4 раза).

«Поклониться солнышку»
(и.п. — ноги шире плеч, руки внизу). Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленам (4—5 раз).

«Спрячемся от солнышка»
(и.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу). Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени (4—5 раз).

Упражнения на регулирование движения

1. Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.

2. Из того же положения за-

хватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его.

3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.

4. Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.

5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч, сдавливание его стопами.

6. Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).

7. То же и.п., стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ступней.

8. Положение стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.

9. Из того же положения, ходьба по гимнастической палке.

10. Для этого упражнения необходим брусok с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.

11. Ходьба на носках по наклонной плоскости.



Предлагаем вашему вниманию книги



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ Планирование, конспекты

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.
Обложка, 208 с. Формат 60х90/16

В книге предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Авторы раскрывают структуру организации оздоровительной работы в ДОУ, приводят конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.



ФИТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Автор — Макарова З.С.
Обложка, 32 с. Формат 60х90/16

Пособие посвящено основным принципам использования фито- и ароматерапии в детской практике. Определены дозы, способы введения, основные лекарственные формы растений, показания и противопоказания к применению у детей. Подробно освещены вопросы организации фито- и ароматерапии в детских организованных коллективах.



ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Авторы — Вареник Е.Н. и др.
Обложка. Формат 60х90/16

Материал, изложенный в пособии, тесно связан с деятельностью логопеда, инструктора по физкультуре и является своеобразным дополнением в их работе по коррекции речи у детей дошкольного возраста. Он прост по форме и содержанию, им могут пользоваться инструкторы по физкультуре, работающие с детьми как коррекционных групп, так и общеразвивающих, а также логопеды, дефектологи, воспитатели, музыкальные руководители, инструкторы по ритмике, а также родители.

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**.

Совместные физкультурные досуги с родителями

Томашевская Л.В.,

*инструктор по физкультуре ГДОУ № 113,
Санкт-Петербург*

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир. Физкультурно-оздоровительная работа включает все задачи, способствующие интересу детей к физкультуре и спорту.

Образовательные:

- формировать элементарные знания и представления о разных видах движений и способах выполнения;
- развивать чувство ритма, пластику, координацию движений;
- скоростно-силовые способности;
- психические процессы (восприятие, память, мышление).

Оздоровительные:

- обучать гигиеническим навыкам;
- укреплять психическое и физическое здоровье.

Воспитательные:

- научить ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им постоянно;
- воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера, терпение, выносливость.

В нашем ДОУ один раз в месяц, на последнем занятии, организуется тематический физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные упражнения, которые проводятся в форме соревнований и эстафет. Досуг включает подвижные игры, аттракционы, музыкальные номера. Основное его назначение — организация активного отдыха.

Предлагаем вашему вниманию сценарии таких досугов для старших дошкольников.

Папа, мама, я — спортивная семья

Цели:

- создать условия для укрепления психического и физического здоровья семьи, улучшения ее двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личностей семьи через двигательно-игровую деятельность;
- приобщить семьи к здоровому образу жизни, сплотить.

Оборудование: на каждую команду: по 6 шт. обручей, по 3 мячика и по 1 ведерку, по 5 платочков. Скакалки по количеству участвующих семей.

* * *

Все команды строятся.

В е д у щ и й. Здравствуйте, уважаемые родители и дети! Наш праздник посвящается Дню защиты детей. Давайте познакомимся с нашими командами.

Проходит приветствие команд: «Дружба», «Улыбка», «Колхозная».

Первая эстафета «Чехарда». Папа по сигналу садится, вытянув ноги вперед, мама перепрыгивает через папины и садится на отметку, ребенок, перепрыгивая через папины и мамины ноги, садится на отметку. Как только ребенок сел, папа встает, перепрыгивает через ноги ребенка и мамины, садится. Встает мама, перепрыгивает через ноги ребенка и папины, садится и т.д. до конца. Обрато родители на руках несут ребенка на старт.

Пока жюри подводит итоги, участники отдохнут, а я объясню условия следующей эстафеты «Пройти туннель».

На полу разложены 6 обручей.

По сигналу папа ставит обруч перпендикулярно земле, ребенок пролезает, в это время мама тоже держит обруч, ребенок пролезает, как в туннель. Папа за это время перебегают к следующему обручу, ставит его, ребенок пролезает и т.д. до финиша. Обрато то же самое.

А теперь персональное испытание для мам «Проскакать на скакалке». Посмотрим, какие они ловкие. Приглашаем их на старт!

А теперь приглашаем пап. Узнаем, какие они помощники в семье по хозяйству.

На старте стоит ведерко с 5-ю платками, а мамы с детьми стоят в конце дистанции, натягивая в руках веревку для платков.

Папа бежит до веревки, вешает платок. Веревку держат мама и ребенок. Папа возвращается, берет еще платок, добегают до веревки, вешает и т.д.

Наша следующая эстафета «Метание». Здесь наши семьи покажут, какие они меткие.

Мама стоит на старте, ребенок держит на финише корзину для мячей в руках, папа стоит в обруче, где лежат 3 мяча. По сигналу папа метает мяч в корзину, перебегают к ребенку и берет корзину. Ребенок бежит к маме, а та встает в обруч и метает мяч в корзину. Затем мама перебегают к

папе, берет корзину. Папа бежит обратно на старт. Ребенок встает в обруч и метает, после этого вместе с мамой и корзиной бежит к папе. Желательно собрать все 3 мяча в корзину.

Приглашаю всех в игру!

Проводится игра «Золотые ворота» (до тех пор, пока все участники не окажутся в круге).

Дорогие господа,
Проходите в ворота.
Первый раз — прощается,
Второй раз — запрещается.
А на третий раз —
Не пропустим вас!
Участвуют все!

Наше жюри подвело итоги. Все молодцы. Вы были сильными, ловкими, меткими, а главное — дружными. Мы переходим к награждению участников.

**Если хочешь быть здоров —
закаляйся, как мы**

Цели:

- совершенствовать формирование навыков и умений плавательных движений;
- способствовать закреплению навыка правильной осанки;
- содействовать формированию знаний о своем теле и его возможностях.

* * *

Под запись любого марша дети проходят круг по залу и останавливаются на ковре, предназначенном для разминки.

Инструктор. Здравствуйте, ребята!

Вы сильные, вы смелые,
Нет слабых среди нас.
В веселую Спортландию
Отправимся сейчас.

А, как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого?

Дети отвечают.

Приятно смотреть на стройного человека. Стройный человек радует глаз. Все стройные люди имеют правильную осанку, она формирует скелет, легче работать сердцу, легким, желудку и другим органам.

Мы с вами будем стараться держать спину прямо. Давайте разомнемся перед предстоящими испытаниями.

Проводится разминка с элементами самомассажа махровым полотенцем.

Возьмите полотенце в обе руки.

И.п. — стоя, руки опущены, ноги врозь. Поднять руки вверх, потянуться, руки опустить.

И.п. — стоя, руки над головой, ноги врозь. Согнуть правую руку, выпрямить, согнуть левую руку, выпрямить.

И.п. — стоя, руки за спиной с полотенцем, растирать шею.

И.п. — одна рука за спиной, другая согнута за головой, растирать спину.

И.п. — руки с полотенцем перед собой. Сделать 10 приседаний.

И.п. — руки сзади. Делая наклон вперед, резко поднять руки вверх до упора. Стараться лицом

достать до коленей, сделать несколько пружинистых наклонов, усиливая эффект движением рук вверх.

Теперь спортсмены готовы к соревнованиям. Разделимся на две команды. (Можно проводить между двумя группами одного возраста.)

Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Все (*вместе*). Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких добиться! Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Инструктор. А чтобы наши соревнования были настоящими олимпийскими играми, зажжем олимпийский огонь!

Выбегают девочки с ленточками, делая волнистые движения. Встают на одно колено, выбрасывают поочередно руки вперед с волнистыми движениями. По окончании музыки ленточки собирают, имитируя факел.

Вот и наш Олимпийский огонь.

Приглашаются первые участники.

Перед вами несколько емкостей с кипяченой водой, где плавают крышечки. Громко вдохнув воздух и надув щеки, по команде «Выдох — фу-у!» надо опустить лицо в воду так, чтобы она закрыла рот и нос, и выдохнуть набранный в легкие воздух.

Вызываются несколько представителей от каждой команды и по сигналу надо собрать как можно

больше крышечек. Но собирать надо ртом, полностью погружая лицо в воду.

Теперь, ребята, построим прочный корабль, и никакие волны нам не страшны.

Звучит музыка. Дети строят из крупного конструктора «Альма», устанавливают мачту, штурвал, занимают места на корабле.

Проводятся упражнения с веслами в руках.

И.п. — сидя на скамейках, наклоны вперед, стараясь не сгибать ноги в коленях.

И.п. — сидя на скамейках, положить весла на колени, делать гребковые движения.

Теперь, ребята, разбираем наш корабль, убираем на места модули, весла.

Присаживайтесь на ковер в полукруг, проверим, цепкие ли у вас пальчики.

Пальчики на ножках,
Как на ладошках.
Я их смело покручу
И шагать начну.
Разведу вперед-назад
И сожму руками.
Здравствуй, пальчики:
Гномики лесные.
Здравствуй, пальчики:
Игрушки заводные.

И еще одно задание. По сигналу вам нужно собрать пальчиками ног ракушки на полу.

После такой олимпийской подготовки покажем свои умения в бассейне.

В воде проводятся:
— эстафета «Проскаты по дорож-
ке из обручей»;
— «Переправить на доске чере-
пашку»;
— «Кто сильнее дует на кораблик?»;
— упражнение на погружение
«Собрать игрушки со дна».

Подводятся итоги.

Полюбуйтесь, посмотрите
На веселых дошколят,
Олимпийские надежды
Нынче ходят в детский сад!
Кто с мячом, кто со скакалкой,
За рекордом ждет рекорд.
Смотрят с завистью игрушки
На ребят, что любят спорт!

Взаимодействие ДОУ с родителями на занятиях физической культурой

Атрощенко Н.А.,

воспитатель по физкультуре первой категории;

Гумен Е.С.,

социальный педагог второй категории ЦРР — д/с № 474, Москва

Современное дошкольное образовательное учреждение должно выполнять социальный заказ общества и государства в целом. В Москве 2011 год объявлен *Годом спорта и здорового образа жизни*. Для решения задач физического воспитания и охраны здоровья ребенка наши специалисты разработали комплекс мероприятий, направленных на развитие сотрудничества и установление партнерских отношений с родителями, гармонизацию детско-родительских отношений в нашем ДОУ. В работе использовались следующие формы: мониторинг и анкетирование, совместные занятия детей и родителей, консультации.

Предлагаем вашему вниманию некоторые формы работы.

Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

Уважаемые родители!

Просим Вас заполнить предложенную анкету. Подписывать ее не нужно, опрос проводится анонимно!

1. Считаете ли Вы проблему физического развития и здоровья детей актуальной для Вашей семьи?

- а) Да;
- б) нет.

2. Кто из родителей занимается спортом? Каким?

3. Как Вы закаливаете своего ребенка и себя?

4. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

5. Придерживаетесь ли Вы в выходные дни режима дня для ребенка?

- а) Да;
- б) нет.

6. Кто в Вашей семье постоянно делает утреннюю гимнастику?

7. Как Ваш ребенок относится к уходу за своими зубами?

- а) Чистит зубы без напоминания;
- б) чистит от случая к случаю;
- в) в основном после напоминания.

8. Есть ли в доме спортивное оборудование?

- а) Да (укажите какое)

- б) нет.

9. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

10. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

11. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные;
- спортивные;
- настольные;
- сюжетно-ролевые;
- музыкально-ритмические;
- просмотр телепередач;
- конструирование;
- чтение книг.

12. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье детей дома?

- а) Да;
- б) нет;
- в) частично.

13. Нужна ли Вам в этом помощь детского сада?

14. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?

15. Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете?

- а) Консультации;
- б) беседы;
- в) семинары-практикумы;
- г) другое.

Анализ данного анкетирования показал высокий уровень заинтересованности родителей наших воспитанников в их физическом развитии, а также определил приоритетные направления в совместной работе родителей и дошкольного образовательного учреждения.

Предлагаем вашему вниманию совместный физкультурный досуг родителей и детей на улице.

Путешествие в летний лес

Задачи:

- помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности;
- совершенствовать у детей умение ходить по бревну, с удер-

- живанием равновесия, передвигаться на руках по «рукоходам», пролезать в обруч, не задевая его, метать предметы в цель, прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- развивать у детей и совершенствовать у родителей психические процессы: двигательную память, внимание, мышление, воображение;
- продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;
- развивать социально-коммуникативные навыки.

Оборудование: мячи, бревно для равновесия, снаряд «рукоход», обруч, канат, корзина, шишки, резиновые коврики.

* * *

Вводная часть

Дети вместе с родителями собираются на спортивной площадке. Педагог обращается к детям и родителям: «Посмотрите, какая сегодня хорошая погода! Так и хочется из душного города отправиться в лес на прогулку! Но наше желание может осуществиться, если мы крепко возьмем своих родителей за руку, встанем парами друг за другом и отправимся в увлекательное путешествие!»

Ходьба парами:

- обычная;
- на носках — «высокие деревья»;
- в полуприседе — «низкие кустарники»;

- широким шагом — «перешагиваем через кочки»;
- спиной вперед — «колючие кустарники»;
- со сменой направления — «путаем следы».

Бег парами:

- обычный;
- «змейкой» — «тропинка петляет»;
- врассыпную — дети бегают, затем находят своих родителей;
- кружение (родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Ходьба парами.

Свободное размещение по площадке в паре лицом друг к другу.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения в детско-родительской паре «Летом в лесу».

Звучит отрывок аудиозаписи «Голоса птиц и зверей». Проводится пальчиковая гимнастика. Пальцы обеих рук переплетаются, большие пальцы соединяются.

Пальцы переплетаются, локти поднимают, пальцы опускают вниз.

1. И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за мяч.

1—3 — поднять руки с мячом вверх;

2—4 — и.п.

2. И.п. — стоя лицом друг к другу и взявшись за мяч.

1 — руки вверх, правая нога назад на носок;

2 — и.п.;

3 — руки вверх, левая нога назад на носок;

4 — и.п.

3. И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх держат мяч.

1—3 — наклон вправо (влево);

2—4 — и.п.

4. И.п. — взрослый и ребенок стоят спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч у ребенка в руках.

1—2 — ребенок передает мяч взрослому между ногами;

3—4 — взрослый передает мяч ребенку через голову.

5. И.п. — взрослый и ребенок стоят напротив друг друга и держат руками мяч перед собой.

1—3 — присесть;

2—4 — вернуться в и.п.

6. И.п. — стоя напротив друг друга, мяч в руках между собой.

1—4 — прыжки.

7. И.п. — стоя напротив друг друга, мяч в руках между собой.

1—3 — вдох, руки вверх;

2—4 — выдох, руки вниз.

Игровое упражнение «Тропинка». Дети и взрослые выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым, становится водящим. Все идут «змейкой» по тропинке, причем водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу

первый игрок становится в конце «змейки», а водящим становится тот, кто оказался первым.

Основные движения

Способ организации — поточный (круговая тренировка по пяти станциям).

1. «Не упади в реку» — ходьба по бревну (ребенок идет по бревну, взрослый его страхует).

2. «Не провались в болото» — каждой паре дается два резиновых коврика, нужно перейти через «болото», перекладывая коврики (ребенок перепрыгивает с коврика на коврик, а взрослый перекладывает их).

3. «Лазанье по деревьям» — передвижение на руках по снаряду «рукоход» (взрослый страхует ребенка).

4. «Непроходимый лес» — пролезание в обруч, ходьба по канату приставным шагом (родители идут впереди, держа ребенка за руку).

5. «Собираем шишки» — метание шишек в корзину.

Подвижная игра «Капканы». Детско-родительские пары делятся на две команды. Первая стоит парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это «капканы», они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через «капканы». По команде капканы «захлопываются», т.е.

пары, образующие их, опускают руки. Те играющие, которые попались, сами становятся «капканами». Победителем оказывается тот, кто не попадет ни в один из капканов.

Подвижная игра «Белки на дереве». Все играющие — «белки». Они должны стоять около дерева и держаться за него. Между деревьями бегают «собака» — водящий. «Белки» перебегают от дерева к дереву, а «собака» должна поймать кого-нибудь. Другой вариант — «собака» должна занять место одной «белки».

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Дрозд»

Дети и родители становятся в пары. Игра сопровождается текстом:

Я — дрозд, ты — дрозд (каждый показывает на себя и на партнера);

у меня — нос, у тебя — нос (указывают сначала на свой нос, затем на нос партнера);

у меня — гладкие, у тебя — гладкие (указывают на щеки);

у меня — сладкие, у тебя — сладкие (указывают на губы);

я — твой друг и ты — мой друг. Мы любим друг друга! (Все обнимаются.)



Спортивный досуг на английском языке «Мы со спортом крепко дружим» (для детей старшего дошкольного возраста)

Козина С.В.,

*педагог дополнительного образования по английскому языку
дошкольного подразделения ГОУ СОШ № 1902, Москва*

Задачи:

- доставить детям радость и удовольствие от игр на материале английского языка;
- обеспечить практическую направленность обучения английскому языку, закрепив лексику по темам: «Приветствие. Знакомство», «Игры, спорт», «Части тела», «Еда», «Английские цвета», «Английские команды», «Английские числительные»;
- воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом, есть здоровую пищу;
- развивать память, внимание, мышление, чувство товарищества, взаимопомощи при выполнении заданий, конкурсов.

Оборудование: диск с записями, муляжи овощей и фруктов, разноцветные кубики по количеству участников, 2 столика, 2 спортивных туннеля, 4 обруча, 6 конусов, 2 баскетбольных мяча, картинки с различными спортивными играми, футбольный и во-

лейбольный мяч, коньки, клюшка, резиновая шапочка для бассейна, шахматы, теннисная и бадминтонная ракетка.

* * *

Звучит музыка. Две команды детей заходят в спортивный зал и встают друг напротив друга.

В е д у щ и й

What a happy day today!
Boys and girls are very gay!
They like sport,
Run, jump and play.
What a happy, happy day!

Капитан 1 - й команды

Много игр есть на свете,
Все их очень любят дети.
Баскетбол и волейбол,
Теннис, шахматы, футбол

Капитан 2 - й команды

Мы пришли в спортивный зал
Посоревноваться,
Потому что очень любим
Спортом заниматься!

Д е т и (вместе)

Спорт — здоровье,
Спорт — игра!
Нам начать игру пора!

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Good morning, children! Сегодня я вам предлагаю посоревноваться на английском языке. Покажете, какие вы быстрые, сильные, ловкие, дружные, и кроме того, продемонстрируете знания английского языка. Оценивать конкурсы будет наше уважаемое жюри. (*Представляет членов жюри.*) За победу в конкурсе команда получит одно очко. Итак, начнем игру!

1-й конкурс называется «**Веселая английская зарядка**».

Дети исполняют песню «Head and shoulders», показывая части тела, о которых поется.

Head and shoulders,
Knees and toes,
Two eyes, two ears,
One mouth and a nose.
Head and shoulders,
Knees and toes.

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

Hands on your hips,
Hands on your knees,
Put them behind, if you please,
Touch your shoulders,
Touch your nose,
Touch your ears,
Touch your toes.

Raise your hands into the air,
To the sides, on your hair,
Raise them up as before,
While clapping —
«One, two, three, four».

Далее дети исполняют песню «Hands up!», выполняют английские команды и танцуют.

Hands up! Clap, clap!
Hands up! Clap, clap!
Nod your head and turn around!
And clap, clap, clap!

Jump! Jump! Clap, clap!
Jump! Jump! Clap, clap!
Nod your head and turn around!
And clap, clap, clap!

Dance! Dance! Clap, clap!
Dance! Dance! Clap, clap!
Nod your head and turn around!
And clap, clap, clap!

Hands up! Clap, clap!
Hands up! Clap, clap!
Nod your head and turn around!
And clap, clap, clap!

2-й конкурс называется «**Полезная еда**».

В е д у щ и й. Что относят к полезной еде? Правильно, овощи и фрукты. Сейчас вам надо вспомнить как можно больше названий овощей и фруктов и назвать их по-английски. Отвечать команды будут по очереди. Кто назовет больше слов, тот и победит.

3-й конкурс называется «**Овощи и фрукты**». На противоположной стороне физкультурного

зала на столике лежат овощи и фрукты. Игрокам первой команды надо пролезть через спортивный туннель, добежать до столика, взять овощ и принести его команде, передав эстафету другому игроку. Игроки второй команды бегут за фруктом и приносят только фрукты.

Ведущий. Now answer my questions: What vegetable have you got? What fruit have you got? Do you like bananas? Do you like cabbage?

Ведущий задает вопрос каждому ребенку. В этом конкурсе жюри смотрит, верно ли игроки различают овощи и фрукты и правильно ли они отвечают на вопросы.

4-й конкурс называется «Разноцветная башня».

Ведущий. Сейчас я раздам вам каждому по кубику. Цвета кубиков разные. Let's remember English colours! What colour is your block?

Дети дают полный ответ на вопрос ведущего.

В этом конкурсе команде надо построить из кубиков высокую башню. С кубиком в руке игрок должен запрыгнуть в два обруча, обежать три конуса и положить на столик свой кубик на противоположной стороне физкультурного зала. Обратно надо бегом возвратиться к своей команде. Второй игрок также преодолевает все препятствия и ставит свой кубик сверху, на первый. И так далее. Так у вас получит-

ся высокая башня. Важно все делать быстро, но в то же время, аккуратно ставить кубики, ведь иначе башня упадет и команда проиграет.

5-й конкурс называется «Меткий стрелок».

Ведущий. Вы уже показали, какие вы быстрые и ловкие. А теперь посмотрим, какие вы меткие. Вам надо забросить мяч в баскетбольное кольцо. На конкурс отводится три минуты. Команда, которая попадет в кольцо большее количество раз, будет объявлена победительницей этого конкурса. Не забывайте, что мы считаем количество попаданий по-английски.

Ребята! Вы показали, что вы умеете играть в баскетбол. Сейчас я предлагаю вам сыграть в игру на знание спортивных игр.

6-й конкурс называется «Угадайка».

Ведущий. Я буду показывать вам картинки с различными спортивными играми, а вам надо определить, какие игры на них изображены.

Ведущий по очереди показывает картинки игрокам одной и другой команд. Дети по-английски отвечают на вопрос: «What game is it?».

Молодцы! Вы быстрые, ловкие, меткие. И не случайно, ведь вы все очень любите спорт. А теперь расскажите стихи о видах спорта, которыми вы любите заниматься.

7-й конкурс называется «Виды спорта».**1 - й ребенок**

Утром рано просыпаюсь,
На зарядку выхожу.
I do morning exercises.
Всей семьей руковожу:
Hands up! Hands down!
Hands on hips! Sit down!

2 - й ребенок

Я люблю играть в футбол.
I play football best of all.
Ногой пинаю по мячу,
Гол я вам забить хочу.

3 - й ребенок

I can swim. В саду в бассейне
Плавать долго я могу.
И когда приеду к морю,
Не сижу на берегу.

4 - й ребенок

Table-tennis, table-tennis —
Интересная игра.
Как хорошо, что есть теперь
Стол для игры среди двора.

5 - й ребенок

Я высокий, в баскетбол
Я люблю играть.
I play basketball. В кольцо
Мяч легко бросать.

6 - й ребенок

С нетерпением жду зимы,
Как на лед пойду я.
I play hockey. Быстро клюшкой
Шайбу поведу я.

7 - й ребенок

I play chess. В игру такую
Долго я могу играть.

С братом вместе интересно
Ум тренировать.

8 - й ребенок

Через сетку две команды
Перебрасывают мяч.
I play volleyball. Люблю я
Сложных ждать подач.

9 - й ребенок

I play badminton.
Ах, бадминтон —
Чудесная игра.
Ракеткой бью воланчик летом
С самого утра.

10 - й ребенок

I can skate. Есть у меня
Два серебряных коня.
На катке кататься классно!
Буду фигуристкой я.

11 - й ребенок

Любим спортом заниматься,
«We like sport», —
Всем говорим.
Бегать, прыгать, кувыркаться.
Быть здоровыми хотим!

В е д у щ и й. Молодцы! Чтобы заниматься спортом, надо иметь спортивные атрибуты. Например, чтобы поиграть в волейбол, нужны мяч и сетка, чтобы поиграть в хоккей, нужны клюшка, шайба, ворота. Сейчас я загадаю вам загадки о спортивных атрибутах, а вы попытаетесь их отгадать. Посмотрим, какие вы умные спортсмены. Жюри присудит один балл в конце этого конкурса той команде, которая лучше справится с ним.

8-й конкурс называется
«Спортивный атрибут».

Вышел Ванечка на лед,
По воротам шайбой бьет.
Палкой шайбу бьет Ванюшка?
Нет! Не палкой. Это — ...
(клюшка).

Видел мой малыш Антон,
Как играли в бадминтон.
У спортсменов — по ракетке.
Что летало выше сетки?
Не орел и не баклан!
Это с перьями ... (волан).

Станешь сильным, ловким,
метким.
Укрепит здоровье спорт.
Мяч возьми и две ракетки.
Выходи играть на ... (корт).

Две деревянные стрелы
Я на ноги надел.
Хотел спуститься вниз с горы,
Да кубарем слетел.
Вот смеху было-то от свалки:
Они на мне, а сверху ...
(палки).

Настольный теннис — класс
игра!
Стол есть у нас среди двора.
Мы оба, я и друг Вадим,
По правилам играть хотим.
Но как играть без сетки?
Еще нужны ... (ракетки).

На поле лед, забор вокруг,
И нарисован в центре круг.
По полю носится народ,
Как будто ищет выход-вход.
Для шайбы здесь два входа.
И что это?.. (Ворота.)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
— Расскажите вот о чем —
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
— Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели).

Вот серебряный лужок,
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весной не найдешь.
Приходи на тот лужок,
Мы зовем его ... (каток).

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Через невод во дворе
Летает мячик в той игре.
Ты перекинь тот невод метко,
И знай, что он зовется ...
(сетка).

Люблю в кольцо его бросать
И на площадке набивать.
Люблю, когда несется вскач.
Люблю играть с друзьями в ...
(мяч).

Ребята, безусловно, спортсменам
надо уметь быстро принимать
решения. В нужный момент надо
правильно выбрать тактику игры.
Вы продемонстрировали, какие
вы умные. А теперь давайте про-
ведем конкурс со спортивным
атрибутом — обручем.

9-й конкурс называется «Эста-
фета удачи». Вам надо катить об-
руч до конуса, обогнуть конус и
вернуть обруч следующему игро-

ку своей команды. Победит команда, которая быстрее справится с этим заданием.

В заключение наших соревнований, пока жюри подводит итоги конкурсов, давайте поиграем в командную **игру «Али-Баба»**. Две команды, вставайте в шеренги друг напротив друга, крепко взявшись за руки. Игроки одной команды будут вызывать к себе участников с противоположной стороны. Вызванный ребенок должен пробежаться и попытаться разбить «цепь» — пробежать мимо держащихся за руки детей. Если двое игроков, между которыми пытался пробежать участник, расцепят руки, то противник заберет в свою команду одного из играющих в этой шеренге. Затем игра повторится, но диалог начнут дети другой шеренги (команды). Победят те играющие, которые будут крепче держаться за руки и перетянут к себе большее количество участников другой команды.

So, let's play!
— Ali-Baba!
— You are so far!
— Think again and try again — send (Masha) to the star!

Русский аналог:

— Али-Баба!
— О чем, слуга?
— Через пятого, десятого нам Борю сюда.

По окончании жюри подводит итоги конкурсов, объявляет команду-победительницу и вручает грамоты.

Вот и подошел к концу наш спортивный досуг. Все участники команд показали, что они крепко дружат со спортом и любят играть в подвижные игры на английском языке.

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

До свидания!

Под музыку дети уходят из спортивного зала.

Занятие по познавательному развитию «Где прячется здоровье?» (для детей старшего дошкольного возраста)

Гаврилова И.М.,

*воспитатель МДОУ д/с № 15 «Березка», г. Октябрьский,
Республика Башкортостан*

Задачи:

— учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье;

— продолжать учить внимательно относиться к своему здоровью;
— уточнить значимость питания для ценности здоровья;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей;
- формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания, питания;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье и стремиться вести здоровый образ жизни.

Оборудование: модель Солнца, рисунок «Поговорки», набор иллюстраций «Продукты питания», макет дерева, рекламный мячик, запись музыки для физкультминутки «Зарядка»; оборудование для опыта: емкость с водой, бутылочки, вертушки (по количеству детей), мокрые салфетки, мячик.

Предварительная работа:

- беседа о здоровом образе жизни;
- заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

Методические приемы:

- сюрпризный момент, приход гостей;
- рассказ воспитателя «Старая легенда»;
- проблемная ситуация «Лучики солнца»;
- физкультминутка;
- игры;
- отгадывание загадок;
- опыты с участием детей;
- итог занятия.

* * *

Инструктор. Ребята, у нас сегодня гости! Я хочу с вами и

с гостями поздороваться с душой и сердцем. Для этого я кладу руку на сердце и говорю: здравствуйте, ребята, здравствуйте, уважаемые гости. И вы, ребята, поздоровайтесь с душой и сердцем.

Дети здороваются.

А сейчас мы поприветствуем солнце, небо и всю нашу планету Земля.

Здравствуй, солнце,
Здравствуй, небо
Здравствуй, вся моя земля.
Мы проснулись очень рано
И приветствуем тебя!

Ребята, а вы знаете, что вы ведь не только поздоровались, но и подарили друг другу частичку здоровья, пожелали солнцу, небу и всей нашей планете здоровья, потому что сказали слово «здравствуйте».

Уважаемые гости, я и мои ребята-«почемучки» рады видеть вас в детском саду, мы всегда рады гостям.

Ребята, почему я вас назвала «почемучками»?

Дети отвечают.

А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день? Сегодня, мои милые «почемучки», мы найдем ответ еще на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду. Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким он должен быть? Один из богов сказал:

«Человек должен быть сильным»; другой: «Человек должен быть здоровым»; третий подчеркнул: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, — его здоровье. Стали думать, решать — куда бы его спрятать? Одни предлагали бросить его в синее море, другие — за высокие горы. А один предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Почему?

Дети отвечают.

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и все они живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья — сила. Каких вы людей считаете сильными?

Дети отвечают.

А где находится ваша сила?

Дети отвечают.

Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.

Проводится зарядка под музыку.

Движение и спорт придают человеку силу. А вот и ответ на

вопрос: почему человек должен быть сильным? Правильно, сила укрепляет здоровья человека! Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Возьмите по бутылочке, загляните внутрь. Что там лежит? А у тебя что-то есть? Сейчас мы увидим, что там прячется! Один, два, три — невидимка из бутылочки беги! Опускайте бутылочки в воду. Что за невидимка там сидел? Мы увидели воздух, который вдыхаем. Поставьте бутылочки на место, этот фокус вы можете показывать дома.

Все мы знаем:

Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Проводится опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос. Что вы чувствуете?

Дети отвечают.

Почему вы не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал? Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем!» Давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем. (*Упражнение «Ветерок».*)

Второй лучик здоровья называется воздух. А какая поговорка зашифрована в третьем лу-

чике? Молодец, первым догадался...

Дети. Для здоровья нам нужна витаминная еда.

Инструктор. Почему так поговорка говорит?

Дети отвечают.

А в каких продуктах много витаминов, как вы считаете?

Дети отвечают.

Эти продукты называются натуральными. В магазинах продают много всего. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Давайте поиграем в игру «Рекламный мячик» и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Проводится игра с мячом в круге.

Желтая «Фанта» —
Напиток для фаната.

Будешь «Фанту» пить,
Смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда —
Это плитка шоколада.

В мире лучшая награда —
Это ветка винограда.

Знайτε, дамы, господа:
«Сникерс» — лучшая еда.

Будешь кушать «Сникерс»
сладкий —
Будут зубы не в порядке.

Если много есть горчицы,
Полетишь быстрее птицы.

Будешь много есть горчицы,
Будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд:
Я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи полезней —
Защищают от болезней.

Благодарность «Пепси-коле» —
Самым умным
Будешь в школе.

Вкус обманчивый порой,
Молоко пей, дорогой.

Дает силы мне всегда
Очень жирная еда.

Дает силы нам всегда
Витаминная еда.

Молодцы, обязательно расскажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо-дерево, и на этом дереве будут только те продукты, которые богаты натуральными витаминами.

На столе лежат овощи, фрукты, консервы, конфеты. Дети выбирают натуральные продукты, вешают на дерево.

Полюбуйтесь на свою работу.
Почему на дереве выросла морковь?

Дети отвечают.

Вот так чудо-дерево
получилось!

Полезными плодами
оно расцветилось.

Мы запомним навсегда —
Для здоровья нам нужна
Витаминная еда.

Следующий лучик нашего здоровья прячется в холодных мокрых салфетках. Возьмите, протрите лицо. Что вы ощутили?

Дети отвечают.

Это один из видов закаливания, когда мы умываемся холодной водой. Следующий лучик нашего здоровья — закаливание.

Мы на занятии сегодня проводили опыты, пели, танцевали, отвечали на вопросы, играли в разные игры.

Какое у вас настроение?

Дети отвечают.

Вот и название последнего лучика — хорошее настроение.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье.

А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас, потому что вы все знаете, где спрятано здоровье. Давайте перечислим, как называются его лучики.

Первый лучик — это сила, второй — воздух, третий — еда, богатая витаминами, четвертый — закаливание, пятый — хорошее настроение.

Спасибо за хорошие знания. Я желаю вам здоровья, и гостям мы тоже желаем, чтобы они всегда были здоровыми, счастливыми, и подарим им наши улыбки.



Интегрированное занятие «Мой веселый звонкий мяч» (в подготовительной к школе группе)

Радзевич Л.П.,

воспитатель МОУДО ЦРР — д/с № 23, г. Омск

Задачи:

- продолжать развивать творческую речевую деятельность, умение решать проблемные, изобретательские задачи, используя приемы («Морфологический ящик», «Системный анализ», «Мозговой штурм», «Метод проб и ошибок»);
- упражнять в составлении описательного рассказа о вымышленном герое, используя морфологический анализ; подбирать эпитеты, грамматически правильно излагать мысли, пользоваться доказательной речью;
- развивать управляемость воображения в соответствии с поставленной задачей, фантазию, творчество;
- расширять и закреплять знания о любимой игрушке и спортивном инвентаре для взрослых и детей — мяче;
- формировать умение выслушивать друг друга при обсуждении какой-либо проблемной ситуации;
- воспитывать доброту, толерантное отношение друг к другу.

Предварительная работа: игра «Чудесные вещи» (мяч), чтение об истории мяча и спортивные игры с ним, выставка мячей.

* * *

Инструктор. Ребята, я назову пять слов, а вы скажите, о чем идет речь: круглый, разноцветный, легкий, резиновый, набивной ... (Мяч.) Хотите отправиться в мир мячей? А кто Королева мячей, вы знаете? Давайте создадим образ королевы, ведь она нас пригласила к себе в гости.

Игра

«Морфологический ящик»

В образе кого она может быть представлена? (Женищина, мужчина, девочка, мальчик, животное и т.д.)

Как одета? (Платье, сарафан, накидка, спортивный костюм и т.д.)

Какие украшения носит? (Корона, бузы, серьги, шарик и т.д.)

Где живет? (Замок, дворец, круглый большой мяч, дом, лес и т.д.)

Дети составляют рассказ.

Инструктор. Давайте вспомним, где нужен мяч.

Игра «Изобрази вид спорта»

Инструктор. Я буду называть разновидности мяча, а вы изображайте виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, водное

поло и т.д.). Вот мы и в королевстве мячей.

Ребята, кто какой ее представляет, в таком образе она и появляется.

В королевстве один мяч не как все, у него длинные пушистые волосы, и все ему говорят... (*Ответы детей: ты запутаешься в траве, почему ты не как все, тебя сложно будет подбрасывать и т.д.*)

Тогда он говорит: «А что же мне делать?» (*Можно заплести косички, надеть платок, оставить как рекламу, выступить на конкурсах, украсить спортивный зал или квартиру и т.д.*)

Ребята, нужно решить несколько задач.

Игра «Мозговой штурм»

Инструктор. Как, не касаясь теннисного шарика руками, достать его из кувшина? (*Налить воды.*)

Как, не касаясь теннисного шарика руками, достать его из тарелки? (*Подуть.*)

Как, не касаясь теннисного шарика руками, достать его из кармана фартука? (*Перевернуть карман.*)

Как, не касаясь теннисного шарика руками, достать его из-под колпака? (*Поднять колпак пальцами.*)

Как, не касаясь теннисного шарика руками, достать его из-под покрывала? (*Ногами.*)

Как прокатить мяч в узкие ворота, чтобы не задеть их? (*Сделать заграждения.*)

Дети дают различные варианты ответов, выбирают идеальные, берут необходимый инвентарь и выполняют действия.

Королева мячей благодарит за смекалку, находчивость, знания.

Подводит итоги, награждает детей разными видами мячей.

Игра «Системный анализ»

В баскетболе забивали локтями, коленями; в футболе гоняли по длинным площадкам 6	Баскетбол, волейбол, водное поло, футбол, теннис, регби 3	На всей планете 9
Шили из кожи, набивали травой, из веревок, дерева 4	Мяч 1	Мяч-трансформер, волшебный, говорящий и т.д. 7
Трава, животное, веревка, дерево 5	Резина, кожа, пластмасса, воздух, ткань и т.д. 2	Рот, мотор, робот, различные детали 8

1. Что это?
2. Какие части из чего делают?
3. В какие игры играют с мячом?
4. Какой раньше был мяч?
5. Что нужно было для его изготовления?

6. Какие игры были с мячом раньше? Как в них играли?
7. О каком мяче вы мечтаете?
8. Как он должен выглядеть?
9. Где такие мячи должны быть?

Укрепление здоровья и закаливание детей летом

Ершова Л.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 71,
г. Саранск, Мордовия

Летнюю работу с детьми принято называть оздоровительной. Этим определяются ее цель и направление. Важно своевременно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться того, чтобы каждый ребенок поправился и закалился.

Здоровый образ жизни — это основа, позволяющая быть активными в любых сферах деятельности: на работе, дома, на отдыхе. Здоровьем важно заниматься с самого раннего возраста.

Вырастить детей здоровыми, крепкими и сильными — долг педагогов детских садов, родителей — всех, кто участвует в воспитании. Нормальное духовное развитие ребенка невозможно, если он растет болезненным и хилым. Известно, что здоровье ребенка в значительной мере зависит от наследственности. Каждый, кто имеет дело с детьми, знает, что на одинаковые условия внешней среды они реагируют по-разному. У одного легкий сквозняк вызывает насморк, который может продолжаться несколько недель или осложниться воспалением легких. Другой в холодный весенний день будет долго ходить в

промокнутой обуви и не почувствует ни малейшего недомогания. Различная реакция на внешние факторы во многом объясняется врожденными особенностями организма. Однако даже у болезненных и ослабленных детей можно уменьшить чувствительность к вредным воздействиям среды. Систему мероприятий, направленных на повышение общей сопротивляемости организма, называют *закаливанием*. В отличие от закаливания медицинская профилактика позволяет предупредить только какую-либо одну (реже две-три) определенную инфекцию. Но заболеваний много. Есть и такие, против которых пока не применяют профилактических прививок. К тому же известно, что даже дети, которым сделаны прививки против некоторых инфекций, иногда все же заболевают. Закаленные, крепкие дети болеют реже и переносят это легче, чем ослабленные.

Таким образом, без сомнения, закаливание детей — одна из важнейших задач родителей и воспитателей. Задача эта не так проста. Несвоевременно начатое и неправильно организованное закаливание может быть причиной ухудшения здоровья. Наиболее целе-

сообразно начинать его в теплое время года, лучше всего — в разгар лета. В этот период после закаливающих процедур, большинство из которых связано с охлаждением, ребенок может быстро согреться, что позволяет предупредить возникновение простудных заболеваний.

В работе по закаливанию детского организма необходимо придерживаться следующих *принципов*:

- регулярность;
- постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата);
- интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия;
- сочетаемость общих и местных охлаждений (например, при босоножке одежда также должна быть облегченной);
- комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это прогулки, бег и сон при хорошем доступе воздуха;
- положительный эмоциональный настрой ребенка.

Закаливающее действие солнечных лучей связано с тем, что под их влиянием в коже вырабатываются витамины группы D, которые способствуют росту ребенка, под их влиянием повышается сопротивляемость к заразным и простудным заболеваниям. Эти витамины содержатся во многих пищевых продуктах.

Рекомендуется применение настоя шиповника. Для этого

цельные плоды (30—40 шт.) заливают стаканом кипящей воды и кипятят 7—10 мин. После охлаждения и процеживания ребенка в зависимости от возраста может пить отвар от четверти до половины стакана в день.

Ослабленным, не закаленным детям рекомендуем пить натощак свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана, два раза в зависимости от возраста. Также рекомендуется добавлять в пищу проросшие зерна пшеницы, овса, ржи — концентрат витаминов. Вырастить их совсем несложно. Для этого зерна злаков разложить между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, обильно намоченными в теплой воде, и оставить при температуре 22—24 °С. Верхнюю ткань время от времени увлажнять. Вскоре появятся ростки. У пшеницы ростки не должны быть более 5 мм, у остальных могут быть длиннее. При необходимости после подсушивания проростков их можно перемолоть на кофемолке. Такая солодовая мука хороша как добавка к салатам. Если порошок засыпать в стакан со свежekiпяченным молоком, а то и просто кипятком, получается каша или кисель. Хорошо добавить к ним чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии к нему) и сливочного масла.

Известно значение общей сопротивляемости организма ребенка. Для ее повышения наиболее важны водные процедуры: обтирание, обливание и купание. Про-

студные заболевания в большинстве случаев связаны с местным охлаждением (сквозняки, мокрая обувь). Охлаждение ослабляет защитные способности организма, и те микробы, которые постоянно присутствуют в полости носоглотки, проявляют свое болезнетворное действие.

Однако такую реакцию можно изменить. Сделать это помогает закаливание водой. Самая мягкая из водных процедур — обтирание влажной тканью или губкой. Обтирание начинают водой, близкой к температуре тела. Постепенно температуру воды понижают с таким расчетом, чтобы через полтора-два месяца она была равна комнатной. В теплую погоду лучше делать обтирание на открытом воздухе. Более действенно обливание, а также местные ванны. Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Его можно проводить и после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. При этом можно использовать стихотворный текст.

После закаливающих водных процедур кожу ребенка растирают докрасна сухим полотенцем. Это способствует возникновению более правильной и быстрой реакции сосудов и позволяет избежать вредного влияния охлаждения, связанного с водными

процедурами. Нельзя допускать, чтобы дети обсыхали на солнце, а особенно на ветру.

Воздушные ванны действуют сходно с водными процедурами; кроме того, они обеспечивают гигиеническое состояние кожи (кожное дыхание). Вообще же пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо, и в отличие от других закаливающих процедур не ограничивается каким-то временем.

Еще недавно главной ошибкой родителей и воспитателей было стремление кутать детей. Теперь их, как правило, не кутают, но иногда впадают в противоположную крайность — одевают слишком легко даже в холодную погоду, ошибочно считая, что это тоже закаливание. Но закаливание холодом предусматривает его непродолжительное воздействие, не ведущее к общему охлаждению организма. Температура тела человека постоянна, и кратковременное действие холода не приводит к ее понижению.

Ходьба босиком на прогулке в летний период тоже оказывает закаливающее воздействие на организм ребенка. Но прежде чем начать босохождение на участке, необходимо проверить территорию на наличие предметов, которые могут нанести вред здоровью, и познакомить детей с правилами ходьбы босиком. Закаливание детей, укрепление их здоровья в летний период — задача сложная, требующая знания особенностей детского организма.

Прикладное плавание в детском саду

Карпова Л.Н.,
инструктор по физкультуре ГОУ
д/с № 1985 ЮЗАО, Москва

Вода — ты сама жизнь,
С тобой к нам возвращаются наши силы,
С которыми мы уже простились.
Ты — самое большое богатство на свете.
Антуан де Сент-Экзюпери

В нашем саду детей обучают плаванию по методике, разработанной Т.А. Протченко, которая получила название «одновременная», так как дети обучаются сразу всем способам одновременно, начиная с работы рук. Эта методика позволяет за короткое время подготовить детей старших и подготовительных к школе групп к «выводу на большую воду». Именно на ней основана «Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет», по которой работает наш детский сад.

Однако просто умение плавать не всегда дает гарантию спокойного и безопасного общения с водой. Дети, обладая определенными плавательными навыками, иногда попадают в сложные, опасные ситуации. Во-первых, у них завышенная самооценка, поэтому они не могут рассчитать свои силы. Во-вторых, выпускники детского сада не имеют достаточно знаний о том, как себя вести в сложных ситуациях.

В нашем детском саду мы формируем у детей старшего дошкольного возраста представления о прикладном плавании, обеспечивающем безопасность их жизнедеятельности.

В занятия включаются элементы прикладного плавания и игры. Приведем примеры.

1. **Дождик.** Стоя на бортике, обливаем детей из шланга, имитируя дождик.

Дети должны плыть на спине, несмотря на то, что вода попадает в рот и нос; использовать задержку дыхания и в любом случае оставаться на поверхности воды.

Тем детям, которые боятся плыть под «дождем», разрешается прятаться от него и нырять под воду, стоя возле бортика, пока не привыкнут к брызгам.

2. Переправь игрушку на другой берег. Ребенок по сигналу преподавателя должен проплыть установленное расстояние, не замочив игрушки и держа ее в одной руке над водой. Можно использовать другой вариант — «перенеси одежду».

3. Плавание с калабашками. Ребенок зажимает калабашку ногами и плывет, работая только руками. В данном случае для ребенка 5—7 лет наиболее удобный способ движения руками — брасс.

4. Плавание в темное время суток. Такие занятия проводятся в темное время суток (рано утром или после 5 вечера) при отсутствии искусственного освещения в бассейне. Данное упражнение учит детей не бояться темноты и ориентироваться в пространстве.

5. Плавание с аквапалкой (нудл). Сгибая и разгибая локтевые суставы (отжимание) в воде, дети укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса, дыхательную систему и за счет усиленного движения стоп (ноги кролем) идет профилактика плоскостопия.

6. Переправа по канату. Вдоль бассейна над водной чашей натягивается канат. Дети с одного бортика — «берега» — переправляются на другой, держась за канат. В зависимости от возрас-

та и физической подготовленности детей переправляться можно на одних руках или одновременно захватывая канат руками и ногами.

7. Искусственная волна. Упражнение учит ребенка выполнять вдох в сторону от надвигающейся волны.

8. Плавание в одежде. При необходимости плыть в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Движения рук и ног должны быть неторопливыми и плавными, дышать надо ритмично, спокойно.

9. Раздевание в воде. Чтобы снять в воде обувь, необходимо сделать вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой за носок ботинка и снять его с ноги (для обучения этому навыку можно использовать имеющиеся в бассейне ласты). Верхнюю одежду (куртку, пальто и т.д.) лучше снимать в положении на спине. Вначале ее нужно расстегнуть, затем руками стянуть с себя. Если нужно снять вещь через голову, то сделать вдох, нырнуть и на задержке дыхания стянуть футболку через голову.

10. Помощь уставшему пловцу. Двое детей пловцов, один из них устал, другой помогает товарищу доплыть. Помочь ему можно, плывя брассом на груди или выполняя движения руками брассом, а ногами кролем. Уставший пловец может держаться за спасателя одним из следующих приемов:

а) находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя;

б) находясь сзади спасателя в положении на груди и держась двумя вытянутыми руками за его плечи.

11. Способы отдыха на воде. Существуют несколько способов отдыха на воде («поплавок», «звездочка», «медуза»), которые доступны детям даже младших групп.

Все знания, умения, навыки, полученные на занятиях, закрепляются на соревнованиях, эстафетах, праздниках на воде, которые проводятся ежегодно и регулярно в нашем детском саду. Так, например, в сценарии праздника «Нептун» присутствуют отрицательные персонажи (пираты), которые нападают на корабль, связывают всем руки (ноги) и сбрасывают в воду. Дети должны доплыть в таком положении до «берега», не встав на дно бассейна. Праздник, посвященный Дню Победы (см. приложение), включает имитацию прыжка с парашютом — упражнение «десантники». Все игры повышают эмоциональный настрой, заставляют детей более серьезно относиться к выполнению заданий, направляют на достижение высокого результата.

Работа, проводимая в нашем саду, была не напрасной, тому есть подтверждения — рассказы родителей. Хочется привести несколько примеров.

Находясь на отдыхе, на берегу речки, родители одели младшим детям круги, посчитав, что они будут в безопасности, а сами потеряли бдительность. Маленькая Маша (2 года) во время плавания выскользнула из круга и скрылась под водой. Ее сестра Диана (6 лет) не растерялась, нырнула за ней, вытащила за волосы, стала звать на помощь взрослых. Этим она спасла жизнь младшей сестренке.

Рассматривая эту ситуацию, хотелось бы напомнить родителям, что круг не служит гарантией безопасности. Лучше использовать нарукавники как дополнительно с кругом, так и без него. Они не дают возможность уйти под воду.

В марте, когда лед на пруду стал тонким, произошел нелепый случай. Мама с дочкой Машей (6 лет) гуляли в парке и решили сфотографироваться на фоне пруда. Девочка подошла к краю пруда так близко, что оступилась и на глазах у мамы провалилась под лед. Она несколько раз уходила под воду. Она вспомнила, как нырять с задержкой дыхания и плавать в одежде. Пока мама суетилась, бегая по берегу, Маша удачно выбралась.

Итогом работы в саду стали спасенные две жизни. А итогом работы всех преподавателей по плаванию — слова, произнесенные Машей, как только она выбралась на берег: «Мама, как хорошо, что я умею плавать!»

День Победы

Праздник в бассейне в средней группе

Задачи:

- освоить навыки прикладного плавания;
- совершенствовать навыки ныряния и ориентирования под водой, плавания в одежде.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Оператор }
Журналист } взрослые.

* * *

В помещение бассейна под музыку «День Победы» входят дети.

1 - й ребенок

День Победы — праздник
дедов.

Это праздник твой и мой.
Пусть же чистым будет небо
У ребят над головой!

2 - й ребенок

Пусть гремят сегодня пушки
На парадах и в кино!
Мы за мир, войны не нужно,
Это точно решено!

3 - й ребенок

Мы за то, чтоб в мире дети
Не играли бы в войну,
Чтобы утром на рассвете
Слушать миру тишину!

4 - й ребенок

Мы за то, чтоб вся планета
Зеленела, словно сад,
Чтобы нес спокойно службу
Мирной Родины солдат!

Журналист. Начинаем репортаж с полигона детского сада № 1985. Здесь проходят учения, посвященные Дню Победы, у нас присутствует полковник в отставке Степанов Александр Степанович, который посмотрит, какие воспитанники детского сада отважные, сильные, смелые, какая у них хорошая физическая подготовка.

Дети опускаются в бассейн.

Ведущий. Сейчас ребята будут проходить полосу препятствий. Первое задание — «Разведчики».

Дети, оттолкнувшись от бортика бассейна «стрелочкой», скользят под двумя обручами до середины, делают кувырок через веревку, которая натянута поперек бассейна, и доплывают до другого «берега».

Журналист. Вы только посмотрите, как они хорошо выполняют это задание; чтобы проплыть через обручи, нужно хорошо оттолкнуться от бортика. Как они скользят по воде!

Ведущий. С первым заданием ребята справились хорошо. Следующее задание — «саперы». Наш бассейн нужно разминировать.

На дне бассейна разбросаны шайбы.

Журналист. Сейчас нам ребята покажут, как они могут на задержке дыхания собрать «мины», не вставая на дно, при этом у них открытые глаза. Какие ловкие, молодцы! Как они хорошо видят под водой.

Ведущий. Бассейн разминировали и теперь нужно переправить важный груз на другой «берег».

Журналист. Это они должны держать в одной руке груз (*контейнер с водой*), а другой работать. Неужели и с этим заданием дети справятся?

Дети выполняют задание.

Ведущий. Задания усложняются. Сейчас плывем до середины бассейна в одежде, раздеваемся, не вставая на дно, и доплываем до конца бассейна любым способом. А обратно возвращаемся по канату.

Вдоль бассейна натягивается канат, и дети, перебирая руками, достигают другого бортика (упражнение «переправа по канату»).

Журналист. Как хорошо подготовлены дети, они не только сами могут плавать, но и спасти другого.

Выполняется упражнение «Оказание помощи на воде»: плывя на спине, ребенок одной рукой держит голову куклы так, чтобы она не тонула.

Журналист. И какое же будет последнее задание для ребят?

Ведущий. А последнее называется «Десантники».

Сидя на кругу спиной вперед, ребенок плывет, гребя руками, до середины бассейна. Затем по команде ведущего «Прыгаем!» переворачивается, поджимая колени к груди, и ныряет, плывя самостоятельно под водой до бортика.

Журналист. Наши учения закончились, и мы действительно увидели, как воспитанники детского сада хорошо подготовлены. Они в будущем смогут защитить нашу Родину, и сейчас Александр Степанович всех наградит за старание.



Детско-родительский фитнес

Хайдарова Е.В.,

воспитатель МОУ ЦРР — д/с № 355, г. Омск

Ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Семья несет ответственность за ведение детьми здорового образа жизни. Прививать ребенку не только любовь к спорту, но и привычку активного образа жизни — вот одна из основных задач, стоящих перед современными родителями и педагогами.

Однажды в приемной я услышала разговор мамы с дочкой. Дочь не хотела идти на зарядку, а мама ее спросила: «Когда я занимаюсь фитнесом, ты же с удовольствием все повторяешь, почему же сейчас не хочешь заниматься?» После этого родилась идея организовать детско-родительский фитнес.

Детско-родительский фитнес — это укрепление здоровья и общее развитие ребенка, воспитание его в группе, привитие основных физических навыков, развитие интереса к физической культуре.

Совместные занятия носят социальный характер и самое важное — это средство взаимодействия между мамой и ребенком. Ведь в дошкольном возрасте наблюдается очень тесная

связь между физическим и психическим развитием. Ведь так здорово заниматься вместе с мамой — получать удовольствие и от упражнений, и от общения.

Мы увлекаем детей в мир физкультуры и спорта через сюжетно-игровые занятия. В дошкольном возрасте — особенно в первой его половине — у ребенка активно развиваются восприятие, воображение, образное мышление. Чтобы этот процесс протекал гармонично, ребенок должен играть всегда и везде, в том числе и во время физкультуры. Результаты нашей работы: физическое развитие, интерес к спорту.

Более 50% детей занимаются разными видами спорта (профессионально фигурным катанием, хоккеем, спортивными бальными танцами, тэйквандо, теннисом, посещают бассейн).

Частота занятий — 1 раз в неделю. Количество детей в группе — от 2 до 15 человек. Занятия проходят вместе с родителями.

Продолжительность от 20 до 30 мин в зависимости от возраста детей. На занятиях мама (или другой близкий человек) старается выполнять все упражнения с ребенком (вы даете положительный пример ему, помогаете его заинтересовать).

В программу занятий входят:

- игровая гимнастика;
- самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- футбол для детей;
- развитие ориентации в пространстве.

Задачи занятий:

- формировать правильную походку и красивую осанку;
- развивать мелкую моторику (правильную речь и ровный почерк);
- делать дыхательную гимнастику (профилактика простудных заболеваний);
- развивать жизненно необходимые умения и навыки (бег, ходьба, прыжки, ползание, лазанье, бросание, метание, катание и ловля мяча).

Подготовят ребенка к жизненным ситуациям:

- развитие физических качеств — ловкости, быстроты, гибкости, ориентации в пространстве и времени, глазомер;
- формирование психической устойчивости, внимательности, аккуратности, уверенности и дружелюбия;
- удовлетворение потребности в движении, так как у детей этого возраста высокая степень подвижности.

Что же включает занятие по программе «Детско-родительский фитнес»?

Занятие состоит из трех частей:

- вводной (подготовительной);

- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть

В нее входят общеразвивающие упражнения и несколько упражнений на различные виды ходьбы и бега под музыку. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке, создать веселую атмосферу, настроение. Проводятся:

- упражнение «Мышки за сыром»;
- «Мышки на мостике»;
- игровая гимнастика «Паучок».

Основная часть

Логоритмика. Основные компоненты: речь, музыка и движение.

Это комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Проводится упражнение «Музыкальные молоточки».

Дыхательная гимнастика — это профилактика простудных заболеваний. Упражнение «Насос».

Упражнения на фитолах. Направлены на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а также формирование правильной осанки и развитие всех психических процессов.

Заключительная часть

Самомассаж способствует активизации кровообращения во всех органах. Снимает напряженность, успокаивает организм.

Упражнения на расслабление помогают сосредоточить внима-

ния детей на физических ощущениях в состоянии расслабления.

На наших занятиях нагрузка для детей естественна, а значит, малыш получает удовольствие от деятельности, которая к тому же приносит огромную пользу всему его организму. Укрепляются мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы, ребенок лучше справляется со стрессами, легче переносит болезни. Занятия в игровой форме прививают у детей любовь к спорту, ведь их не заставляют, а заинтересовывают. Малыши учатся, познают свое тело, социализируются, достигают результатов — и получают удовлетворение от процесса! Приводим пример такого занятия.

На природе

Подготовительная часть

Общеразвивающие упражнения, упражнения на различные виды ходьбы и бега под музыку. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке, создать веселую атмосферу, настроение.

Разминка «На водопой»

Звери шли на водопой.

Дети маршируют.

За мамой-лосихой

Топал лосенок.

Крадутся на носочках.

За мамой-медведицей

Шел медвежонок.

Идут вперевалку.

За мамою-белкой

Скакали бельчата.

Скачут вприсядку.

За мамой-зайчихой —
Косые зайчата.

Скачут на прямых ногах.

За мамой-ежихой
Катился ежонок.

Приседают, медленно двигаются вперед.

Основная часть

Логоритмика.

Дыхательная гимнастика «Молодцы» для профилактики простудных заболеваний.

1 — вдох; 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лодцы». Повторить 3 раза, темп медленный.

Гимнастика в парах

Мама поддерживает ребенка на фитболах.

1. И.п. — сидя на мяче, руки на мяче. 1—2 поднять руки вверх, соединить ладони; 3—4 — вернуться в и.п.

2. И.п. — сидя на мяче, руки на мяче. 1—2 поднять руки вверх и одновременно ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. И.п. — сидя на мяче, руки на мяче. На 1—2 сгруппироваться, подтянуть ноги, голову к животу и обхватить руками. Мама поддерживает ребенка сзади за пояс.

4. И.п. — опустить мяч на пол перед собой и присесть за ним, руки на мяче. 1—4 — прокат тела вперед на животе, руки на мяче, ноги отрываются от пола (мама держит их); 1—8 — вернуться в и.п.

5. И.п. — ребенок лежит на спине на мяче, мама поддерживает его за плечи, ноги внизу. 1 — 2 — ребенок поднимает ноги; 3 — 4 — опускает вниз.

Заключительная часть

Самомассаж «Ежик умывается» способствует активизации кровообращения во всех органах, снимает напряженность, успокаивает организм.

Еж решил ежат учить,
Как же надо лапки мыть.
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.
Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем.
Проведем по шерстке лапкой.
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые ежата!

Релаксация «Полетаем на облачке»

Включаем спокойную негромкую музыку и тихим голосом медленно рассказываем, делаем паузы.

Малыши вместе с мамой ложатся на коврики, закрывают глаза и фантазируют.

«Представьте, что мы лежим на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка покачивается. На небе много бабочек. Они поют нам свои любимые мелодии и освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках. Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. Вместе с речкой уснул и лес. Все зверюшки попрятались в норки, потому что им тоже надо набираться свежих сил. А мы возвращаемся в группу».



Оздоровительные технологии для педагогов

Беседина И.А.,

*инструктор по физкультуре д/с «Буратино» № 54,
г. Армавир Краснодарского края*

В нашем детском саду мы с воспитателями три раза в неделю занимаемся йогой и калланетикой.

Калланетика — уникальная система упражнений, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру; исправится осанка, подтянется живот. Это комплекс особой гимнастики, который при регулярном выполнении и в сочетании с рациональным питанием эффективно корректирует.

Благодаря *фитнес-йоге* восстанавливается подвижность суставов, повышается выносливость, жизнеспособность и укрепляется иммунитет, упражнения позитивно влияют на общее самочувствие. Мы сами убедились в том, что тренировки придают нам силы. Так что, если вы желаете всерьез заняться своим телом, духом и здоровьем — занимайтесь фитнес-йогой!

С целью оздоровления практика традиционной йоги применяется в следующих случаях:

- проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков;
 - артриты и артрозы суставов; синдром хронической усталости: тревожность, бессонница и плохой сон, последствия стрессов;
 - астения, вегетососудистая дистония;
 - функциональные нарушения работы внутренних органов;
 - хронические проблемы с внутренними органами.
- Общие противопоказания к занятиям йогой:*
- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению;
 - психические расстройства;
 - органические поражения сердца — некомпенсированные пороки, тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты, дистрофия миокарда;
 - заболевание крови, злокачественные новообразования;
 - инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;

- тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией;
 - нейроинфекции, сильные нарушения схемы тела.
- Противопоказания временные:*
- систематический прием большого количества лекарственных препаратов;
 - обострение хронических заболеваний;
 - послеоперационный период; температура тела выше 37° и ниже $36,2^{\circ}$;
 - сильная физическая усталость, тяжелая физическая работа;
 - перегрев и переохлаждение;
 - профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом;
 - полный желудок, курс глубокого массажа;
 - пребывание в парной или сауне допустимо не ранее чем через 6—8 ч после занятий йогой, либо за 4 ч до нее;
 - в период критических дней практика должна быть более мягкой — запрещены все силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад.
- Желаем вам успехов в вашем пути к самим себе!



Вечер кубанских подвижных игр в детском саду

Ненашева Н.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ № 35, ст. Кирпильская
Усть-Лабинского р-на Краснодарского края*

Цели:

- закрепить навыки игры в кубанские казачьи подвижные игры: «Кошки-мышки», «Золото», «Безвин», «Гуси», «Корзинка»;
- развивать увертливость в беге, умение действовать по сигналу воспитателя;
- интерес к кубанским казачьим играм;
- воспитывать выдержку.

Оборудование: палочка или колечко, палка, 2 ведра, по 2 палки с головами коня и корзинки, яблоки, клубки с нитками.

* * *

Под кубанскую народную мелодию дети входят в зал и садятся на стулья. Выходит ведущий в костюме казачки.

Ведущий. Ребята, среди просторов нашей большой страны есть край, где ты живешь, где твой родной дом, твоя родная земля — Кубань.

1 - й ребенок

Когда говорят о России,
Я вижу родную Кубань.

2 - й ребенок

Могучие горы, степные
просторы,

Приморского берега грань.
Леса и поляны, сады
и лиманы —
Все это — родная Кубань.

3 - й ребенок

Родные станицы, разливы
пшеницы,
Плывет за комбайном
комбайн.
Огни городские, гудки
заводские,
Все это — родная Кубань.

4 - й ребенок

Это речка Кирпили —
Нитка голубая.
Вот зеленый бережок,
Даль за ним степная.

5 - й ребенок

Здесь трава всегда густа,
Лошади пасутся.
Эти тихие места
Родиной зовутся.

Ведущий. Все вы должны
знать, что мы — потомки кубан-
ских казаков, которые 200 лет
назад пришли с берегов Черно-
го моря на эту землю.

Взрослые хранят в своей па-
мяти старинные казачьи песни и
частушки, сказки и легенды.

Сегодня, дети, мы с вами поиграем в кубанские детские казачьи игры. Вы хотите поиграть, свою удаль показать?

Выходят дети средней группы и играют в игру «Кошки-мышки».

Все играющие берутся за руки и составляют круг, в середине которого находится мышка, а за кругом — кошка. Она старается вбежать в круг и поймать мышку, но составляющие круг игроки стараются ее задержать, насколько возможно, не разрывая цепи, а мышке дают свободный проход в круг и за круг. Когда же кошке удастся поймать мышку, тогда выбирается другая пара, и игра продолжается в таком же порядке.

Молодцы, малыши! Играть вы умеете! А частушки знаете? Так спойте же нам!

1 - й ребенок

Рассыпайся, горох,
С грядочки на грядочку.
Раздайся, народ,
Я пойду вприсядочку.

2 - й ребенок

Ой-гоп, сударики,
Поев дид сухарики,
Осталыся калачи,
Вин их жеу на печи.

3 - й ребенок

Топала я топала —
Ботиночки растопала.
Стою я и дивуюся:
Во что же я обуюся?

4 - й ребенок

У нас песенки поют,
Поют и припевочки,
У нас ребята боевые,
Бедовые девочки.

5 - й ребенок

Мы и пели и плясали,
А в игру ведь не играли!

Входят девочки старшей и подготовительной к школе групп, образуют круг, и начинается игра «Золото». Одна берет какую-нибудь вещь (палочку, колечко), остальные становятся в круг, держа перед собой руки, сжатые в кулаки.

Девочка

Я золото прихораниваю!
Я чистое прихораниваю!
Мое золото пропало,
Чистым порохом запало,
Метелицей замело.
Угадывай, у кого?

Все (вместе)

Гадай, гадай, девица,
В какой руке перица?

Стоящая в кругу девочка опускает руку с «золотом» в руки играющих с тем, чтобы оставить его в какой-нибудь руке. На ком остановится рука хоронящей «золото» при словах «Угадывай, у кого?», та выступает вперед и угадывает. Если угадает, то следует женитьба, которая обыкновенно состоит в том, что у девочки спрашивают, в какой стороне живет жених, как его зовут и прочее, после чего она снова хоронит «золото».

В е д у щ и й. Хороши наши девчата, умеют играть. Ну-ка, хлопцы, не отставайте, выходите в круг.

Начинается игра «Безвин». Игроки меряются на палочке, верхний называется «безвином», другие образуют замкнутую цепь, в середину которой входит «безвин». Он должен прорываться сквозь цепь, но делает это не сразу, а сначала ходит по кругу и пробует крепость ворот, т.е. налегает на руки стоящих в круговой цепи. Все в это время поют.

В с е *(вместе)*

Безвин быв,
Хмари разбив,
Пишли хмари
На татары,
А сонечко
На хрестьяни.

Пение продолжается, пока «безвин» не перепробует все ворота. Затем он обращается к одному из играющих с вопросом: «Пане, пане! Скажи, на яки ворота?» И, не дожидаясь ответа, бросается в намеченные ворота, чтобы прорваться. Если ему удастся прорвать цепь, то он старается убежать, все играющие его ловят, кто поймает «безвина», тот занимает его место. Игра повторяется несколько раз.

В е д у щ и й. Хорошо вы, детки, играете! Садитесь, отдохните.

А я сяду рядышком на лавке,
Вместе с вами посижу.
Загадаю вам загадки,
Кто смышленей, погляжу.

Мэнэ бьють, колотять,
Рижуть, ворочають,
А я все тэрплю
И добром отдаю.
(Пахатная земля.)

Малэнький, горбатэнький
Всэ полэ просакав.
(Серп.)

Шо в сковородку наливають,
Та в четверо сгынають.
(Блин.)

Овсом ни кормлять, кнупом
не гонять,
А як пашэ — сим плугив таше.
(Трактор.)

Смастрявалы с досок
И надили поясок,
Сохраняе ця посуда
Огырочкив хоть два пуда.
(Бочка.)

Хвист с узорами,
Сапогы со шпорами.
Писни спивае —
Время считае.
(Петух.)

В сыньой чащи красный мяч,
Вин свыркучий и горяч.
(Солнце.)

Хорошо вы загадки отгадываете!

Мы шутили, песни пели. Но, пожалуй, интересней будет новая игра.

Давайте-ка поиграем в игру «Гуси».

Все игроки изображают гусей, один играет роль «матки», а другой — «волка». Эти роли

считаются главными. Но к роли «волка» допускается более сильный и ловкий. В одном углу помещается матка с гусятами, а в другом углу располагается волк.

Игра начинается так. Матка прогоняет гусей и говорит: «Геля, геля, гуси, пастись!» Гуси убегают. Далее матка зовет их домой: «Гуси, до дому!» — «Чего?» — отвечают гуси. — «Волк за горю!» — «Що робить?» — «Гуску скубэ!» — «Яку?» — «Сиру, билу, волохату» — «Тикайте, дити, в хату!»

При последнем слове волк бросается на гусей и ловит кого-нибудь, а гуси стараются убежать к матке, где он уже ловить не имеет права. Пойманный гусь отводится волком к себе, а других матка снова прогоняет пастись.

Игра продолжается до тех пор, пока все гуси не будут переловлены. Может случиться, что некоторые окажутся ловчее волка и не поддадутся ему.

Чтобы игра поскорее кончилась, матка подковыывает гусей, т.е. бьет по падошвам их ног кулаком, после этого гуси скачут уже туда и обратно на одной ноге, а потом скорее переходят к волку.

Когда все гуси будут переловлены, матка, как бы не зная причины пропажи гусей, отправляется на поиски и находит их спящих вместе: в это время волк

отсутствует. Мать спрашивает: «Где волк?» Ей отвечают: «Пишов меха драть». «Велив вин мени оцю гусочку взять», — говорит матка и уводит одного гуся.

Возвратившийся волк спрашивает: «Где еще один гусь?» Ему отвечают: «Пошел пастись!» Успокоенный волк уходит опять, а матка таким образом уводит другого, третьего и всех гусей. На этом игра заканчивается.

Ребята, вам игра понравилась? А сейчас мы с вами проведем эстафету «Кто быстрее напоит коня».

Дети строятся в две колонны. На расстоянии 5 м стоит ребенок с палкой, на конце которой голова коня. У первого игрока ведро. По команде он с ведром бежит к «коню и поит его водой». Затем бежит назад и отдает ведро впереди стоящему игроку, а сам возвращается в конец колонны. И так играют все участники.

С волнением мы повторяем вещи слова наших предков:

Нэма края найкращого,
Чим наш край,
Нэма края богаче
И краще ридной Кубани.

Ну вот и все, пора прощаться,
Желаю мира, счастья вам.
Вам, ребята, и гостям.
До свидания!

Взаимодействие ДОО и семьи в вопросах оздоровления и развития детей

Бабич О.В.,
заведующий;

Словак Н.В.,
старший воспитатель;

Маслова О.И.,
педагог-психолог МОУ ЦРР — д/с № 355, г. Омск

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и детского сада, которые определяются понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Для решения этой проблемы необходимо создание таких психолого-педагогических условий, которые обеспечивали бы полноценное взаимодействие ДОО и семьи.

В 1999—2002 гг. наш сад был участником опытно-экспериментальной работы по проблеме «Взаимодействие с семьей как условие целостного развития личности ребенка». В период экспериментальной работы, в связи с изменением модели построения образовательного пространства, нам пришлось тщательно продумать и перестроить методику общения с родителями. Итогом эксперимента стала разработка системы взаимодействия «воспитатель — психолог — родитель»

через создание детско-взрослого сообщества.

Многолетний опыт работы показал, что работа с родителями должна быть направлена на развитие:

- самих родителей;
- благополучия детей;
- семейных отношений и традиций.

Основные направления этого взаимодействия:

- изучение потребностей родителей на образовательные услуги (анкетирование, социологические исследования) с целью определения перспектив развития взаимодействия ДОО и семьи, форм и содержания образовательных проектов для взрослых;
- формирование активной позиции родителей в воспитании детей, повышение их степени участия в педагогическом процессе;
- выявление инициативной по своим образовательным и со-

циальным позициям группы взрослых, опираясь на которую можно строить образовательный процесс;

- просвещение родителей с целью повышения психологической и педагогической культуры.

В соответствии с этими положениями система работы с родительской общественностью включает:

- ознакомление с результатами работы учреждения на общих родительских собраниях;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета (в ДОУ имеется перспективный план работы с родителями, план работы родительского комитета);
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- ознакомление родителей с содержанием работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях. Используем как традиционные (собрания, консультации, наглядный материал и др.), так и нетрадиционные формы.

Таким образом, родители принимают активное участие в управлении образовательным процессом:

- изучая, обсуждая нормативно правовую базу (Устав учреждения, Положение о родительском комитете, договор с родителями и т.д.);
- анализируя и планируя физкультурно-оздоровительную работу;
- организуя летний отдых и подготовку территории и учреждения к новому учебному году;
- оказывая помощь в организации публичных выступлений детей (фестивали, конференции, концерты);
- участвуя в опытно-экспериментальной работе.

Оказание образовательной помощи родителям предполагает компетентность педагогов, корректность и тактичность с их стороны. Только в этом случае у родителей укрепляется позитивное отношение к дошкольному учреждению и появляется потребность в сотрудничестве. Поэтому перед педагогами встали задачи:

- повышения профессионального уровня, коммуникативной культуры и навыков взаимодействия со взрослыми (психолого-педагогической компетентности);
- активизации их творческого потенциала.

Каждое образовательное учреждение выбирает и использует такие формы работы с родите-

лями, которые в большей степени соответствуют его внутренней философии, организационной культуре, образовательной программе. Опыт работ показывает, что родители открыты к сотрудничеству. Современная семья нуждается в разнообразных знаниях: медицинских, психологических, педагогических.

Среди множества форм мы определили наиболее эффективные для нашего учреждения. Не отказываясь от старых, проверенных, традиционных, таких как собрания, консультации, цель которых психологическое просвещение, используем и нетрадиционные формы организации общения с родителями. При этом учитывались некоторые условия:

- целесообразность (обоснованность и результативность использования);
- этапность (установление доверительных отношений с родителями и между родителями на первом этапе и решение последующих задач на втором). Здесь от педагога требуется знание теоретических основ общения. Родители приходят в сад с разным жизненным опытом и ожиданиями. Очень важно сразу показать, что мы открыты для общения и выступаем в нем как равноправные партнеры;
- систематичность, поскольку отдельные мероприятия, как бы хорошо они ни были продуманы и проведены, не принесут

большой пользы родителям, педагогам, а главное — детям.

Важно придать работе с родителями живой, практический характер, так как задачи формирования здоровья и развития ребенка решаются в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В учреждении более пяти лет работает «Школа здорового человека». Цель работы: привлечь родителей к активному участию в приобщении детей к здоровому образу жизни, помочь осознать зависимость поведения детей от поведения взрослых.

Заседания в Школе проводятся один раз в три месяца. На встречах родители делятся опытом, решают проблемные ситуации, получают квалифицированные консультации от специалистов (врачей, невролога, психолога, преподавателя физкультуры и др.). Использование в работе методов групповой дискуссии, анкетирования и социологических исследований позволяет эффективно решать проблемные вопросы. В рамках работы «Школы здорового человека» на информационных стендах для родителей открыты рубрики, освещающие вопросы оздоровления. Разработан цикл специальных семинаров: «О влиянии СМИ на психологическое здоровье ребенка», «Психологический комфорт как профилактика приобщения к психоактивным веществам» и т.д., семинаров-практикумов для педагогов «Формирование умений здорово-

го образа жизни как профилактики синдрома эмоционального выгорания».

Профилактическое обучение — это прежде всего эмоциональное обучение, направленное на личностное и социальное развитие. В возникновении и поддержании семейных традиций, а также тех традиций, которые предлагают авторы программы «Из детства — в отрочество», мы видим один из эффективных факторов обучения взрослых и детей. Семейные творческие работы и семейные газеты, презентации семей позволили не только родителям увидеть положительные стороны ребенка, но и детям — воспринимать родителей по-новому, как союзников. Ведь родитель, участвующий во всех мероприятиях, знает проблемы и пути их преодоления, старается понять чувства ребенка, его точку зрения.

К этой работе подключаются музыкальный руководитель, хореограф и преподаватель по изобразительной деятельности. Хорошей традицией в детском саду стала организация детско-родительских праздников, выставок детских работ, фотовыставок, которыми оформлены группы, изостудия и холлы.

Конечно, профилактическая работа не приносит стремительных положительных результатов (так как требуется некоторое время, чтобы стали заметны изменения) и их сложно отслеживать. Однако пятилетний опыт

работы говорит об эффективности предпринимаемых мер. В группах при содействии родителей оборудованы спортивные центры. Традиционным стало участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях не только нашего учреждения (спортивные праздники, походы), но и в мероприятиях городского и федерального уровней (XXI Сибирский международный марафон), в ежегодных конкурсах детского творчества «Планета детства».

Важное психолого-педагогическое условие совместной деятельности — это установление доверительно-делового контакта между педагогами и родителями. Данный тип общения имеет ряд этапов. Цель вводного этапа — формировать установку к сотрудничеству и установление доверительных отношений с родителями и между ними. Здесь происходит взаимное знакомство педагогов и семьи: ее традициями, укладом, интересами и индивидуальными особенностями ребенка. Информацию о том, чего родители ждут от ДОУ, какие трудности испытывают в вопросах воспитания, мы также узнали на этом этапе, тем самым проявляя заинтересованность в том, чтобы ребенок комфортно чувствовал себя в ДОУ.

Общение — двусторонний процесс. Помочь родителям узнать больше о педагогах (семьях, интересах, увлечениях) помо-

гают папки-презентации, в которых раскрываются не только профессиональные стороны сотрудников, но и их личностные, человеческие качества (семья, интересы, увлечения).

Хорошо себя зарекомендовали такие формы, как дни открытых дверей, занятия с элементами тренинга (адаптационный период), встречи в «Семейной гостиной», анкетирование. Все это дает возможность собрать первичную информацию о ребенке, его интересах, индивидуальных особенностях. О том, чего родители ждут от дошкольного учреждения и чем могут помочь, мы также узнали на этом этапе. Задача психолога на этом этапе — стимуляция процесса группообразования, создание обстановки доверия. Первые встречи в «Семейной гостиной» направлены на создание команды, знакомство родителей между собой, поиск точек соприкосновения.

Встречи в «Семейной гостиной» на темы «Давайте познакомимся» и «Узнаем друг друга лучше» способствуют не только сплочению коллектива, но и помогают отработать навыки понимания окружающих людей. Найденные точки соприкосновения, общие интересы, увлечения, атмосфера принятия и творчества, открытости, искренний интерес к личности родителей, знакомство родителей между собой и с педагогами — те немногие слагаемые доверительных отношений, помогающие смягчить

«родительскую неприкосновенность» и понять необходимость профессиональной помощи. Только после этого можно начинать разговор о ребенке. Родители принимают наши советы как поддержку, а не посягательство на их личную сферу, потому что и психолог, и воспитатель выступают не как судьи, а как их союзники и помощники.

Первый этап — основополагающий, его цель — установление доверительных отношений с родителями и между родителями через показ положительного образа ребенка. Не отказываясь от традиционных форм работы, мы разработали и внедрили новые.

Отдельный блок встреч (особенно на первом этапе) посвящен семье. Такие вечера-встречи в «Семейной гостиной», как: «Любите на здоровье!», «Все начинается с любви», «Вся семья вместе, так и душа на месте!» направлены на укрепление семьи, развитие чувства ответственности за воспитание ребенка. Хорошей традицией стали презентации семей, оформление семейных альбомов, газет, составление генеалогического древа ребенка и др. Всех активных участников встреч отмечаем медалями и дипломами.

Одна из задач детского сада — донести до родителей знания по вопросам воспитания, которые не могли быть получены ими в семье. Это цель второго этапа. Здесь необходимо помочь роди-

телям осознать зависимость поведения детей от поведения взрослых. На этом этапе возрастает роль психолога.

Традиционными стали тематические встречи в «Семейной гостиной», каждая со своим содержанием: «Мир детский и мир взрослый», «Источники эмоциональных проблем ребенка», «Любите на здоровье!» и др. На такие абстрактные вещи, как самопознание или личностный рост, люди не придут. А дальше так: немного теории, беседа, выяснение разных точек зрения, игры, разговор «А как у тебя?» — поведение, мысли, чувства. И самое важное — собственный опыт детства. Распознавание чувств ребенка — вот то, что поможет найти выход из любой ситуации. Важно, чтобы ребенок был для родителей «источником образования», чтобы они учились наблюдать за поведением своего ребенка, его особенностями и способностями.

Использование методов групповой дискуссии, ролевых игр, наблюдение за детьми, анонимное анкетирование и совместная деятельность (изобразительная, театрализованная, трудовая) позволяют внести большую объективность во взаимоотношения родителей со своими детьми. Предоставляя возможность родителям лучше узнать своих детей, мы даем возможность детям лучше узнать своих родителей. Это, как правило, способствует их духовному сближению. Совмест-

ная деятельность рождает совместные цели, планы, переживания.

Учитывая структуру мотивов человека, его интерес к своим психологическим особенностям, возможностям своей личности, в качестве инструмента воздействия на систему мотивов и установок в процессе сотрудничества с родителями используем тесты. Тест — это прежде всего инструмент диалога. Избранная методика, тест или опросник могут использоваться как средство непрямого внушения («Стиль воспитания», «Ваш язык любви», «Тип темперамента», «Детей воспитывают родители, а родителей?...»). Извлекаемая из результатов информация может стать предметом размышлений и переживаний, побуждая к самоанализу.

В групповой работе стараемся раскрывать педагогические и личностные особенности самих родителей, а также их творческие способности. В дальнейшем мы поддерживаем диалог с родителями, в котором им принадлежит активная роль.

Система работы с родительской общественностью показала ее эффективность: педагогический процесс приобрел личностно-ориентированный характер, повысились уровень развития детей и деловая активность педагогов и родителей (91% родителей принимают активное участие в реализации экспериментальной программы). Значительно улучшились отношения в коллективах

родителей и детей. Многие подружились семьями, проводят совместно досуг. Дети ходят друг к другу в гости, родители при этом стараются интересно организовать эти встречи, совместно с педагогами подбирают игры, развлечения, а потом делятся своими наблюдениями и впечатлениями.

Не хочется употреблять традиционное выражение «работа с родителями»; вовлечение, проживание родителями событий вместе с детьми, активное участие во всем происходящем — вот определение наших взаимоотношений. «Что для Вас и Вашего ребенка детский сад?» — спросили мы. «Экология детства, мир моего ребенка, удовлетворенность и уверенность, поддержание се-

мейных традиций, спокойствие за душевное состояние ребенка» — основные ответы родителей.

Участие родителей в воспитательно-образовательном процессе позволило сократить учебную нагрузку и повысить качество образования детей, так как этот процесс осуществляется в совместной деятельности детей и родителей, которые лучше знают своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его продвижении. Это позволило вовлечь семью в процесс формирования здоровья и развития детей, объединить усилия всех субъектов образовательного процесса и вывести коллектив дошкольного учреждения на новый, качественный уровень развития.



Конференция по проблемам физического воспитания дошкольников в г. Туле

На базе Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, Тульской областной специальной библиотеки для слепых, МДОУ «Детский сад комбинированного вида» № 84 г. Тулы 24—25 марта 2011 г. была проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Социокультурные и аксиологические приоритеты в физическом воспитании детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями».

На пленарном заседании конференции обсуждались следующие проблемы:

- состояние и перспективы развития физического воспитания в условиях инновационного образования;
- оказание педагогической помощи в системе специального образования в условиях общеобразовательных и специализированных учреждений;
- деятельность инструктора по физкультуре общего и специального образовательного учреждения: методологический, содержательный и технологический аспекты.

На конференции обсуждались основные теоретические и методические положения, на которых строится работа по физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, были рассмотрены закономерности психофизического состояния детей, имеющих нарушения или отклонения в развитии, возможности коррекции нарушений движения, проанализированы современные программные требования по физической культуре для этих образовательных учреждений, представлены рекомендации по организации и проведению специальных занятий.

Родин Ю.И., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Тульского государственного университета, рассказал о реализации методического обеспечения разработанной им программы «Азбука живого движения» и провел мастер-класс с воспитанниками МДОУ № 84 г. Тулы, вызвавший большой интерес и живой отклик у педагогов и студентов Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого и

Тулского государственного университета, присутствовавших на конференции.

Ежкова Н.С., доктор педагогических наук, профессор кафедры детской психологии и дошкольного образования Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого раскрыла возможности двигательной деятельности как средства обогащения эмоционального опыта дошкольников.

Эмоциональный отклик вызвало у участников конференции выступление Парамоновой М.Ю., доцента кафедры теории и методики дошкольного образования Московского педагогического государственного университета, главного редактора журналов «Инструктор по физкультуре» и «Воспитатель ДОУ» о современных требованиях к

организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, отраженных в государственных документах текущего периода, и информационной поддержке инновационного опыта в области физического воспитания детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями в условиях модернизации отечественной образовательной системы.

Кокорева О.И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой детской психологии и дошкольного образования Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого раскрыла систему работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.



Слюсарская Т.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры детской психологии и дошкольного образования Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого в своем выступлении сделала акцент на проблеме психологической безопасности ребенка с нарушением зрения в специальном образовательном учреждении.

Федоренко Ю.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры детской психологии и дошкольного образования Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого остановилась на вопросах эмоционального развития детей с нарушением зрения в процессе физического воспитания.

Большой интерес у присутствовавших вызвали выступления педагогов-практиков.

Руднева Л.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, инструктор по лечебной физкультуре (ГОУ № 1708, Москва) рассказала об опыте работы по психомоторному развитию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста со сложной структурой дефекта с помощью элементов акробатического рок-н-ролла.

Французова А.А., инструктор по физкультуре (ГОУ № 1708, Москва) поделилась опытом обучения основным движениям детей 2—3 лет с тяжелыми нарушениями речи.

Секционные заседания конференции и круглые столы проводились по направлениям:

- физическое воспитание детей с нарушением зрения: традиции и инновации;
- индивидуальный и дифференцированный подходы к организации занятий по физической культуре детей с ограниченными возможностями здоровья;
- нетрадиционные подходы к обучению детей физическим упражнениям в дошкольном возрасте;
- формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями;
- круглый стол «Жизнь требует движения».

Большое внимание было уделено работе с детьми с нарушениями зрения — одной из самых распространенных сегодня патологий развития. Своим опытом и видением проблем делились инструкторы по физической культуре, учителя-дефектологи, воспитатели. В работе секций приняли участие студенты факультета психологии Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого.

Анонс приложений к журналам во втором полугодии 2011 г.

Библиотека Воспитателя

- Воронина Л.В., Суворова Н.Д.* Знакомим дошкольников с математикой.
Микляева Н.В. Дети-билингвы в детском саду.
Микляева Н.В. Домашняя игровая среда для дошкольников.
Лукина Л.И. Записная книжка педагога.
 Предметно-развивающая среда детского сада: как сделать ее интерактивной / Под ред. Н.В. Микляевой.
Цквитария Т.А. Нетрадиционные техники рисования: планирование, интегрированные занятия в ДОУ.

Подписные индексы Библиотеки Воспитателя (с журналом) в каталогах:

- «Роспечать» — 80899
 «Пресса России» — 39755
 «Почта России» — 10395

Приложения к журналу «Управление ДОУ»

- Казакова И.Н.* Автономные дошкольные учреждения: организация и управление.
Лукина Л.И. Детский сад: оформляем документацию.
Микляева Н.В. Авторские методики и программы в детском саду.
Микляева Н.В. Энциклопедия педагогических ситуаций.
Пенькова Л.А. и др. Организация управления деятельностью круглосуточного ДОУ.

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.
Кириллова Е.В. Логопедическая работа с безречевыми детьми.
Трубникова Н.М. Структура и содержание речевой карты.
Шадрина 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!

Издательство «ТЦ СФЕРА» предлагает книги для организации оздоровительной работы в ДОУ



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ **Методические рекомендации**

Автор — Вареник Е.Н.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В книге представлен практический материал, где автор раскрывает структуру организации проведения утренней гимнастики для детей дошкольного возраста с учетом коррекции. Материалы сборника универсальны: комплексы упражнений утренней гимнастики можно использовать для часто болеющих детей (ЧБД) и детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата (НОД). Книга окажет неоценимую помощь педагогам, инструкторам по физической культуре, гувернерам; будет полезна родителям в полноценном развитии у ребенка двигательной активности, укреплении физического и психического здоровья.



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 закаляющих 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.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ Планирование, конспекты

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.
Обложка, 208 с. Формат 60х90/16

В книге предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Авторы раскрывают структуру организации оздоровительной работы в ДОУ, приводят конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.



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.



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.
Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

В пособии представлен опыт работы МДОУ комбинированного вида № 107 «Егорка» г. Братска. Материал отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях — через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию — посредством синхронных композиций.

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.



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

- ♦ Новые формы работы по физической культуре в ДОУ
- ♦ Влияние физической культуры на здоровье дошкольников
- ♦ Подвижные игры на прогулке
- ♦ Сюжетно-тематические занятия физической культурой
- ♦ Веселая йога в детском саду
- ♦ Формирование у детей интереса к физической культуре в процессе проведения сюжетно-игровых занятий в ДОУ
- ♦ Знакомим дошкольников со спортом



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 4

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Н.А. Зайченко

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

Е.В. Кустарова

Корректоры

Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 12.04.11.

Формат 60×90^{1/16} Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011

© Т.В. Цветкова, 2011



4 607091 440270



0 0014

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГП ПО «Псковская областная типография».
180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17