

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2017



Физкультурное занятие  
«Снежная Королева»

Занятие по плаванию  
«По следам  
Деда Мороза»

Как подобрать  
лыжи ребенку?

Спортивный досуг  
«Зимние игры  
и забавы»

Двигательная  
активность детей  
в ограниченном  
пространстве



ГОТОВИМСЯ  
К СПОРТИВНОЙ  
ЗИМЕ

# СОЗДАЕМ МИР ЧИСТОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПЛАКАТЫ

Яркие, красочные, формата А2

### ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем

### ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы утром и вечером



Умываюсь каждое утро



Мою руки перед едой, после туалета и прогулки!



Мою голову и причесываюсь



Принимаю душ или моюсь в ванной



зубы



мою посуду



убираюсь в квартире

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

Особенность ребенка-дошкольника — преобладание предметного и наглядно-образного мышления. Поэтому наглядные пособия необходимы для полноценного развития ребенка.

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3.

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru). Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2017



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

## ГОТОВИМСЯ К СПОРТИВНОЙ ЗИМЕ

### СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

### Колонка редактора

Парамонова М.Ю.	
Здоровый образ жизни в приоритете у государства .....	5

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

#### Повышение квалификации

Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.	
Спорт в системе физического воспитания: классификация видов спорта .....	6

#### Психофизическое развитие ребенка

Миляева Ж.В., Галкина Т.В., Пронина Н.С.	
Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства .....	16

#### Нормативная база

Шербак А.П., Вербицкая Ю.П.	
Нормативно-правовое регулирование деятельности инструктора по физической культуре в ДОО .....	21

### ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

#### Образовательная работа

Борисова М.В.	
Физкультурное занятие «Снежная Королева».....	30
Комлева К.А.	
Занятие по плаванию «По следам Деда Мороза» .....	34

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ярославцева И.Б.	
Спортивно-игровой досуг «Мы — спортсмены» .....	39



<i>Боброва И.И.</i>	
Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию .....	42
<i>Головачева Е.С.</i>	
Как подобрать лыжи ребенку? .....	44
<b>Планирование</b>	
<i>Акатьева В.Ю., Медведева Т.А.</i>	
Планирование работы по физическому развитию дошкольников в ДОО .....	47
<b>СОТРУДНИЧЕСТВО</b>	
<b>Взаимодействие со специалистами</b>	
<i>Немцова Е.В.</i>	
Физкультурно-познавательное развлече	
«В гостях у осени» для младших школьников .....	58
<i>Войцеховская Н.В., Кайль О.А.</i>	
Музыкально-спортивное занятие «Веселое путешествие в зоопарк» .....	62
<i>Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.</i>	
Тематический физкультурный досуг «Зимние игры и забавы» .....	66
<b>Преемственность</b>	
<i>Кузнецова Е.А.</i>	
Физкультурно-познавательное занятие	
«В поисках сокровищ» .....	70
<b>Здоровьесберегающая среда</b>	
<i>Масленникова Н.Г.</i>	
Предметно-развивающая среда физкультурного зала .....	74
<i>Монахова Е.Н., Гуцал И.Ю.</i>	
Использование игрового парашюта в работе с дошкольниками .....	78
<b>ЭТО ИНТЕРЕСНО</b>	
<b>Дискуссионный клуб</b>	
<i>Данич Е.И.</i>	
Занятие по формированию здорового образа жизни	
«Дым вокруг от сигарет» .....	92
<b>Это интересно</b>	
<i>Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.</i>	
Олимпийская символика: ее характеристика и значение.....	98
<b>Вести из регионов</b>	
<i>Перебоева В.П., Тимофеева И.Г.</i>	
Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса .....	107
<b>Книжная полка</b> .....	20, 28, 38, 46, 56, 61, 124
<b>Это интересно</b> .....	29, 43, 57, 91
<b>Вести из Сети</b> .....	126
<b>Как подписаться</b> .....	127
<b>Анонс</b> .....	128

## Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

**Шебеко Валентина Николаевна**, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

## Редакционная коллегия

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

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

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

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».



# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

- |   |           |  |    |
|---|-----------|--|----|
| ГБДОУ д/с № 7 Выборгского р-на,<br>Санкт-Петербург .....  | 34        | МБДОУ д/с «Дюймовочка»,<br>пос. Приобье Октябрьского р-на<br>Тюменской обл., ХМАО—Югра ..... | 74 |
| ГБОУ «Школа № 400», Москва .....  | 78        | МБДОУ д/с № 27 «Рябинка»,<br>г. Новочебоксарск, Чувашская<br>Республика.....                 | 70 |
| ГБОУ «Школа № 1034»,<br>Москва .....  | 16        | МБДОУ д/с № 62, г. Старая<br>Купавна Ногинского р-на<br>Московской обл.....                  | 30 |
| ГБОУ «Школа № 2109»,<br>Москва .....  | 47        | МБДОУ д/с № 103 «Золотой<br>ключик», г. Барнаул<br>Алтайского края.....                      | 61 |
| ГБОУ «Школа № 285 им.<br>В.А. Молодцова», Москва ....   | 6, 66, 98 | МДОУ д/с № 5 «Чебурашка»,<br>г. Днестровск, Приднестровская<br>Молдавская Республика.....    | 92 |
| ГОО «Кузбасский региональный<br>центр психолого-педагогической,<br>медицинской и социальной<br>помощи “Здоровье и развитие<br>личности”», г. Кемерово ..... | 107       | МДОУ д/с № 11, г. Ухта,<br>Республика Коми .....   | 44 |
| ДО № 6 ГБОУ «Школа № 967»,<br>Москва .....  | 39        | МДОУ д/с № 28 «Петушок»,<br>пос. Быково Подольского р-на<br>Московской обл.....              | 58 |
| Кафедра физической культуры и<br>безопасности жизнедеятельности<br>ГАО ДПО ЯО «Институт развития<br>образования», г. Ярославль .....                        | 21        |  |    |
| МАДОУ д/с № 22, г. Усинск,<br>Республика Коми .....   | 42        |  |    |

- 
- |  |    |
|--|----|
| Акатьева Вера Юрьевна .....                | 47 |
| Боброва Ирина Ивановна .....               | 42 |
| Борисова Марина<br>Владимировна.....       | 30 |
| Вербицкая Юлия Павловна.....               | 21 |
| Войцеховская Наталья<br>Владимировна ..... | 61 |
| Галкина Татьяна Вячеславовна .....         | 16 |
| Головачева Елена Сергеевна.....            | 44 |
| Гуцал Ирина Юрьевна .....                  | 78 |
| Данич Екатерина Ивановна .....             | 92 |
| Кайль Ольга Александровна .....            | 61 |
| Комлева Ксения<br>Александровна .....      | 34 |
| Кузнецова Екатерина<br>Александровна ..... | 70 |

- |  |           |
|--|-----------|
| Масленникова Наталья<br>Геннадьевна..... | 74        |
| Медведева Татьяна<br>Александровна ..... | 47        |
| Маханева Елена Николаевна .....          | 78        |
| Миляева Жанна Владимировна .....         | 16        |
| Монахова Елена Николаевна.....           | 78        |
| Немцова Елена Валентиновна .....         | 58        |
| Новикова Татьяна<br>Михайловна.....      | 6, 66, 98 |
| Перебоева Вера Петровна .....            | 107       |
| Пронина Наталья Сергеевна .....          | 16        |
| Рябикова Надежда<br>Николаевна .....     | 6, 66, 98 |
| Тимофеева Ирина Геннадьевна ...          | 107       |
| Щербак Александр<br>Петрович .....       | 21, 39    |
| Ярославцева Инна Борисовна .....         | 39        |

## Здоровый образ жизни в приоритете у государства

В осенне-зимний период традиционно особое внимание педагоги, медицинские работники и родители уделяют вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. Тому множество причин: непростые погодные условия, сложности в подборе соответствующей одежды и обуви для прогулок, интенсивных движений на свежем воздухе и др. Увеличивается процент заболеваемости среди детей простудными заболеваниями. Многие родители считают своими основными задачами сохранение и укрепление здоровья детей и пытаются самостоятельно повышать свой образовательный уровень в этой области.

В современном обществе родителям стало доступно большое количество информации, содержащей рекомендации по воспитанию и развитию ребенка. Однако не всегда такого рода информация содержит научные сведения и отражает мнение специалистов. В связи с этим необходимо, чтобы образовательные организации брали на себя просветительскую функцию, в том числе, в области укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

К сожалению, в последнее десятилетие отмечается резкое ухудшение здоровья дошкольников. Специалисты утверждают, что одна из причин этого — неправильный образ жизни родителей, несоблюдение ими элементарных основ здорового образа жизни. Очевидно, что необходимы меры, позволяющие быстро и кардинально изменить ситуацию к лучшему. И они принимаются.

В 2017 г. по итогам заседания совета при президенте России по стратегическому развитию и приоритетным проектам утвержден паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», цель которого — к 2025 г. увеличить с 36 до 60% число россиян, приверженных здоровому образу жизни. Проект направлен на значительное увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью, систематически занимающихся физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы алкоголя и табачной продукции. В рамках его реализации к 2025 г. планируется увеличить до 45% число граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Государство поставило приоритетную задачу, которую мы можем решить только общими усилиями!

Друзья, прсылайте новые интересные статьи! Наш адрес: dou@tc-sfera.ru. С требованиями к публикациям можно ознакомиться на сайте издательства: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru).

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



# Спорт в системе физического воспитания: классификация видов спорта

**Рябикова Н.Н.,**

*инструктор по физической культуре;*

**Новикова Т.М.,**

*воспитатель ГБОУ «Школа № 285 им. В.А. Молодцова»,  
Москва*

---

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие «спорт», место спорта в системе физического воспитания. Описываются классификация видов спорта, спортивные движения и организации.

**Ключевые слова.** Спорт, классификация видов спорта, спортсмен, спортивное движение.

---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**

Спорт — организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и / или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнований, а также подготовки к ним путем разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, славе, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, собственных физических возможностей и навыков спорт совершенствует физико-психические характеристики человека.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей развивать свои физические качества и двигательные возможности, сохранять и укреплять здоровье и продлевать долголетие.

Цель спорта высших достижений — получение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Спорт в традиционном выражении «физкультура и спорт» вынесен не только за рамки физкультуры в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле, так как включает в себя также непосредственно несвязанные с культурой физической виды деятельности (например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельбу, ряд технических видов спорта и т.д.), подходящие под первоначальное значение английского слова «sport» — игра, забава, развлечение. В широком смысле понятие физической культуры включает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определенных физических упражнений и высокой двигательной активности.

Особенности спорта — ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, что требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершаются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможно-

стей и стремлений человека в процессе занятий массовой физкультурой и спортом и соответствуют термины «физкультурник» и «спортсмен».

## **Спорт как соревновательная деятельность**

Спорт — неотъемлемая часть, крупный компонент физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось как специфические элементы физической культуры, составив в совокупности ее большую часть. По сравнению с другими ее компонентами, спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в той или иной деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации.

Спортом в узком смысле правильно называть лишь ту деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) как состязания, непосредственно направленные на демонстрацию достижений, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективизированной оценки определенных человеческих воз-



можностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели. Такая деятельность характеризуется четко выраженным признаками, в том числе:

- унификацией состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами, которые во многих случаях приобрели международный характер;
- регламентацией поведения соревнующихся по принципу неантагонистической конкуренции, имеющему гуманную основу (что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики, ряд из которых приобрел международный характер, например в виде соответствующих положений Олимпийской хартии);
- организацией деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требованием к достижениям.

Совокупность перечисленных признаков в их единстве свойственна только спорту, что и дает основания считать его соревновательной деятельностью, хотя те или иные черты соревновательных отношений бывают выражены в какой-то мере и во многих других типах и сферах деятельности (конкурсы в искусстве,

конкуренция в производстве и сбыте товаров и т.д.).

В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на ее основе.

В таком широком понимании спорт предстает весьма непростым многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим значимое место в физической и духовной культуре общества. Он и неординарное, по-особому действенное средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся «пределы», и остро действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида. Вместе с тем, спорт — и популярное средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении (включая зрелищные интересы широчайших народных масс), и поразительно доходчивый, преодолевающий любые национальные границы (в этом отношении универсальный) «язык» взаимопонимания, который как никакой другой позволяет установить,

расширить и упрочить международные контакты; имеет и многие иные свойства и отношения.

По мере развития спортивной практики и отображающей ее теории возник обширный комплекс понятий. Получая более или менее строгое определение, они входят в понятийный аппарат теории спорта.

## **Классификация видов спорта**

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и развитию множества отдельных его видов, которых в настоящее время насчитывается более двухсот. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы и правилами соревнований.

### **«Олимпийская квалификация видов спорта»**

Наиболее распространенные виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Поэтому в теории спорта в основном используется «Олимпийская классификация видов спорта», основанная на учете главных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также довольно-таки схожей спецификой нескольких его видов.

Согласно этой классификации, выделяют шесть видов спорта:

- 1) циклические (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и т.д.);
- 2) скоростно-силовые (легкоатлетические, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта);
- 3) сложно координационные (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.);
- 4) единоборства (все виды борьбы и бокса);
- 5) спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол и т.д.);
- 6) многоборья (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и т.д.).

### **Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях (по Л.П. Матвееву)**

Виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности можно разделить на шесть групп:

- 1) большинство их — виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований (легкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т.д.);



2) основу которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими (мотоциклетный, автомобильный, парусный спорт и т.д.);

3) двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс и др.);

4) в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамодельный, автомобильный спорт);

5) основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки);

6) многоборья, составленные из различных дисциплин, входящих в различные виды спорта (биатлон, служебные многоборья, спортивное ориентирование и др.).

В соответствии с социальными функциями выделяют различные сферы спортивного движения. К ним относятся прежде всего массовый (базовый) спорт и спорт высших достижений (большой), любительский и профессиональный спорт.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совер-

шествовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Задачи занятий различными видами массового спорта:

- укреплять здоровье;
- улучшать физическое развитие, подготовленность;
- активно отдыхать.

Занятия различными видами массового спорта позволяют повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

К элементам массового спорта молодежь приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте.

*Массовый спорт* распространен и в студенческих кол-

лективах. Как показала практика, обычно в вузах страны регулярными тренировками во внеурочное время занимаются 10—25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт.

Его цель принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Любое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, поскольку рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории, а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира? и лидерство на Олимпийских играх.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

*Любительский спорт* — сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими ее видами (учебой, работой, службой) в ар-



мии и т.д.), т.е. спорт в этом случае не служит профессией.

*Профессиональный спорт* — сфера, в которой двигательная спортивная деятельность для человека выступает основным родом занятий, т.е. его профессией.

В основе этой сферы лежит коммерческая деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий. Профессиональный спорт существует в двух формах — спорта высших достижений и спорта показательного (например, соревнования по баскетболу в профессиональной лиге НБА и баскетбольный профессиональный цирк).

Кто же может считаться спортсменом? Спортсмен (от англ. *sportsman* — человек спорта; честный, порядочный) — человек, который систематически занимается избранным видом спорта и регулярно принимает участие в спортивных соревнованиях. Спортсмен высокого класса выступает на крупнейших национальных и международных соревнованиях и имеет спортивное звание не ниже звания мастера спорта.

Спортивные звания и разряды регламентируются разработанной и периодически (каждые четыре года) пересматриваемой Единой всероссийской спортивной классификацией. Она пред-

ставляет собой сборник нормативов и требований более чем по 110 видам спорта, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему соответствующий спортивный разряд или звание.

Практикуется система присвоения разрядов от третьего юношеского до первого взрослого и званий кандидата в мастера спорта (КМС), мастера спорта (МС), мастера спорта международного класса (МСМК), гроссмейстера (в шахматах, шашках), заслуженного мастера спорта (ЗМС).

Показатели разрядных нормативов в классификации выражены в количественных мерах (например: кг, м, с, очки, баллы и т.п.). Показателями разрядных требований в ней служат определенные места, которые должен занять спортсмен или команда, определенное количество побед, одержанных спортсменом или командой над своими соперниками, масштаб соревнований. В одних видах спорта (например, в легкой атлетике, плавании и т.п.) применяются нормативы и требования; в других же (например, игровые виды спорта, бокс, фехтование и т.п.) — только разрядные требования.

Единая всероссийская спортивная классификация стимулирует развитие спорта в стране через интерес занимающихся к повышению своей спортивной квалификации. Она также дает

возможность количественной и качественной оценки состояния спорта в целом и отдельных его видов в масштабах страны, региона, города и т.д.

## Спортивное движение

Международное спортивное движение — важная часть социально-культурной сферы общественной жизни. Сюда можно отнести ряд организаций, которые классифицируются:

- по географическому признаку — на всемирные и региональные;
- характеру членства в них — на коллективные и индивидуальные;
- профессиональной принадлежности — на виды спорта;
- религиозным убеждениям — на специальные и универсальные.

Эти организации могут быть классифицированы по срокам их деятельности на временные и постоянные. К временным относятся международные конгрессы, симпозиумы, конференции. К постоянным — спортивные неправительственные организации, например Генеральная ассоциация международных спортивных федераций.

Отсюда следует, что членами спортивных организаций выступают национальные и международные спортивные организации, а также отдельные лица. Кроме

того, различают НСО общего характера, деятельность которых разнообразна (например, Международный совет физического воспитания и спорта — СИЕПСС); специальные организации — по видам спорта (международные спортивные федерации); организации по отраслям знаний и деятельности (например, международная Ассоциация спортивной прессы — АИСП); организации, отличающиеся по профессиональному (например, Европейская федерация психологии спорта и физической деятельности — ФЕПСАК) и религиозному признаку (например, Международный католический союз физического воспитания и спорта) и др.

## Основные направления в развитии спортивного движения

Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

- общедоступный (массовый);
- спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы людей.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном



спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет школьно-студенческий, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также профессионально-прикладной спорт как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности

людей, участвующих в массовых официальных соревнованиях.

Физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые соответствуют различным направлениям и сферам ее использования. Каждый раздел включает виды и разновидности физической культуры определенного типа, в числе которых:

- базовая физическая культура;
- спорт;
- профессионально прикладная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная;
- «фоновая» физическая культура.

Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но и отчасти совпадают. Вместе с тем, они имеют вполне определенные различия как по функциям, так и по структуре.

Многогранные способности, формирующиеся средствами различных видов физической культуры, а также специфическими средствами и методами, будучи включенными в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание, становятся необходимым компонентом, важнейшим условием дальнейшего всестороннего развития будущих специалистов различных видов их общественной жизнедеятельности.

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную под-

готовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Его характерная особенность — соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификацией состава действий (вес снаряда, соперника и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а наряду с этим — одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворение духовных запросов общества, упрочения и расширения международных связей. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретно социальных условий приобретает различные черты и формы.

## Литература

Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М., 2011.

Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура. М., 2011.

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М., 2011.

Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. М., 2011.

Мазниченко В.Д. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Л. Матвеева и А. Новикова: В 2 т. 2-е изд., испр. и доп. М., 2006.

Матвеев Л., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М., 2010.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. М., 2008.

Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна. М., 2008.

Теория спорта: Учеб. для ин-тов физкультуры / Под ред. В.Н. Платонова. Киев, 2007.

Теория физического воспитания: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под ред. Г.Д. Харабуги. М., 2010.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2011.



# Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства

Миляева Ж.В., Галкина Т.В., Пронина Н.С.,  
воспитатели ГБОУ «Школа № 1034», Москва

**Аннотация.** В статье описана организация самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях ограниченного пространства.

**Ключевые слова:** физическое развитие, самостоятельная двигательная деятельность, двигательная активность, игровая двигательная среда.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. Известно, что для растущего организма огромное значение имеет двигательная активность, служащая важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходимо обеспечить от 6 до 13 тыс. движений в день [3]. Однако зачастую дети не имеют возможности проявить достаточную двигательную активность. Она все больше ограничивается:

- замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду;
- снижением двигательной активности на прогулках;
- требованиями (запретами) взрослых, страхом, что дети

могут получить травму: не лезь, не беги и т.д.;

— преобладанием статичного временипрепровождения в домашних условиях (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, конструктор, занятия изобразительной деятельностью и т.д.).

Наблюдая за свободной деятельностью (игрой) детей, мы определили их индивидуальные предпочтения. Это: постройки из крупного и мелкого строительного материала, сюжетно-ролевые игры «Семья», «Магазин», «Больница», настольные игры, рисование, раскрашивание и др.

Эти наблюдения помогли нам понять, что, несмотря на большую работу по физическому воспитанию, которая проводится в нашем учреждении, двигательная активность детей в группе

и на прогулке ниже нормы. Дошкольники не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность. Мы осознали, что «неумение» детей — наша недоработка, и это нужно срочно исправлять. Ни для кого не секрет, что действия дошкольников во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми.

Понимая важность организации правильного руководства самостоятельной детской двигательной деятельностью и не давляя при этом инициативы ребенка, мы поставили перед собой такие задачи:

- научить самостоятельной двигательной активности;
- сделать самостоятельные активные движения интересными и доступными для детей;
- изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в самостоятельную деятельность детей и стимулировать их к безопасной двигательной активности.

В первую очередь мы спланировали двигательную деятельность детей в зависимости от их интересов и потребностей. Затем тщательно ее организовали.

Мы подобрали множество подвижных игр и игровых упражнений, в которые можно играть как в группе, так и дома.

Одним из видов двигательной активности выступают упражнения, проводимые в игровой фор-

ме. Если есть какой-то сюжет или атрибут, детям будет интересно. Для этого подойдет даже обычная газета или лист бумаги. Можно прятаться за них; следить за ними глазами, поднимаясь высоко на носочки; выглядывать, прогибая спину; представить себя птичками (тогда газета станет скворечником) или свернуть ее трубочкой и смотреть как в подзорную трубу.

Такие игровые упражнения развивают внимание, гибкость, координацию движений, мелкую моторику.

Приведем примеры *подвижных игр*.

### «Рыбаки»

Из «озера» (обруча) нужно перенести рыбку (губку для мытья посуды) в свой «садок» (другой обруч). Но сделать это можно, только поймав ее ногой. Если часто ходить на такую «рыбалку» — плоскостопия точно не будет.

### «Воздушный футбол»

Понадобится футбольное поле из коробки от конфет, игрушечные ворота, маленький шарик и трубочки для коктейлей. Нужно дуть в трубочку на шарик, пытаясь загнать его в ворота.

### «Бильбакия»

К горлышку пластиковой бутылки привязывают шарик, киндер-сюрприз или крышку. Нужно



подбросить ее вверх и постараться поймать. Побеждает тот, кто справится с заданием лучше.

Можно организовать и множество других подвижных игр, например, игры на подражание. Дети могут подражать действиям взрослого или изображать что-либо:

- игрушки (юлу, невалышку, мяч);
- животных (зверей, птиц, насекомых);
- транспорт (велосипед, самолет, машину, поезд и т.д.);
- технику (пылесос, утюг, стиральную машину, фен).

Давать задание можно несколькими способами:

- взрослый показывает или говорит детям, что делать, кого или что изображать;
- дети выбирают карточку с нарисованным заданием;
- взрослый читает стихотворение или загадывает загадку о том, что им нужно изобразить.

Варианты таких игр могут быть самыми разнообразными, например: «Делай, как я», «Шагаем, как гномы и великаны», «Юла», «Невалышка», «Лошадки».

### **«Юла»**

Нужно покрутиться, как юла. На сигнал «Стоп!» ребенок должен остановиться. Можно кружиться на двух ногах или на одной (для детей от 4 лет). Хорошо

при этом читать стихотворение, например такое:

Стану я сейчас юлой —  
На ноге крутнусь одной.  
А теперь сменю я ножку  
И на ней крутнусь немножко.

*Е. Гайтерова*

Дети не любят убирать игрушки. Попросите ребенка (детей) вам помочь, например перенести в другую комнату стульчики, поставить книги на высокую полку, убрать контейнеры для игрушек на место и т.д., по ходу придумывая игровой сюжет. И вот уже получилась увлекательная игра «Помощники», дающая необходимую физическую нагрузку.

Дети очень любят танцевать. Мы предлагаем несколько игровых упражнений, которые им нравятся: «Танец с остановками» (когда музыка закончится, нужно замереть в той позе, в которой находился ребенок), «Переодеваемся и танцуем» (для танца в определенном костюме можно подобрать соответствующую музыку), «Музыкальные загадки» (нужно угадать персонажа из знакомого музыкального произведения и под музыку показать его характерные признаки) и др.

Вряд ли найдется ребенок, которому не нравится бегать. «Догонялки» — одна из любимых игр всех детей, как и игра «Найди свой домик». Домиками могут служить круги, выложен-

ные из веревки, листы бумаги, разложенные на полу, части детского коврика, табуретки и диван.

Дошкольники и младшие школьники очень любят игры с мячом «Съедобное — несъедобное», «Катаем мяч», «Прокати мяч змейкой», «Боулинг» [5]. Вместо мяча можно использовать мягкие игрушки. Когда музыка останавливается, ребенок с игрушкой в руках (например хрюшкой) громко хрюкает или издает другие звуки.

Можно организовать подвижные игры с воздушными шариками: «Перебрось», «Не урони» и др.

Многие подвижные игры, в которые дети играют на прогулке, можно адаптировать для группы [5], добавив немного фантазии и уменьшив скорость бега: «Снежки», «Листопад». В качестве снежков подойдут скомканные листы белой бумаги, а для листопада — листья из цветной бумаги или лоскутков ткани.

Во ФГОС ДО содержатся аспекты образовательной среды. Один из них — оптимизация. Мы стараемся сделать среду группы трансформируемой, вариативной, многофункциональной.

Двигательная активность детей должна быть спланирована с учетом того, что основной вид деятельности в дошкольном возрасте — игра. Поэтому двигательная среда должна быть

насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим игровой деятельности [6]. Для оптимизации двигательной активности многое мы делаем своими руками.

На формирование детских интересов влияет и отношение родителей к физической культуре, увлечению дошкольников подвижными играми и упражнениями [7]. Мы стараемся взаимодействовать с членами семьи творчески, побуждать их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играм и упражнениям, участию в праздничных и спортивных мероприятиях, даем рекомендации по развитию двигательной деятельности.

Мы учим детей самостоятельно организовывать двигательную деятельность. Умея играть, зная правила игр, воспитанники могут организовывать различные подвижные игры самостоятельно. Для достижения этой цели работа должна проводиться последовательно и систематически.

Хочется отметить: планируя и организуя данный вид деятельности, мы опирались на методическую литературу и, что очень важно, на опыт коллег. Обмен опытом — неотъемлемая и одна из главных составляющих нашей работы, которая очень помогла и помогает найти нужные пути в



решении различных педагогических задач.

В результате нашей работы интерес воспитанников к подвижным играм, двигательная активность детей стала саморегулироваться. Сейчас мы только направляем их самостоятельную двигательную активность в правильное русло.

Потенциальные возможности для всестороннего гармоничного развития личности ребенка заложены в ходе воспитательно-образовательной работы. Процесс воспитания непрерывен. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым; пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении», — утверждал Ж.-Ж. Руссо.

## Литература

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. СПб., 2012.

2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5—7 лет. Игры-эстафеты. Волгоград, 2012.

3. Гусева Т.А., Иванова Т.О. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2016.

4. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке. Дошкольное воспитание. 2007. № 11.

5. Нищеева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2016.

6. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб., 2013.

7. Юматова Д.Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность младших дошкольников (3—4 и 4—5 лет): Метод. пособие. М., 2013.

8. Юматова Д.Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность младших дошкольников (5—6 и 6—7 лет): Метод. пособие. М., 2016.



## ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ Игровой стrettching для дошкольников

Автор — Сулим Е.В.

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

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Нормативно-правовое регулирование деятельности инструктора по физической культуре в ДОО

**Щербак А.П.,**

канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

**Вербицкая Ю.П.,**

ассистент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль

---

*Аннотация.* В статье раскрывается нормативно-правовая база, на основании которой в настоящее время строится деятельность инструктора по физкультуре в ДОО.

*Ключевые слова.* Нормативно-правовые акты, инструктор по физкультуре.

---

21 апреля 1993 г. практически сразу после введения должности инструктора по физической культуре в дошкольные образовательные организации (ДОО) Минтруда России было принято постановление № 88 «Об утверждении Нормативов по определению численности персонала, занятого обслуживанием дошкольных учреждений (ясли, ясли-сады, детские сады)», в соответствии с которым инструктор по физической культуре:

- проводит работу по обучению детей в соответствии с программой и методиками физического воспитания;
- определяет задачи и содержание занятий с учетом возрас-

та, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей детей;

- обучает детей владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирует их нравственно-волевые качества;
- обеспечивает полную безопасность детей при проведении физкультурных занятий;
- оказывает первую доврачебную помощь;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений;
- совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку;



— отвечает за жизнь и здоровье детей.

Инструктор по физической культуре, обслуживающий бассейн ДОО:

- проводит учебные занятия по плаванию с учетом возрастного состава группы;
- составляет и выполняет расписание занятий по плаванию для каждой группы;
- ведет дневник (журнал), где фиксируется содержание занятий по плаванию и усвоение его детьми;
- ведет журнал посещаемости детьми занятий по плаванию, выясняет причины пропуска занятий;
- проводит беседы с воспитателями групп и обслуживающим персоналом по вопросам организации занятий по плаванию;
- организует предварительную работу с родителями по подготовке детей к занятиям в бассейне, проводит беседы с детьми, начинающими занятия в бассейне, о правилах внутреннего распорядка в помещении бассейна и их выполнении;
- наблюдает за порядком в бассейне, поведением детей и добивается обязательного выполнения детьми указаний педагогов;
- оказывает помощь детям при раздевании и принятии душа, особенно при отсутствии вос-

питателя или помощника воспитателя, приучает их к строгому соблюдению требований гигиены;

- поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет совместно с медсестрой гигиеническое состояние условий проведения занятий в бассейне, полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей в воде;
- постоянно совершенствует свое мастерство, методические приемы работы с детьми, а также ведет пропаганду среди сотрудников дошкольного учреждения и родителей;
- участвует в проведении физкультурно-оздоровительной работы;
- повышает квалификацию воспитателей в вопросах теории и практики физического воспитания.

Норматив численности инструкторов по физической культуре составляет 0,25 ставки на каждые две группы детей в возрасте от 3 лет.

4 декабря 2007 г. был принят *Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»*. Настоящий Закон, прежде всего, четко определил понятие «физическая культура» как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и

используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития».

Кроме того, в ст. 28 прописано, что образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Согласно Закону, организация физического воспитания в образовательных организациях включает в себя:

- проведение обязательных занятий физической культурой в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой в пределах дополнительных общеобразовательных программ;
- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием;

- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой;
- осуществление физкультурных мероприятий;
- проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;
- формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.

26 августа 2010 г. в Минздравсоцразвития России был подписан приказ № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников образования”».

К сожалению, в этом справочнике первоначальный акцент сделан на организацию активного отдыха воспитанников (физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера) и работу кружков. Только после



этого начинают перечисляться должностные обязанности, сходные с постановлением Минтруда РФ 1993 г.

Справочник устанавливает требования к квалификации: «высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы».

29 декабря 2012 г. был принят *Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации*, который четко определил понятия:

- «воспитанники» — лица, осваивающие образовательную программу дошкольного образования;
- «дошкольная образовательная организация» — образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми;
- «дошкольное образование» — формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- «образование» — единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенций определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;
- «образование инклюзивное» — обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- «образовательные программы дошкольного образования» — разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми

- дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности;
- «обучающийся» — физическое лицо, осваивающее образовательную программу;
  - «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья» — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медицинско-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий;
  - «педагогический работник» — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности;
  - «федеральный государственный образовательный стандарт» — совокупность обязательных требований к образованию определенного

уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

15 мая 2013 г. постановлением № 26 Главного государственного санитарного врача РФ были утверждены Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». В главе XII описаны требования к организации физического воспитания.

♦ Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

♦ Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой



в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и др.

♦ В объеме двигательной активности воспитанников 5—7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6—8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок.

♦ Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе — 15 мин, в средней — 20 мин, в старшей — 25 мин, в подготовительной к школе группе —30 мин.

♦ Один раз в неделю для детей 5—7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортив-

ной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

♦ При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе — 15—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной к школе группе — 25—30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовой нагрузкой. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра и в присутствии медицинского персонала во время плавания детей.

17 октября 2013 г. Министерство образования и науки РФ подписало приказ № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». В соответствии с ФГОС ДО, одним из направлений развития и образования детей является физическое раз-

вение. Оно «включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Следует отметить, что выше перечисленный список, с точки зрения теории и методики физического воспитания, противоречивый. Подробно этот вопрос обсуждался в номерах журна-

ла «Инструктор по физической культуре» [1, 2].

18 октября 2013 г. Минтруда России подписало приказ № 544н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)”». В соответствии с этим приказом, в ДОО работают только воспитатели, другие педагогические специальности не выделяются.

22 декабря 2014 г. Минобрнауки России был подписан приказ № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре». В приложении к приказу устанавливалась норма часов педагогической работы инструкторам по физической культуре — 30 ч в неделю за ставку заработной платы.

20 мая 2015 г. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию была одобрена «Примерная основная образовательная программа дошкольного образования» (протокол № 2/15), в которой определяются основные задачи образовательной деятель-



ности в области физического развития ребенка:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Безусловно, хронология нормативно-правовых актов будет продолжаться. Авторы статьи надеются, надо полагать, со всеми инструкторами по физической культуре в дошкольных образовательных организациях, что следующие руководящие документы позволят:

- исправить досадные ошибки в терминологии ФГОС ДО и Примерной образовательной программы, в которых, например, термин «физическая культура» совсем не употребляется;
- иметь право претендовать инструкторам по физической культуре на педагогическую выслугу (пенсию).

## Литература

1. Щербак А.П. Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей // Инструктор по физкультуре. 2015. № 8.
2. Щербак А.П. Физически развивать или физически воспитывать ребенка? // Инструктор по физкультуре. 2014. № 8.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ЗАКОН ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Обложка, 192 с. Формат 60x90/16

В книге представлен Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции Федеральных законов на 01.09.2015 г. с изменениями, внесенными Федеральными законами.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

## Несколько интересных фактов о велоспорте

- Первый велосипед назывался «паук» или «высокий». Он был крайне неудобен и неустойчив, поскольку переднее колесо было огромным, а заднее — очень маленькое, к тому же они не имели шин.
- Первые «шины» были сделаны из садового шланга.
- Изобретением современных шин человечество обязано шотландскому ветеринару Джону Данлопу, именно он придумал обратный клапан.
- Велосипед раньше называли костотрясом, поскольку при езде по камням велосипедиста сильно тряслось, а колеса проваливались в землю.
- На велосипеде ездил в возрасте 70 лет Лев Толстой. Однажды поклонники подарили ему велосипед с серебряными спицами.
- Первые велосипедные гонки были проведены 31 мая 1868 г. в пригороде Парижа. Дистанция составляла всего 2 км. Дистанция следующей гонки была уже в 60 раз длиннее — 120 км.
- Первые велотреки начали строить в Европе в 70-х гг. XIX в.
- Раньше велосипедисты двигались со скоростью не более 11 км в час.
- Первое велосипедное соревнование в России прошло на Московском ипподроме 24 июля 1883 г. на дистанциях 1,5 и 7,5 верст.
- Первый чемпионат мира по велотреку для спортсменов-любителей проводился в 1893 г. в Чикаго.
- Чемпионат мира для велосипедистов-профессионалов прошел в 1895 г.
- До 1958 г. в гонках участвовали только мужчины.
- Самая знаменитая велогонка Тур де Франс впервые состоялась в 1903 г. на дистанцию 5000 км.
- Велогонки включены в программу Олимпийских игр 8 апреля 1896 г.
- Первые велосипедные майки — джерси — были шерстяными. Первую шелковую джерси создал итальянский портной Армандо Кастелли.

Источник: <http://mgfso.ru/velosport-2>



# Физкультурное занятие «Снежная Королева» В подготовительной к школе группе

**Борисова М.В.,**

инструктор по физическому воспитанию МБДОУ  
д/с № 62, г. Старая Купавна Ногинского р-на  
Московской обл.

---

**Аннотация.** В статье представлен сценарий физкультурного занятия в подготовительной к школе группе, направленного на формирование у детей здорового образа жизни, развитие естественных психомоторных способностей, свободы и выразительности движений. Представлены интересные творческие подходы.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, основные движения, общеразвивающие упражнения.

---

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

**Цель:** развитие естественных психомоторных способностей дошкольников.

**Задачи**

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

*Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:*

- развивать общение и взаимодействие детей со взрослыми и сверстниками;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость, сопереживание.

*Образовательная область «Познавательное развитие»:*

- развивать воображение и творческую активность;
- формировать познавательные действия.

*Образовательная область «Речевое развитие»:*

- знакомить с детской зарубежной литературой;
- обогащать активный словарь.

*Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:*

- вызывать сопереживание персонажам художественных произведений;
- формировать эстетическое отношение к окружающему миру.

*Оборудование:* аудиозапись фрагментов сказки-мюзикла «Снежная Королева» А. Морсина, аудиопроигрыватель, 5—6 кеглей, пиктограммы с изображением фигур, мешочки по количеству детей.

\* \* \*

Занятие проводится под музыку из сказки-мюзикла «Снежная Королева» А. Морсина.

Дети входят в зал, садятся на подушки или стулья и слушают вступление к сказке-мюзиклу «Снежная Королева» «Обитатели волшебного камина».

Ведущий. Ребята, давайте отправимся в сказку.

### Разминка

- ◆ Ходьба по кругу на носках и пятках, руки свободные.
- ◆ Ходьба носок — пятка, руки на поясе.

- ◆ Ходьба приставным шагом.
- ◆ Бег «змейкой».
- ◆ Восстановление дыхания и построение в четыре колонны парами.

Ведущий. Ребята, мы попали в сказку «Снежная Королева». Кто помнит, как звали главных ее героев?

Дети отвечают.

Давайте послушаем, о чем и о ком они разговаривают.

### Общеразвивающие упражнения в парах

*Упражнение 1.* И.п.: о.с. лицом друг к другу, держаться за руки. 1 — развести руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 2.* И.п.: о.с., лицом друг к другу, руки в стороны, ладони соединены. Наклоны головы вправо, влево. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 3.* И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, держаться за руки. 1 — наклониться в сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 4.* И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вытянуты вперед, ладони касаются друг друга. Поочередно



сгибать и разгибать руки с сопротивлением. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 5.* И.п.: узкая стойка лицом друг к другу, руки вытянуты вперед, ладони соединены. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — шаг влево, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 6.* И.п.: стойка спиной друг к другу, держаться за руки. 1 — правую ногу вытянуть вперед, руки развести в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 7.* И.п.: стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки на поясе. 1 — повернуть туловище в правую сторону, руки вперед, соединить ладони; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 8.* И.п.: стойка на коленях лицом друг к другу, руки вытянуты вперед, держаться за руки. 1 — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 9.* И.п.: стойка на коленях лицом друг к другу, руки вытянуты вперед, держаться за руки. 1 — сесть на правое бедро; 2 — вернуться в и.п.; 3 — сесть на левое бедро; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

*Упражнение 10.* И.п.: о.с. лицом друг к другу, руки вперед-скрестно, держаться за руки. 1 — шаг в сторону, руки в сторону; 2 — о.с. хлопок в ладоши; 3 — хлопок в ладоши партнера; 4 — руки вперед-скрестно; 5—8 — тоже в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

Ведущий. О чём и о ком разговаривали Кай и Герда?

Дети отвечают.

Посмотрите, у нас гостья.

Появляется Снежная Королева. Дети вместе с ней исполняют батман тандю. Снежная Королева уверяет, дотрагиваясь до них.

Это была Снежная Королева. Она забирает детей и относит их в свой дворец. Давайте отправимся за ней и постараемся спасти ребят. Ктопомнит, как добраться до дворца Снежной Королевы?

Дети отвечают.

Отправляемся в путь!

## Основные виды движений

### «Цветочный сад»

Равновесие — ходьба на носках между предметами (5—6 кеглей с прикрепленными к ним цветами, расстояние между предметами 0,5 м) с мешочком на голове, руки на поясе, глаза закрыты. Выполняется двумя колоннами.

### «Дворец принцессы»

Ползание по канату — пятки и руки на канате, носки на полу, с мешочком на спине.

### «Встреча с разбойниками»

Прыжки из обруча в обруч.

В е д у щ и й. До дворца Снежной Королевы осталось совсем немного. Кто же поможет нам преодолеть это расстояние? Олень. Ему не страшны ни метель, ни выюга.

### Эстафета «На оленях»

Ходьба между предметами с закрытыми глазами, руки кладут на плечи впередистоящего. Направляющие глаза не закрывают. Они поднимают руки над головой и перекрещивают их («рога оленя»).

В е д у щ и й. Мы во дворце Снежной Королевы. Сейчас у нее бал. На него собрались все снежинки. Чтобы Снежная Королева нас не заметила, превратимся в снежинок.

### Подвижная игра «Фигуры»

Дети разбегаются по всей площадке. Под музыку кружатся, на паузу показывают фигуру, изображенную на пиктограмме, и замирают.

В е д у щ и й. Нам нельзя терять время, надо найти волшебную льдинку и растопить ее. Тогда царство Снежной Королевы разрушится, дети будут спасены и вернутся домой.

### Игра малой подвижности

#### «Найди льдинку»

(психомышечная гимнастика М. Чистяковой)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Уже круг, шире круг.

Видим руки. Нет рук.

Упражненье начинаем,

Руки выше поднимаем.

Кулачки зажали.

Тихо посчитали:

Раз, два, три, четыре, пять —

Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Снег пошел и сильный

ветер,

Задрожали наши дети.

Все наше тело в напряженье,

Очень трудно без движенья.

Раз, два, три, четыре, пять —

Теперь мы можем отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Набежала снежная туча —

Мы глаза зажмурим лучше.

Все лицо мы напрягаем,

Раз, два, три, четыре, пять —

Теперь мы можем отдыхать.

Глазки мы не открываем.

Мы спокойно отдыхаем.

Глаза открыли и удивились.

В е д у щ и й. Что вам понравилось на занятии? Что получилось? Что вызвало затруднения?

Дети отвечают и под музыку выходят из зала.



# Занятие по плаванию «По следам Деда Мороза» Для старших дошкольников

**Комлева К.А.,**

инструктор по физической культуре ГБДОУ д/с № 7

Выборгского р-на, Санкт-Петербург

*Аннотация.* В статье представлен сценарий тематического занятия в бассейне для старших дошкольников, способствующего формированию умений выполнять передвижения в воде в разных направлениях, развитию двигательной активности детей. В ходе занятия используются совместные движения детей в парах, разнообразные игры со сверстниками.

*Ключевые слова.* Тематическое занятие, бассейн, плавание, старшие дошкольники.

**П**редлагаемое занятие нацелено на решение комплекса задач по обучению плаванию старших дошкольников.

*Задачи:*

- учить выполнять передвижения в воде в разных направлениях;
- отрабатывать навык правильного положения (горизонтальное, лицо в воду, выдох в воду) тела в воде;
- формировать умение правильно (безопасно) организовывать двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками, проявляя элементы двигательного творчества и соз创чества;
- воспитывать смелость и решительность.

*Оборудование:* аудиозапись музыки, аудиопроигрыватель, мячи и нудлы по количеству детей, тонущие игрушки, медали.

\* \* \*

## I. Вводная часть

Дети входят в бассейн.

Ребенок

Мы весной его не встретим,  
Он и летом не придет,  
Но зимию к нашим детям  
Он приходит каждый год.  
У него румянец яркий,  
Борода, как белый мех,  
Интересные подарки  
Приготовит он для всех.  
Дружно мы его встречаем,  
Мы большие с ним друзья...

Но поить горячим чаем

Гостя этого нельзя!

*H. Найденова*

Инструктор по физкультуре. Скоро наступит зима. И к нам придет добрый и веселый Дед Мороз. Вчера было холодно, шел снег, значит, Дед Мороз заглянул к нам. Он прошел мимо детского сада, заглянул в окошки, увидел, какие вы веселые, озорные, и, конечно же, спортивные.

### Разминка (на бортике)

Выполняется под музыку.

*Упражнение 1.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы в стороны. Повторить 8 раз.

*Упражнение 2.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Круговые вращения руками вперед и назад — по 4 раза в каждую сторону.

*Упражнение 3.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вперед, рука лежит на руке. Имитация кроля на груди. Повторить 8 раз.

*Упражнение 4.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 — наклониться, ладонями коснуться пола; 2 — присесть, ладони на полу; 3 — выпрямить ноги, ладони на полу; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 5.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх. Имитация руками кроля на спине. Повторить 8 раз.

### Упражнения с мячами

Дети спускаются в бассейн и берут мячи.

- ◆ Делать повороты в стороны — делаем волны мячом.
- ◆ Вытянуть руки вперед, маршировать, высоко поднимая колени.
- ◆ Прыгать, ноги врозь — вместе.
- ◆ Присесть, опустить мяч в воду (до дна), выпрямить руки, поднять их вверх.
- ◆ Поднять руки вверх, сделать круг руками во фронтальной плоскости, наклониться в сторону.
- ◆ Руки перед грудью. Одна нога впереди, другая сзади. Прыгать со сменой ног.
- ◆ Наклониться вперед, мяч в прямых руках. Положить мяч на воду, лицо опустить в воду — выдох.
- ◆ Прыгать, выполняя повороты в сторону.

### II. Основная часть

Дети делятся на две команды.

### Эстафета «Догони Деда Мороза»

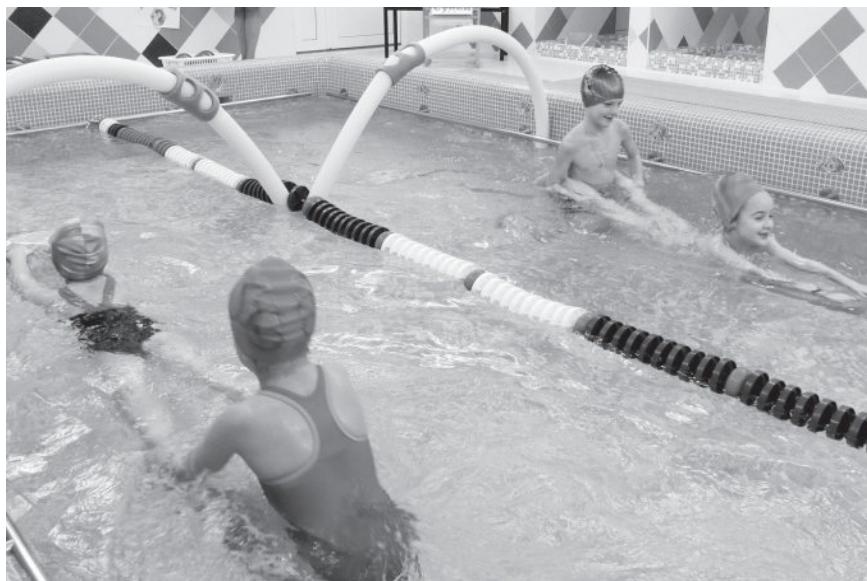
Инструктор по физкультуре. Дед Мороз очень спортивный, он очень любит играть в догонялки. Нужно проплыть, активно работая ногами, с мячом до бортика, положить мяч в корзину и бегом вернуться обратно.



1.

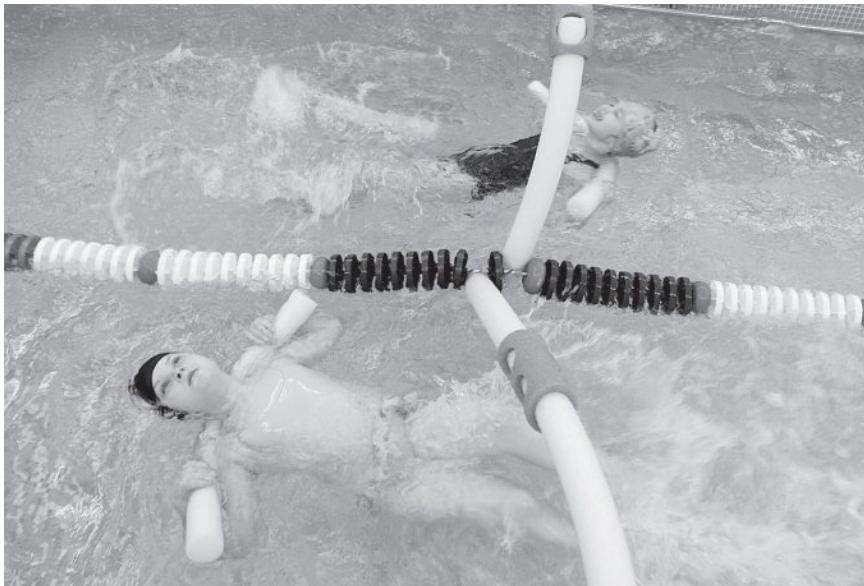
«

»



2. «

»



3.

« , »

### **Эстафета «Вместе с Дедом Морозом на лошадке» (фото 1)**

Инструктор по физкультуре. На чем передвигается Дед Мороз зимой?

Дети. На санях!

Сначала на нудле («лошадке») прыгает до бортика и обратно один ребенок, затем — двое, трое, четверо.

### **Эстафета «Через ворота в вотчину Деда Мороза» (фото 2)**

Инструктор по физкультуре. Дед Мороз живет в своей вотчине. Чтобы туда попасть, надо проехать под красивыми воротами. У нас свои ворота, под которыми вы должны проплыть.

Нужно проплыть под воротами, доплыть до бортика и вернуться обратно, работая только ногами и сохраняя правильное положение тела.

Дети, которые еще не могут плавать без опоры, плывут с нудлом.

### **Эстафета «Дружные ребята»**

Инструктор по физкультуре. Дед Мороз очень любит, когда все ребята дружат, вместе играют, помогают друг другу.

Один ребенок лежит на животе с опорой на досочку, другой держит его за ноги и «буксирует» до бортика и обратно.



## Эстафета «Ребята, в путь» (фото 3)

Инструктор по физкультуре. Чтобы дойти до терема, где живет Дед Мороз, надо пройти различные испытания.

Задание: проплыть на спине от одного бортика до другого, работая только ногами, без опоры. Кому трудно, может плыть, опираясь плечами на нудл.

## Эстафета «Подарки для Деда Мороза»

Инструктор по физкультуре. Дед Мороз любит не только дарить подарки детям, но

и получать их. Давайте сделаем ему приятное.

Дети плывут кролем до бортика, ныряют и берут со дна как можно больше игрушек, затем плывут обратно.

Молодцы! Дед Мороз получил много подарков.

## III. Заключительная часть

Дети выходят из бассейна, строятся. Инструктор по физкультуре объявляет оценки (за быстроту выполнения задания, его качество, смелость, выполнение правил) и победителя, награждает детей медалями.

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет



#### ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлены образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста, структура занятий, раскрыта специфика обучения плаванию.

Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, плавательные игры, дыхательная, релаксационная гимнастика, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.



#### ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

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

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Спортивно-игровой досуг «Мы — спортсмены» для старших дошкольников

**Ярославцева И.Б.,**

воспитатель ДО № 6 ГБОУ «Школа № 967», Москва

**Аннотация.** В статье представлен сценарий спортивно-игрового досуга для старших дошкольников «Мы — спортсмены», направленного на формирование интереса к занятиям спортом, навыка сохранения правильной осанки; повышение двигательной активности, решение задач совершенствования техники выполнения основных видов движений, пропорциональное развитие всех мышечных групп.

**Ключевые слова.** Физкультурный досуг, двигательная активность, виды спорта.

**П**редлагаем авторский сценарий спортивно-игрового досуга для детей старшего дошкольного возраста.

**Цель:** формирование интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

- закреплять представления о разных видах спорта;
- обеспечивать условия для двигательной активности;
- развивать внимание, выносливость, ловкость, выдержку, меткость.

**Предварительная работа:** беседа и рассматривание иллюстраций о разных видах спорта.

**Оборудование:** наглядные пособия с изображением разных видов спорта (бег, прыжки в длину, плавание, футбол, метание

копья, тяжелая атлетика и т.д.), 10 конусов, 2 флагжа, вертикальная мишень, маленькие мячики для метания по количеству детей, 8 стоек, 4 спортивные палки, 12 обрущей (диаметром 50 см), 6—8 прыгалок, футбольные ворота, футбольный мяч, 6—8 теннисных ракеток, 6—8 воланов.

\* \* \*

## I. Вводная часть

Дети стоят в шеренге.

П е д а г о г

Чтоб здоровыми расти,  
Сильными, ловкими быть,  
Со спортом обязательно...

Д е т и. Нужно нам дружить!



## Педагог

На зарядку по порядку  
Парами вставайте!  
За руки держитесь,  
Весело шагайте!

Дети встают парами и идут по залу.

## Зарядка «Мы — друзья»

Дети выполняют упражнения в парах.

◆ «Ходьба». И.п.: стоя в парах напротив друг друга, держась за руки; ноги на ширине плеч. Ходьба на месте. Повторить 5—6 раз.

◆ «Наклоны головы». И.п.: то же. 1 — наклон головы влево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон головы вправо; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

◆ «Руки в стороны — вверх — в стороны — вниз». И.п.: то же. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — вернуться в и.п.; 4 — руки в стороны; 5 — руки вниз; 6 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

◆ «Наклоны туловища». И.п.: стоя в парах, положив выпрямленные руки друг другу на плечи; ноги на ширине плеч. 1—2 — наклон туловища влево; 3 — вернуться в и.п.; 3 — наклон туловища вправо; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

◆ «Приседания». И.п.: стоя в парах напротив друг друга, держась за руки; ноги на ширине плеч. 1—2 — присесть, встать;

3 — вернуться в и.п.; 4—5 — присесть, встать; 6 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

◆ «Ходьба — прыжки». И.п.: то же. 1—4 — ходьба на месте; 5—8 — прыжки на месте. Повторить 2—3 раза.

## II. Основная часть

### Игровое задание «Назовите разные виды летнего спорта»

## Педагог

Разные виды спорта назовите  
И дружно их покажите.

Педагог показывает детям наглядные пособия с изображением разных видов спорта, а они их называют.

### Игра «Раз, два, три — фигура спортсмена замри»

Дети. Раз, два, три...

Педагог. Фигура бегуна на месте замри!

Дети, импровизируя, поочередно изображают фигуры разных спортсменов. Затем по команде педагога продолжают изображать их с помощью пантомимы: бегун — бегут на месте; прыгун — прыгают в длину; футболист — ударяют ногой по воображаемому мячу; штангист — поднимают воображаемую штангу из и.п. (сидя на корточках); пловец — и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, затем поочередно совершают круговые движения выпрямленными руками; метатель копья — метают

воображаемое копье, и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука выпрямлена и вытянута вперед, другая согнута в локте и слегка отведена назад, затем выпрямляется.

### Спортивные эстафеты

Дети делятся на две команды, встают в две колонны у стартовой линии.

- ◆ Эстафета с ходьбой «Передай флагок». Ребенок с флагжком в руке идет «змейкой», обходя все конусы (5 шт.), обратноозвращается по прямой и, перейдя стартовую линию, передает флагок следующему игроку и т.д.

- ◆ Эстафета с бегом «Беги — в цель попади!». Ребенок бежит с маленьkim мячом в руке до конуса, а затем кидает его в вертикальную мишень, расположенную недалеко (2—3 м), и возвращается обратно. Перебежав стартовую линию, передает эстафету, дотронувшись ладонью до ладони другого игрока, который готовится пробежать эстафету (у каждого ребенка в одной руке находится мячик для метания).

- ◆ Эстафета с прыжками. Ребенок бежит, перепрыгивая через два барьера, затем прыгает из обруча в обруч (6 шт.). Обручи расположены по прямой (один находится левее, другой — правее и т.д.). Ребенок добегает до конуса, обегает его, бежит обратно по прямой. Перебежав стартовую линию, передает эстафету, дотронувшись ладонью до ладони

другого игрока, который готовится пробежать эстафету.

### Спортивные игры

Дети делятся на три подгруппы (по 6—8 чел.), а затем расходятся в разные места спортивной площадки и участвуют в разных спортивных играх. Далее каждая подгруппа переходит в другое место и играет в новую игру.

- ◆ Прыжки на прыгалках «Веселая тренировка». Дети, встав врассыпную, прыгают через прыгалки.

- ◆ Спортивная игра с элементами футбола «Забей гол!». Дети поочередно друг за другом пытаются забить гол в ворота (расстояние от линии до ворот 2—3 м).

- ◆ Спортивная игра с элементами бадминтона «Играем с воланом». Дети, встав врассыпную, подбрасывают волан ракеткой.

### III. Заключительная часть

Дети стоят в шеренге.

Педагог. Спорт —

Дети. Сила!

Педагог. Спорт —

Дети. Закалка!

Педагог. Спорт —

Дети. Здоровье!

Педагог и дети (вместе). С нами спорт всегда!

Педагог. Физкульт....

Педагог и дети (вместе). Ура! Ура! Ура!

Дети выходят из спортивного зала.



# Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию

**Боброва И.И.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 22,  
г. Усинск, Республика Коми

**Аннотация.** В статье раскрываются возможности использования здоровьесберегающих технологий в детском саду на занятиях плаванием, показывается значение плавания для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Ключевые слова.** Здоровьесберегающие технологии, плавание, бассейн.

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Дж. Локк

**З**доровьесберегающие технологии — комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОО.

*Цель использования здоровьесберегающих технологий:* обеспечение высокого уровня здоровья детей и формирование валеологической культуры как совокупности осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

*Задачи здоровьесберегающих технологий (по ФГОС ДО):*

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- создавать условия для комплексного психофизиологического развития детей.

Внедрение в ДОО здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное развитие ребенка, стимулирует его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный

аппарат. Занятия в бассейне полезны всем: «вязлые» дети становятся бодрее, слишком резвые — спокойнее, у воспитанников повышается эмоциональный тонус. Они способствуют:

- повышению двигательной активности детей;
- закаливанию;
- усилинию оздоровительной направленности учебного процесса;
- снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса.

В бассейне можно проводить комплексные оздоровительные мероприятия и использовать разные виды здоровьесберегающих технологий:

- гигиенический душ;
- самомассаж;
- игры на воде: подвижные и на согласование речи с движением;
- психогимнастику;
- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- упражнения на релаксацию;
- музыкотерапию;
- упражнения на дыхание.

Очень важен температурный режим: температура воды должна

быть 29—32 °С, воздуха — 24—28 °С.

Занятия в бассейне позволяют сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.

Наряду с применением этих технологий следует соблюдать правила здоровьесбережения. Напомним некоторые из них.

#### *Десять правил здоровьесбережения*

- ◆ Соблюдайте режим дня.
- ◆ Правильно питайтесь.
- ◆ Больше двигайтесь.
- ◆ Спите в прохладной комнате.
- ◆ Выражайте гнев.
- ◆ Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.
- ◆ Гоните прочь уныние и хандру.
- ◆ Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.
- ◆ Страйтесь получать как можно больше положительных эмоций.
- ◆ Желайте себе и окружающим только добра.

### Интересные факты о плавании

- Уже через 3 недели после рождения младенца можно обучать плаванию. После третьего месяца жизни врожденная способность держаться на воде утрачивается.
- Даже просто держась на поверхности воды, можно израсходовать 200—300 ккал в час.
- В воде масса тела человека уменьшается в 10 раз.

Источник: <https://swimtim.com/neskolkointeresnyh-faktov-o-plavaniyu/>



# Как подобрать лыжи ребенку?

Головачева Е.С.,

инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 11,  
г. Ухта, Республика Коми

---

*Аннотация.* В статье рассказывается о том, как правильно подобрать ребенку лыжи, как одеваться для лыжных прогулок.

*Ключевые слова.* Лыжи, одежда для лыжных прогулок.

---

В зимнее время года лыжи — любимый многими вид спорта, очень популярный в нашей стране. Помимо того что лыжные прогулки связаны с длительным пребыванием на свежем воздухе, они еще обеспечивают физическую нагрузку, укрепляют мышцы, развивают выносливость, повышают иммунитет, тренируют сердце, улучшают вентиляцию легких.

Да это просто замечательно — отправиться в зимний лес всей семьей за незабываемыми впечатлениями! Чтобы ребенок полюбил такие лыжные прогулки, нужно правильно подобрать ему лыжи.

Методика ходьбы на лыжах для дошкольников не подразумевает наличия палок. Подбирая лыжи для ребенка, нужно ориентироваться на массу тела, а не на его рост (см. таблицу).

Таблица

## Подбор лыж по массе тела

Масса тела ребенка, кг	Длина лыж, см
Менее 20	70
20—30	90
30—40	100

Для ребенка с массой тела более 40 кг правила выбора меняются: нужно ориентироваться на рост. Как подобрать лыжи по росту? Просто убедитесь, что они доходят до носа. по высоте Ориентиром может служить и следующий принцип: рост ребенка плюс 15—20 см.

По материалу лыжи бывают деревянными и пластиковыми.

*Деревянные лыжи* хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся

практически непригодными для катания. К тому же они быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными мазями, иначе мокрый снег не даст ребенку легко передвигаться.

*Пластиковые лыжи* более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, однако в данном случае это можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. Чтобы лыжи не разъезжались в разные стороны, на них должна быть нанесена качественная и достаточно большая по площади противоскользящая насечка. Наличие насечек особенно важно, если ребенок встал на лыжи в первый раз.

Пластиковые лыжи долговечнее, прочнее и устойчивее к изменениям погодных условий, чем деревянные. Последние постепенно уходят с рынка, и найти их скоро совсем не удастся.

*Типы креплений для детских лыж:*

- мягкие (ремешки, резинки) — подходят для самых маленьких, позволяют надевать лыжи на повседневную зимнюю обувь (валенки, ботинки);
- полужесткие — представляют собой конструкцию из металла, пластика, ремешков. Также крепятся на обычную обувь, обеспечивают надежную фиксацию стопы на лыжной поверхности;

— жесткие — предполагают наличие специальных лыжных ботинок.

Используются крепления старого образца с шипами (75 мм) и современные стандарты SNS и NNN. Мы используем лыжи с современным типом крепления.

Верхняя одежда для лыжных прогулок (куртка и брюки или комбинезон) должна быть из ветро- и водонепроницаемой ткани. Предпочтение следует отдать куртке и брюкам — одежда будет меньше промокать, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору были футболка, рубашка, свитер, колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от потертостей.

Детям очень нравится поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Лыжи в школе сейчас не выдаются, поэтому будущий первоклассник должен их иметь. Чтобы ребенок не нервничал,



нужно научить его самостоятельно надевать лыжные ботинки, завязывать шнурки, надевать, снимать лыжи и ухаживать за ними.

## Литература

*Голощекина М.П.* Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1972.

*Коновалова Н.Г.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возрас-

та: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги. Волгоград, 2016.

*Степаненкова Э.Я.* Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М., 2005.

*Ягодин В.В.* Семейное физическое воспитание как народная традиция // Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка. 2004. № 3.

НОВИНКА



**Издательство «ТЦ Сфера» представляет**

### **К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД Методические рекомендации к программе**

*Под науч. ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко*

Методические рекомендации разработаны с целью проектирования системы обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей в семье и детском саду в контексте требований ФГОС ДО. Рассмотрен механизм укрепления физического и психического здоровья детей с опорой на ресурсы каждого ребенка. Данный механизм предусматривает повышение компетентности родителей через различные формы школ здоровой семьи.



### **НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА Тематическая утренняя зарядка для детей 5–7 лет**

*Автор — Алябьева Е.А.*

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Пособие предназначено сотрудникам ДОО и студентам педагогических колледжей и вузов.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Планирование работы по физическому развитию дошкольников в ДОО

Акатьева В.Ю., Медведева Т.А.,

инструкторы по физической культуре ГБОУ «Школа № 2109»,  
Москва

**Аннотация.** В данной статье раскрывается актуальность планирования работы инструктора по физической культуре и календарно-тематического планирования НОД по физическому развитию. Приводятся примеры планирования, его формы и содержание.

**Ключевые слова.** Планирование, физическое развитие, интеграция, федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

За последние годы в дошкольном образовании произошли большие перемены. Оно стало первым уровнем общего образования. С целью совершенствования воспитания и образования дошкольников был введен федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). Многие детские сады, пройдя путь реорганизации, стали дошкольными отделениями школ.

В настоящее время ДОО могут самостоятельно выбирать программы, технологии, содержание и формы педагогической работы, направленные на развитие детей, удовлетворение

запроса родителей и профессиональную самореализацию педагогов. Задачи дошкольного образования, тесно переплетаясь с задачами воспитания, решаются педагогами в непрерывной образовательной деятельности и режимных моментах. Для формирования целостности представлений об окружающем мире, системы знаний в различных образовательных областях педагоги используют тематическое планирование.

Планирование — основа воспитательной, развивающей и образовательной работы педагога. Оно позволяет ему осуществлять деятельность в системе, строить работу по принципу от



простого к сложному и достигать максимально эффективного результата.

Планирование работы инструктора по физической культуре определяет последовательность формирования у детей двигательных умений и физических качеств, позволяет создать развивающую предметно-пространственную среду, выбрать необходимые средства, формы и методы для решения поставленных задач.

От того, насколько грамотно продумано и составлено планирование, зависит эффективность физического развития детей в целом.

Инструкторы по физической культуре (в том числе и по плаванию) строят свою работу на основании и с учетом ряда документов и учебно-методических материалов, в числе которых:

- основная образовательная программа;
- перспективное планирование работы в каждой возрастной группе;
- календарно-тематическое планирование работы в каждой возрастной группе;
- годовой план;
- самообразование (тема, планирование, материалы);
- календарный план спортивно-массовых мероприятий города, района на текущий учебный год;

- папка с материалами по взаимодействию с родителями;
- папка с материалами по взаимодействию с воспитателями;
- журнал с результатами мониторинга физического развития детей;
- планирование и результаты индивидуальной работы с детьми по данным мониторинга;
- инструкции по технике безопасности;
- дидактический материал;
- журнал учета посещаемости детей;
- циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на неделю;
- листы здоровья воспитанников.

В целях приведения планирования в соответствие с ФГОС ДО мы разработали форму календарно-тематического планирования НОД работы инструктора по физической культуре и плаванию.

В календарно-тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие» мы включили разделы:

- дата и название тематической недели;
- интегрируемые образовательные области;
- формы проведения НОД по физическому развитию;
- общеразвивающие упражнения;
- основные движения;

- подвижные игры;
- игровые упражнения;
- взаимодействие с воспитателями;
- взаимодействие с родителями.

Обозначение в плане тематической недели позволяет подбирать соответствующее содержание НОД по физическому развитию, в совместной работе с педагогами и специалистами систематизировать и обобщать знания детей по определенной теме.

Поскольку принцип интеграции образовательных областей основополагающий в работе педагогов дошкольного образования, в НОД инструктор по физической культуре решает задачи не только образовательной области «Физическое развитие», но и других областей в соответствии с ФГОС ДО, что отмечает в планировании.

Педагог может использовать разнообразные формы организации НОД: игра-путешествие, экспериментирование, экскурсия, досуг, спортивная игра, эстафета и др.

Планирование и использование в работе с детьми общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основных движений, игровых упражнений необходимо для развития двигательных умений и физических качеств детей и должно составлять большую часть работы с детьми.

Сегодня дети, педагоги и родители выступают полноправными участниками образовательных отношений. Эффективность работы с дошкольниками во многом зависит от правильно го планирования их совместной деятельности. Учитывая все выше сказанное, было составлено календарно-тематическое планирование НОД по физическому развитию.

Физическое развитие осуществляется в соответствии с тематическим планированием, разработанным педагогами нашего дошкольного отделения. В соответствии с ФГОС ДО мы разработали форму календарно-тематического планирования работы инструкторов по физической культуре и плаванию. Представляем вашему вниманию планирование на октябрь и ноябрь (приложения 1 и 2).

Работа с детьми требует глубокого погружения в интересы ребенка, осмысления целей, задач, способов воспитания, развития, обучения их и большие затраты времени. Индийский мудрец М. Рустам говорил: «Когда мы тратим время на планирование, его становится больше». Давайте правильно планировать свою работу, и тогда каждая потраченная на это минута вернется к нам успехом ребенка в игре, творчестве, физической культуре и спорте.



## Приложения

### Приложение 1

#### **Календарно-тематическое планирование по физическому развитию (инструктор по физкультуре)**

Инструктор по физкультуре \_\_\_\_\_

Старшая группа \_\_\_\_\_

ОКТЯБРЬ

##### 1-я неделя

##### Тема «Неделя музыки»

Содержание НОД			
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»			
<b>Форма проведения НОД по физическому развитию:</b> музыкально-ритмическая			
Общеразви-вающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
Разминка «Ку-ка-ре-ку» («Ритмическая мозаика» А. Буренина)	Маршировка — шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием коленей. Перестроения — круг, «змейка», квадрат, колонна, полукруг, две колонны. («Ритмическая мозаика» А. Буренина)	«Раз, два, три — замри», «Давайте потанцуем»	Партерная гимнастика — упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для профилактики плоскостопия
<b>Взаимодействие с воспитателями</b>			
Консультация для воспитателей на тему «Играем, слушая музыку»			
<b>Взаимодействие с родителями</b>			
Консультация для родителей на тему «Утренняя гимнастика под музыку»			

**Календарно-тематическое планирование  
по физическому развитию (инструктор по плаванию)**

Инструктор по плаванию \_\_\_\_\_

Старшая группа \_\_\_\_\_

ОКТЯБРЬ

**1-я неделя**

Тема «Неделя музыки»

<b>Содержание НОД</b>			
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»			
<b>Формы проведения НОД по физическому развитию:</b> музыкально-ритмическая, игровая			
Общеразви-вающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
См.: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 3 — на сухе	Бег по кругу с помощью рук. Работа ног кролем у неподвижной опоры	«Мяч по кругу», «Найди свой цвет»	«Выдохи в воду с распеванием нот», «Пианино»
<b>Взаимодействие с воспитателями</b>			
Рекомендации воспитателям: упражнения для развития дыхания «Веселые нотки»			
<b>Взаимодействие с родителями</b>			
Консультация для родителей на тему «Что представляет собой плавание?»			

**2-я неделя**

Тема «Осень (осенние приметы)»

<b>Содержание НОД</b>	
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Развитие речи», «Познавательное развитие»	
<b>Форма проведения НОД по физическому развитию:</b> сюжетная игра	

*Продолжение*

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>Игровые упражнения</b>
См.: <i>Осокина Т.И. Как научить детей плавать.</i> М., 1985. Занятие № 6 — на сушке	Прохождение в обруч с окунанием в воду с головой, ходьба и бег от бортика к бортику	«Дождик», «Удошка»	«Осенние листочки», «Кораблики», «Осенний ветерок» («Подуй на шарик»)
<b>Взаимодействие с воспитателями</b>			
Рекомендации воспитателям: имитационные движения плавания во время утренней гимнастики			
<b>Взаимодействие с родителями</b>			
Рекомендации родителям «Как приучить ребенка не бояться воды»			

**3-я неделя****Тема «Что нам осень подарила»**

<b>Содержание НОД</b>			
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»			
<b>Формы проведения НОД по физическому развитию:</b> занятие, игра			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>Игровые упражнения</b>
См.: <i>Осокина Т.И. Как научить детей плавать.</i> М., 1985. Занятие № 8 — на сушке	Ходьба и бег от бортика к бортику, движения ногами кролем у неподвижной опоры	«Солнышко и дождик», «Достань игрушку со дна»	«Наполни корзины (грибами, ягодами, овощами, фруктами)», «Грибы да ягоды», «Ручеек»
<b>Взаимодействие с воспитателями</b>			
Рекомендации воспитателям «Как правильно надевать ребенку шапочку для плавания»			
<b>Взаимодействие с родителями</b>			
Консультация на тему «Умение плавать необходимо в жизни»			

*Продолжение***4-я неделя****Тема «Осенние праздники»**

<b>Содержание НОД</b>			
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Речевое развитие»			
<b>Формы проведения НОД по физическому развитию:</b> игровая беседа с элементами движений, игра			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>Игровые упражнения</b>
См.: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 12 — на сушке	Ходьба и бег от бортика к бортику парами, все держат друг друга за руки. Движения ногами кролем на груди с подвижной опорой и вспомогательными средствами	«Мы веселые ребята», «Солнышко и дождик»	«Кораблик», «Осенний ветерок», «Ручеек»
<b>Взаимодействие с воспитателями</b> Рекомендации воспитателям: упражнения на задержку дыхания			
<b>Взаимодействие с родителями</b> Рекомендации родителям «Игры с водой дома»			

**НОЯБРЬ****1-я неделя****Тема «Братья наши меньшие»**

<b>Содержание НОД</b>
<b>Интегрируемые образовательные области:</b> «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»
<b>Формы проведения НОД по физическому развитию:</b> занятие, построенное на одном способе плавания



## Продолжение

Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
См.: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 8 — на сухе	Работа рук кролем в согласовании с дыханием у неподвижной опоры, скольжение на груди, работа ног кролем на груди с подвижной опорой	«Собачка», «Море волнуется»	«Дельфинчики», «Бегемотик»

**Взаимодействие с воспитателями**

Рекомендации воспитателям: игры и игровые упражнения с водой в группе

**Взаимодействие с родителями**

Рекомендации родителям: имитационные упражнения для освоения плавания кролем на груди

**2-я неделя  
«Неделя здоровья»****Содержание НОД**

**Интегрируемые образовательные области:**  
**«Физическое развитие» «Речевое развитие», «Познавательное развитие»**

**Форма проведения НОД по физическому развитию:  
тренировочное занятие**

Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
См.: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 13 — на сухе	Движения руками, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием, стоя на дне, скольжение на спине с подвижной опорой, работа ног кролем на груди и на спине по-движной опорой	«Прятки», «Охотники и утки»	«Полезное — неполезное», «Перевези фрукты да овощи»

*Продолжение***Взаимодействие с воспитателями**

Беседа с воспитателями на тему «Прикладное плавание — это...»

**Взаимодействие с родителями**

Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни», квест «По следам Айболита»

**3-я неделя****Тема «Неделя игры и игрушки»****Содержание НОД****Интегрируемые образовательные области:**

«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»

**Формы проведения НОД по физическому развитию:**

игровая, эстафета

Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
См.: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 4 — на суше	Бег в воде, плавание на груди с подвижной опорой, движения ногами кролем, в согласовании с дыханием, погружения в воду с головой	«Водное поло», «Колдунчики»	«Передача мяча», «Перенеси игрушку», «Катание на кругах»

**Взаимодействие с воспитателями**

Консультация для воспитателей на тему «Формирование правильной гимнастики, упражнения на задержку дыхания»

**Взаимодействие с родителями**

Индивидуальные консультации для родителей: беседа, рекомендация для быстрого освоения программы в домашних условиях

**4-я неделя****«Мама милая моя»****Содержание НОД****Интегрируемые образовательные области:**

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

**Формы проведения НОД по физическому развитию:**

игровая беседа с элементами движений, игра



Окончание

Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	Игровые упражнения
См.: <i>Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985. Занятие № 10 — на сушке</i>	Лежание на воде на груди и на спине, выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руки, работа одновременно двумя ногами, как при плавании дельфином, с подвижной опорой	«Ловишки с ленточками», «Телефон» (звонок маме)	«Собери букет для мамы», «Фонтанчики для мамы»
<b>Взаимодействие с воспитателями</b>			
Рекомендации воспитателям «Имитационные упражнения руками и ногами для освоения плавания кролем, брашсом, дельфином»			
<b>Взаимодействие с родителями</b>			
Консультация для родителей на тему «Влияние плавания на организм ребенка»			

.....

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет



#### РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор — Зимонина В.Н.

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести корректизы.

Предложена последовательность планирования работы в ДОО по развитию движений совместно с воспитателями групп и родителями.

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

## Три мифа о физкультуре

**Миф 1.** Для того чтобы похудеть, необходимы долгие аэробные нагрузки. Во время длительного движения организм действительно сжигает жир. Но при перегрузке вместе с жировой разрушается и мышечная ткань. Не надо забывать, что мышцы — основные потребители жиров. Если мышечная масса уменьшается, калории почти не тратятся, ведь каждые 100 г наработанной мышцы требуют в день 100 килокалорий. Работа мышц ускоряет обмен веществ. Во время же отдыха организм пытается запастись калориями в виде жира. Чтобы этого не случилось, нужно двигаться чаще и с каждым разом все больше.

Что же делать? Нужно чередовать нагрузки и отдых. Или по очереди выполнять разные виды тренировок: кататься на лыжах, затем бегать трусцой и выполнять упражнения на силу.

**Миф 2.** Женщины от упражнений на силу делаются мускулодобмыми. Это мнение сложилось из-за того, что женщины-спортсменки силовых видов спорта действительно похожи на мужчин. Причина этого не спорт, а препараты, которые они принимают, чтобы достигать высоких результатов.

**Миф 3.** Лучше каждодневная тренировка. Тренироваться каждый день не надо, а вот двигаться необходимо. Можно просто убраться в квартире, прогуляться по парку или пройтись пару автобусных остановок пешком. Но когда во время тренировок у вас заметно учащается пульс и пробивает пот, нужно отдохнуть

Чтобы восстановиться, профессиональному спортсмену достаточно полдня, а обычным людям — больше суток. Во время отдыха внутренние ресурсы организма перераспределяются. Наращаются мышцы, восстанавливается гормональный фон. На это тратится энергия из жировых запасов. Если не дать организму отдохнуть, повысится риск травм, а вместо жиров можно «сжечь» мышцы.

Источник:

<http://1001fact.ru/2012/02/tri-mifa-o-fizkulture/>



# Физкультурно-познавательное развлечение «В гостях у осени» Для младших дошкольников

**Немцова Е.В.,**

инструктор по физической культуре МДОУ

д/с № 28 «Петушок», пос. Быково Подольского р-на  
Московской обл.

*Аннотация.* В статье представлено физкультурно-познавательное развлечение для младших дошкольников, направленное на активизацию двигательной деятельности детей, закрепление ранее полученных знаний о признаках осени.  
*Ключевые слова.* Физическая культура, спортивное развлечение, младшие дошкольники.

СОТРУДНИЧЕСТВО

В ходе предлагаемого физкультурно-познавательного развлечения для младших дошкольников решаются задачи разных образовательных областей.

*Задачи:*

- активизировать двигательную деятельность;
- упражнять в основных видах движений;
- закреплять знания о признаках осени (листопад, идут дожди, дует ветер, птицы улетают на юг, на улице грязь и лужи);
- побуждать демонстрировать свои умения танцевать, играть;
- вызывать положительные эмоции от двигательной деятельности, общения и участия в празднике.

*Оборудование:* листья, аудиозапись музыки, шума дождя, ветра, шуршания листьев, крика перелетных птиц, аудиопроигрыватель, султанчик, платок, зонт.

\* \* \*

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас в нашем спортивном зале. Я прочитаю вам стихотворе-

ние, а вы мне скажите, о каком времени года в нем говорится.

Утром мы во двор идем —  
Листья сыплются дождем,  
Под ногами шелестят  
И летят, летят, летят.

**Дети.** Это стихотворение об осени.

**Ведущий.** Правильно. В этом стихотворении говорится об осени. Наступила осенняя пора. Впереди нас ждет холодная зима. Сегодня мы навестим Осень и попрощаемся с ней до следующего года. А вы знаете, где она живет?

Дети отвечают.

Осень живет в лесу. Вы готовы пойти к ней в гости?

Дети отвечают.

Друг за другом мы встаем,  
В гости к Осени пойдем.

Дети строятся в колонну, идут друг за другом.

Грязь и лужи впереди:  
Ни проехать, ни пройти.  
Через них переступайте,  
Осторожно все шагайте.

Дети ходят друг за другом, перешагивая через «лужи» и «грязь».

Друг за другом мы идем,  
В гости к Осени придем.

Дети ходят друг за другом по кругу.

Дружно весело шагали,  
В лес осенний мы попали,

А в лесочке, а в лесочке  
Разные лежат листочки.

Дети строятся врасыпную.

Ребята, посмотрите, как в лесу много листочек: и желтые, и красные — очень красивые! А кто же украсил лес? Это волшебница Осень постаралась! Давайте соберем листочки и поиграем с ними.

### Музыкально-ритмические движения с листочками

Дружно мы гуляем, листья собираем.

Листья расписные, листики сухие.

Дети ходят по залу врасыпную.

Листья расписные весело поднимем,  
Все мы постараемся  
и помашем ими.

Поднимают с пола листья и машут ими над головой.

Листик желтый, листик красный, покружись.  
Вместе с нами покружись,  
не ленись.

Кружатся с листочками над головой.

Вы, листочки, отдохните,  
На дорожку упадите.  
Снова листья мы поднимем  
И помашем ими.

Приседают, опускают листья на пол, встают, поднимают их над головой и машут ими.



### Ведущий

Музыка играет, ветерок поет.

Слыши, кто-то к нам сюда идет.

Под музыку в зал входит Осень.

### Осень

Вы обо мне? А вот и я!  
Здравствуйте, мои друзья!  
Я немного задержалась,  
Все трудилась, напрягалась!  
Раздавала всем осинкам  
Разноцветные косынки,  
Яркие, приметные,  
Издали заметные!  
К вам не с пустыми руками  
пришла.  
Волшебный платок для игры  
принесла.

### Игра малой подвижности «Угадай, кто под платком»

### Ведущий

Мы платочек поднимаем,  
Кто под ним сейчас узнаем.

### Осень

Пока мы с вами играли  
На небо тучки набежали.

Вы дождика боитесь?

Дети. Нет.

Осень. Тогда продолжаем играть.

### Подвижная игра «Тучка и солнышко»

### Ведущий

Тучка солнышко закрыла,  
Наших деток намочила!

Появляется Тучка, бегает между детьми и «брызгает их дождем» — касается их султанчиком.

Ну-ка, все сюда бегом,  
Вас накрою я зонтом!

Дети прячутся под зонтом.

Тучка спряталась за лес,  
Смотрит солнышко с небес.  
И такое чистое,  
Теплое, лучистое.

Тучка убегает, дети выбегают из-под зонта.

Моя подружка Осень  
Листвою шелестит  
И на прогулку по лесу  
Позвать нас всех спешит.

*O. Ефремушкина*

Давайте мы вместе с Осенью погуляем по лесу и послушаем его звуки.

Дети ходят врассыпную. Слышится шуршание листвьев.

Шуршат под ногами  
Листья с желтыми боками.

*T. Агibalova*

Слышится дуновение ветра.

Распустила осень косы,  
Ветер треплет шелк волос.

*H. Самоний*

Слышится звук дождя.

Нудный дождь на землю льется,

Осень вывинтила солнце.

*M. Шварц*

Слышится крик птиц.

В небе высоком летят журавли,  
И грустную песню  
курлычат они.  
*О. Меркулова*

### В е д у щ и й

Славно мы повеселились,  
Очень крепко подружились!  
Поплясали, поиграли  
С Осенюю друзьями стали!  
А теперь пора прощаться,  
В детский садик возвращаться.

**О с е н ь.** До свиданья, детвора!  
Под музыку Осень уходит.

### В е д у щ и й

Друг за другом мы встаем,  
В путь обратный мы пойдем.

Дети строятся в колонну, идут  
друг за другом.

Грязь и лужи впереди:  
Ни проехать, ни пройти.  
Через них переступайте,  
Осторожно все шагайте.

Дети ходят друг за другом, пере-  
шагивая через «лужи» и «грязь».

Друг за другом мы идем,  
Скоро в детский сад придем.

Дети ходят друг за другом по  
кругу.

Мы сегодня побывали в го-  
стях у волшебницы Осени. Вам  
понравилась наша прогулка?

Дети отвечают.

Давайте еще раз вспомним  
приметы осени.

Дети называют приметы осени.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### СТИХИ К ЗИМНИМ ДЕТСКИМ ПРАЗДНИКАМ

Автор — Ладыгина Т.Б.

Праздники в детском саду и начальной школе — яркие и радостные события в жизни каждого ребенка. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание детей. Подготовка и проведение праздничных утренников служат нравственному воспитанию дошкольников и младших школьников: они полнее проникаются определенными чувствами, у них восппитываются основы коллективизма. Разучивая стихи к праздникам, дети узнают много нового о своей стране, людях, родной природе, что расширяет их кругозор, развивает память, речь, воображение, способствует умственному и духовному развитию.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



# Музыкально-спортивное занятие «Веселое путешествие в зоопарк» Для младших дошкольников

**Войцеховская Н.В.,**  
инструктор по физкультуре;  
**Кайль О.А.,**  
музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 103 «Золотой ключик»,  
г. Барнаул Алтайского края

---

**Аннотация.** В статье представлено музыкально-спортивное занятие для младших дошкольников, направленное на развитие физических качеств, обеспечение высокой двигательной активности детей.

**Ключевые слова.** Музыкально-спортивное занятие, развитие физических качеств, младшие дошкольники.

---

**П**редлагаем конспект музыкально-спортивного занятия для младших дошкольников.

*Задачи:*

- привлекать детей к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- обеспечивать высокую двигательную активность;
- учить беречь и сохранять свое здоровье.

*Оборудование:* мягкие игрушки — белочка, медвежонок, уточка, зайчик, лошадка, ежик, 3 корзинки, шишки по количеству детей, аудиозапись ритмичной музыки, аудиопроигрыватель.

\* \* \*

Под ритмичную музыку дети входят в спортивный зал.

Инструктор по физкультуре. Ребята, сегодня нас ждет увлекательное путешествие в зоопарк. Там много интересных животных. Мы встретимся с ними, понаблюдаем, как они живут. А поедем мы в зоопарк на паровозике.

Под музыкальное сопровождение дети колонной («паровозиком») проходят в круг (фото 1).

Вот мы и в зоопарке. Каких животных мы можем здесь встретить?

Дети отвечают.

Встанем утром спозаранку  
И пойдем гулять.  
Мы пойдем по зоопарку  
Зверюшек изучать.  
Трогать ручками не будем,  
Не будем их пугать.  
Мы все вместе будем  
Зверюшкам подражать!

### Разминка «У жирафа пятна-пятна...»

Под музыкальное сопровождение дети, стоя в круге, выполняют танцевальные движения вслед за инструктором по физкультуре.

**И н с т р у к т о р п о ф и з -  
к у л ь т у р е**

Вот, смотрите, в первой клетке  
Белочка сидит

И большущими глазами  
на ребят глядит.

*(Показывает игрушечную белочку.)*

Чем питается белка?  
Дети отвечают.

Первое задание — попрыгать, как белочка, и собрать в корзинки лежащие на полу шишки.

Под музыку дети врассыпную прыгают по залу и собирают шишки в корзинки (фото 2).

Ну что, ребята, пойдем дальше гулять по зоопарку?

Вот мы снова зашагали  
Вместе все вперед.  
Много интересного нас ждет!  
Вот направо посмотри,





2. « , »

В клетке медведь стоит  
И большущими глазами  
На ребят глядит.

Ребята, скажите, как называют детеныша медведицы.

Дети. Медвежонок.

Инструктор по физкультуре. Правильно, медвежонок. А вы знаете, как он ходит?

Дети. Впередалку.

Инструктор по физкультуре. Маленький медвежонок ходит вразвалку по лесу, переваливается с боку на бок, а спит в берлоге. Давайте походим по залу, как медвежата по лесу, а потом будем спать в берлоге.

Под музыку дети повторяют за инструктором по физкультуре движе-

ния: ходят по залу впередалку, затем, сгруппировавшись, ложатся на ковер.

Мимо клетки с медвежатами мы прошли. Пойдем дальше?

Дети. Да!

Инструктор по физкультуре. Тогда вперед!

Дети маршируют.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем дальше мы шагать.

Вот налево посмотрите,  
В клетке уточка сидит.  
Смотрит на ребяток и молчит!

Инструктор по физкультуре показывает игрушечную уточку.

Ребята, а вы видели когда-нибудь уточку или утят?

Дети отвечают.



## 3.

Давайте исполним танец утят.

Под музыку дети становятся в круг и выполняют танцевальные движения за инструктором (фото 3).

В нашем зоопарке много разных животных. Послушайте стихотворение про одного из них.

Зайчик маленький в лесу  
Очень всех боится:  
И хитрюшую лису  
И любую птицу.  
Он от страха так дрожит,  
Что кусты шатаются.  
Очень сложно зайке жить,  
Так он всех пугается!

А сейчас мы попрыгаем как маленькие трусливые зайчики.

Под музыку дети прыгают на двух ногах врассыпную по залу.

И на зайчиков мы посмотрели. Ну что, пойдем дальше?

Дети. Да!

Инструктор по физкультуре. Тогда вперед!

Дети маршируют.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем весело шагать.

Налево посмотрите, лошадка стоит. А как скачут лошадки?

Дети изображают лошадок.

Как мы можем языком и губами показать цокот копыт лошадки?

Под веселую музыку дети врассыпную прыгают галопом по залу, при этом цокают язычками.

А налево посмотрите — ежики сидят, на ребят глядят.



Инструктор по физкультуре показывает игрушечного ежика.

Как фырчат ежики, вы знаете.  
Давайте пофырчим, как они.

Дети выполняют задание.

Хорошая у нас получилась прогулка по зоопарку.

Очень долго мы гуляли,  
Ножки наши так устали!  
Нужно нам уж отдохнуть  
И обратно повернуть.

Наше путешествие заканчивается! Ребята, давайте повторим названия всех животных, которых мы встретили в зоопарке.

Инструктор по физкультуре показывает игрушечных животных, дети по очереди их называют.

Молодцы! Вы запомнили всех животных из нашего зоопарка.

Под музыкальное сопровождение дети колонной («паровозиком») выходят из спортивного зала.

## Тематический физкультурный досуг «Зимние игры и забавы»

### Для старших дошкольников

**Рябикова Н.Н.,**  
*инструктор по физической культуре;*

**Новикова Т.М.,**  
*воспитатель ГБОУ «Школа № 285 им. В.А. Молодцова»,  
Москва*

---

**Аннотация.** В статье представлен сценарий физкультурного досуга для старших дошкольников «Зимние игры и забавы». В ходе его решаются задачи приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, формирования интереса к физической культуре и спорту, желания участвовать в спортивных соревнованиях, умения сотрудничать в условиях командной игры.

**Ключевые слова.** Физкультурный досуг, соревнования, подвижные игры.

---

**П**редлагаем пример взаимодействия инструктора по физкультуре и воспитателя — совместно подготовленный игровой тематический физкультурный досуг для детей старшего до-

школьного возраста в зимнее время года.

**Цель:** формирование умения сотрудничать в условиях командной игры.

**Задачи:**

- закреплять знания детей о зиме, природных явлениях, народных приметах;
- развивать мышление, внимание, память;
- активизировать словарный запас, формировать культуру речи;
- формировать интерес к окружающему миру, бережное отношение к природе.

**Предварительная работа:** наблюдение за природой, отгадывание загадок о зимних явлениях природы, ознакомление с пословицами и народными приметами, прослушивание произведений П.И. Чайковского «Декабрь», «Январь», «Февраль» из цикла «Времена года», рассматривание иллюстраций зимней тематики.

**Оборудование:** снежинки, хоккейные клюшки и шайбы, ледянки, мягкие игрушки, снежко-лепы, конусы, аудиозапись ритмичной музыки, аудиопроигрыватель, медали.

\* \* \*

Под музыку дети выходят на спортивную площадку, выстраиваются по кругу.

**Ведущий**

Пришла зима веселая  
С коньками и салазками,

С лыжнею припорошенной,  
С волшебной старой  
сказкою.

На елке разукрашенной  
Фонарики качаются.  
Пусть зимушка веселая  
Подольше не кончается!

*И. Черницкая*

Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались, чтобы дружно, весело и с пользой провести время.

### Подвижная музыкальная игра «Мы пойдем сейчас налево...»

Звучит музыка, входит Дед Мороз.

**Дед Мороз**

Рад я встрече, детвора,  
Вы меня узнали?  
К вам пришел сюда не зря,  
Вы меня все ждали?

**Дети.** Да!

**Дед Мороз**

Чтоб не мерзли щеки, нос,  
Дружно встанем в хоровод  
И немножечко попляшем,  
Поиграем и поскакем.

Дети встают в хоровод, танцуют, прыгают.

### Подвижная музыкальная игра «Елочки-пенечки»

**Дед Мороз.** Ручки и ножки поработали, а теперь проверим вашу смекалку. Отгадайте-ка загадки.



Мы скользим на них по льду.  
На каток с тобой пойду.  
В эти зимние деньки  
Что нас радует?

(Коньки.)

В гости к нам приходит,  
Хороводы водит,  
Новый год встречает,  
Деду помогает.  
Тонкая фигурка —  
Внученька ... (*Снегурка*).

Зимняя забава,  
Дети слева, справа.  
Санки у Егорки.  
Где же мы? На ... (*горке*).

Во дворе его залили.  
Мы потом на нем скользили,  
Не жалея своих ног.  
Называется ... (*каток*).

Горку мы залить решили,  
Бабу снежную слепили.  
Много снега на дворе!  
Все деревья в ... (*серебре*).

Землю всю покрыла вата,  
Не проста она, ребята.  
Вата очень холодна,  
Просто лепится она.  
Я хочу спросить у всех.  
Что же это? Это — ... (*снег*).

Люблю я веселиться  
У матушки-зимы.  
Свободные, как птицы,  
Летаем с горок мы.  
Я съеду на ледянке,  
А ты садись на ... (*санки*).

Какие молодцы,  
Повеселили от души.  
А теперь, ребятки, дружно,  
Приготовьте ваши ручки.  
Ножки тоже не забудьте,  
Повторяем очень дружно.

### Подвижная музыкальная игра «У оленя дом большой»

Ведущий. Чтобы показать свои ловкость, смелость и сноровку, я предлагаю разделиться на команды и занять свои места на линии старта.

Дети делятся на команды.

А как же мы назовем свои команды?

Дети отвечают.

Звучит музыка, появляется Баба Яга, у которой на шее висит много медалей.

Баба Яга

Вы меня, конечно, ждали?  
И, конечно же, скучали?

Дети отвечают.

Дед Мороз. Ой, Баба Яга, а откуда же у тебя столько медалей?

Баба Яга. Заработала. Это вот за ... А эта за ...

Ведущий. Ясно, Баба Яга, наверное, у кого-нибудь забрала. А вот наши ребята и сильные, и смелые, и ловкие, быстрые, и умельные. И мы тебе сейчас покажем, за что на самом деле медали получают.

Разукрасилась зима:  
На уборе бахрома  
Из прозрачных льдинок,  
Звездочек-снежинок.

На улице мороз, идет снег —  
начинаем нашу первую эстафету.

### Эстафета «Снежинка»

Дети стоят в колонне, по сигналу начинают передавать снежинку правой рукой назад, а вперед — левой.

#### Ведущий

Мои санки едут сами —  
Без мотора, без коня,  
То и дело мои санки  
Убегают от меня.

Вы любите на санках кататься?

Дети отвечают.

### Наша следующая эстафета «Прокати, не урони»

Дети стоят в колонне, у первого в руках ледянка с игрушкой на веревке. По сигналу нужно «змейкой» обежать конусы и по прямой вернуться назад.

#### Ведущий

Что может быть важней,  
нужней,  
Полезней, чем игра в хоккей?!

Лишь заискрится синий  
лед —  
Уж тут как тут «лихой»  
народ!

### Эстафета «Я с хоккеем очень дружен»

Дети стоят в колонне по одному, у первого ребенка в руках клюшка и шайба. По сигналу ребенок ведет клюшкой шайбу и возвращается назад, передав эстафету следующему участнику.

#### Ведущий

Летит снежок, за ним  
другой.  
Он пущен сильною рукой.  
Ему навстречу и вдогон  
Летят такие же, как он.

### Эстафета «Снежколепы»

Дети стоят в колонне. По сигналу первый бежит до отметки, берет снежколеп, лепит снежок, бросает его в цель и возвращается назад, передав эстафету следующему участнику.

### Дед Мороз и Баба Яга (вместе)

Ох, какие молодцы, потрудились от души.

#### Ведущий

Вот, Яга, и посмотри:  
Детки наши — молодцы,  
Потрудился от души —  
Так медаль ты получи.

Под музыкальное сопровождение детей награждают Дед Мороз и Баба Яга.

Дети уходят со спортивной площадки.



# Физкультурно-познавательное занятие «В поисках сокровищ»

## Для старших дошкольников

**Кузнецова Е.А.,**

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 27 «Рябинка»,  
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников с целью закрепления полученных двигательных навыков в играх и повседневной жизни.

*Ключевые слова.* Физкультурное занятие, двигательные навыки.

**Н**аш детский сад делится опытом проведения физкультурно-познавательного занятия.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи**

**Образовательные:**

- формировать правильную осанку;
- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов;
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание;
- закреплять технику ходьбы в колонне по одному с выполнением различных заданий;
- совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, использу-

зя звуковые, зрительные сигналы.

**Развивающая:** развивать ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость, импровизацию и творчество в двигательной деятельности, чувство ритма.

**Воспитательные:**

- формировать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений, интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней;
- воспитывать взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, работать в коллективе;
- вызывать положительный эмоциональный настрой.

**Оздоровительная:** укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног с

помощью игрового стретчинга, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Особое внимание уделяется детям с низким уровнем подготовки. Нужно отслеживать правильность выполнения заданий, осанки при ходьбе.

*Оборудование:* кубики, гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, малые мячи, стойка, скакалки, шнур, сундук, музыкальный центр, мультимедийная установка, аудиозапись ритмичной музыки, медали по количеству детей.

\* \* \*

Под музыку дети входят в зал и строятся в одну шеренгу. Появляется Пиратка (инструктор по физкультуре).

Пиратка. Ребята, привет! Я пиратка Мери. Друзья мои! Так получилось, что мой корабль потерпел крушение. Члены команды пропали, а мне надо отыскать сокровища. Для этого мне нужны помощники. Я хочу пригласить вас в путешествие за сокровищами. Вы хотите отправиться со мной?

Дети. Да!

Пиратка. Ребята, смотрите, это же мой попугай Капитан Флинт.

На экране появляется изображение попугая.

Капитан, как тебе моя команда?

Раздается крик попугая.

Друзья мои, ему нравится наша команда. Капитан Флинт поможет нам в поиске сокровищ, он будет давать нам подсказки. Так, так... Проверю дисциплину. Равняйся! Смирно! Ребята, а вот и первая подсказка.

На экране появляется изображение лодки.

Скажите, чтобы бы это значило?

Дети отвечают.

Точно, нам нужно добраться до острова на лодках. Вы должны следовать строго моим командам. Готовы?

Дети. Да!

Пиратка. Направо! Вперед за приключениями шагом марш!

Звучит ритмичная музыка.

Ребята, идем, как хромые пираты.

Дети идут, как пираты: левая нога на пятке, правая — на носке; правая нога на пятке, левая на носке.

А сейчас идем, как медузы.

Дети ходят на высоких четвереньках.

Идем по лабиринту и держим дистанцию.

Дети ходят «змейкой».



Тревога!

Дети бегут, сменяя направление, затем врассыпную. Переходят на обычный бег, ходят, восстанавливая дыхание. Останавливаются около ковриков.

Команда, вы видите лодки?

Дети находят «лодки» — коврики.

Капитан Флинт, мы сможем на этих лодках переправиться на остров?

Крик попугая.

Отлично, тогда отправляемся за приключениями!

Дети стелют коврики на пол и садятся на них.

### **ОРУ на ковриках**

#### **«Поплыли»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Согнуть колени и руки. Вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### **«Осьминожек»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, руки в упоре на ладони сзади. Приподнять поочередно правую и левую ногу. Повторить 8 раз.

#### **«Морская звезда»**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вверх. Приподнять одновременно прямые

руки и ноги вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### **«Веселый краб»**

И.п.: лежа на спине, ноги и руки расслаблены. Подтянуть руки и ноги к груди, «свернуться в клубок», удерживать такое положение несколько секунд. Повторить 8 раз.

#### **«Рыбки»**

И.п.: лежа на животе, руки лежат впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки, прямые ноги вместе. Приподнять руки, ноги, голову, прогнуться и покачаться.

#### **«Морские ежики»**

И.п.: стоя на ладонях и коленях, носки с упором в пол. Прыжком подтянуть ноги к рукам, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

На экране — изображение острова.

**Пиратка.** Ребята, вот мы и приплыли на остров! Я чувствую, сокровища совсем рядом. Что скажешь, Капитан Флинт? Мы должны пройти полосу препятствий. Вы готовы к испытанию?

**Дети.** Да!

**Пиратка.** Разделимся на две команды.

Дети делятся на две команды.

## ОВД «Полоса препятствий»

### «Река с крокодилами»

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на ее середине.

### «Обезьяньи прыжки»

Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед.

### «Попади кокосом в цель»

Ползание по прямой до линии с мешочком. Из положения лежа нужно попасть им в обруч.

ОВД выполняются поточно, повторяются 3 раза.

**Пиратка.** Какие вы молодцы, справились с такими сложными препятствиями! Ну что, Капитан Флинт, теперь мы ближе к сокровищам?

На экране изображение кокосов.

Ах ты, хитрюга, Капитан Флинт. Ребята, попугай хочет, чтобы мы поиграли в его любимую игру. Поиграем?

**Дети.** Да!

## Подвижная игра «Кокосовая перестрелка»

Дети делятся на две команды и встают в разные концы зала. В руках у них малые мячи. Дети хором произносят:

Греет и греет жаркое солнце,

А мы все кидаем друг в друга кокосы.

Дети кидают друг в друга мячи. Нужно увернуться, чтобы мяч прошел мимо.

**Пиратка.** Ребята, Капитан Флинт говорит, что мы пришли к цели. Сокровища где-то рядом. А я посмотрю, кто из вас самый внимательный.

## Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Инструктор по физкультуре заранее прячет сундук с кубиками. Нужно их найти. Тот, кто увидит сундук, подходит к Пиратке и тихонько говорит об этом. Когда большинство детей справятся с заданием, инструктор по физкультуре отмечает тех, кто оказался самым внимательным.

**Пиратка.** Какие вы молодцы, нашли сокровища! Вы отличная команда. Теперь вы настоящие пираты.

Пиратка вручает детям медали.

Что вам запомнилось? Что было трудно? С чем удалось справиться?

Дети отвечают.

Пиратка прощается с детьми и уходит. Под музыку дети выходят из зала.



# Предметно-развивающая среда физкультурного зала

**Масленникова Н.Г.,**

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с «Дюймовочка»,  
пос. Приобье Октябрьского р-на Тюменской обл., ХМАО—Югра

*Аннотация.* В статье представлена авторская разработка по оформлению предметно-развивающей среды физкультурного зала в детском саду и использованию нестандартного оборудования.

*Ключевые слова.* Физкультура, спортивный зал, дошкольники, нестандартное оборудование.

Настрой детей, желание заниматься физической культурой во многом зависят от оформления зала. В своей работе большое значение мы придаем совершенствованию предметно-развивающей среды. Она должна обеспечивать комфорт и эмоциональное благополучие детей, отвечать требованиям современного дизайна, отличаться многофункциональностью, динамичностью, оригинальностью, нестандартностью. В ней не должно быть внешних травматических факторов.

Поэтому физкультурный зал нашего детского сада мы сделали ярким, необычным. Хотелось, чтобы он не напоминал казенное помещение со шведской гимнастической стенкой, мячами в корзине и палками в углу.

Сначала на полу мы сделали разметку: по периметру зала нарисовали белую полосу шириной

8 см (фото 1). Она образует прямоугольник и служит основным ориентиром для ходьбы и бега в колонне. Углы прямоугольника соединяют две диагонали такой же ширины.

В начале занятия дети строятся для приветствия: встают на геометрические фигуры, нарисованные вдоль длинной стороны прямоугольника. Их размер позволяет ребенку поставить обе ноги (занять «домик»), а расстояние между фигурами обеспечивает интервал между детьми 30 см.

Внутри прямоугольника нарисованы окружности трех цветов. Расстояние между рядами кругов (их диаметр 12 см) позволяет детям выполнять упражнения с предметами, не мешая друг другу. Для упражнений каждый ребенок встает на кружок, который выступает к тому же зрительным ориентиром.

Стены физкультурного зала окрашены в разные цвета. В целях закрепления знаний детей о символах и ритуалах Олимпийских игр и пропаганды значимости физической культуры и спорта на оранжевой стене нарисованы Олимпийские кольца с изображением различных видов спорта. Голубой цвет одной из стен успокаивает пульс и снижает ритм дыхания, а нарисованные на стене кольца используются во время гимнастики для глаз, для метания в вертикальную цель. На зеленой стене сделаны специальные металлические перекладины,держивающие фитболы. К ним прикреплены цветные ленточки с цветами и бабочками, сделанными из фоамирана.

Их мы используем для дыхательной гимнастики и отражения сезонности (осенью — листья, зимой — снежинки).

В зале используется многофункциональное пособие «Магнитные клоуны» (фото 2). Их основа — круг из тонкого железа, обтянутый самоклеящейся цветной пленкой. Остальные детали также сделаны из цветной пленки из фоамирана.

В комплекте с клоунами должны быть двухцветные магниты или с изображением смайликов с веселым и грустным выражением лица.

Яркие и веселые клоуны отлично вписались в интерьер физкультурного зала (фото 3). Они создают атмосферу радости, эмо-





ционального благополучия. Вместе с детьми можно придумать им имена и использовать их в качестве персонажей на занятиях и праздниках.

В конце каждого занятия проводится рефлексия, направленная на самоосознание, формирование умений отслеживать свои эмоции, свои поступки, анализировать и оценивать их. Это разговор с самим собой. Дети, выходя из зала, оценивают свои действия и вешают магнитик определенного цвета или магнитик с соответствующим смайликом в зависимости от своего настроения.

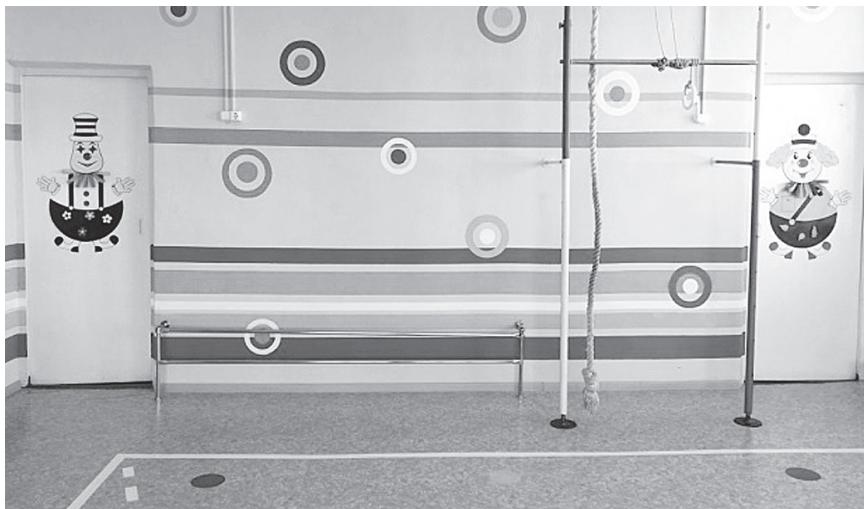
Для подсчета очков во время соревнований мы применяем флагжки, мячики, колечки. Можно

разнообразить этот процесс, используя клоунов или разноцветные магниты. Также на последние наклеивают картинки, соответствующие тематике праздника (снежинки, листья, овощи, фрукты). Детям очень нравится украшать клоунов. И с очередной победой команды они становятся все веселее и наряднее.

Мы разработали и физкультурные пособия и нестандартное оборудование. Они несложные, недорогие, но вносят в каждое занятие элемент необычности, вызывают у детей интерес, желание заниматься.

Для более успешного функционирования спортивной разметки физкультурного зала мы про-





3.

«

»

водим подвижные игры «Найди свой дом», «Насекомые». К ним изготавливаются атрибуты. Эти игры закрепляют знание геометрических фигур, цвета, развивают внимание, ориентировку в пространстве.

Для подлезания и метания мы сделали подвесные обручи, которые легко регулируются по высоте. Для прыжков используем пособия «Гусеница» и «Василек». С их помощью закрепляется порядковый счет.

Для формирования устойчивого интереса к спорту и физической культуре, развития самостоятельной деятельности детей мы изготовили дидактические пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Спортивный инвентарь», «Спортивное лото», «Одень спортсмена».

В целях создания условий для самостоятельной деятельности детей в группах, побуждения воспитателей к творческой деятельности, обмена педагогическим опытом, а также пополнения уголков нестандартным оборудованием мы планируем провести смотр-конкурс на лучший спортивный уголок, оформить фотоальбом, который впоследствии может использоваться как наглядное пособие для молодых педагогов, демонстрации в Школе молодого воспитателя.

Таким образом, предметно-развивающая среда способствует полноценному физическому развитию детей. У них формируются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.



# Использование игрового парашюта в работе с дошкольниками

**Монахова Е.Н.,**  
воспитатель, инструктор по физической культуре;  
**Гуцал И.Ю.,**  
учитель-логопед ГБОУ «Школа № 400», Москва

---

*Аннотация.* В статье представлены игры и упражнения с использованием игрового парашюта для дошкольников разного возраста, интегрированное занятие для детей 6—7 лет с тяжелыми нарушениями речи.

*Ключевые слова.* Игровой парашют, интегрированное занятие, тяжелые нарушения речи.

---

**И**гра — ведущая деятельность дошкольников, влияет на всестороннее развитие ребенка. Через игру он познает окружающий мир и учится с ним взаимодействовать, общаться со сверстниками, подчинять свои желания правилам игры.

У каждого ребенка есть свои предпочтения в играх, любимые игрушки: машины, роботы, куклы, мячи или клюшки. Однако есть один предмет, который нравится всем детям. Это игровой парашют.

Что такое игровой парашют? Это яркое пособие, привлекающее к себе внимание как взрослых, так и детей разного возраста. Оно представляет собой купол, сшитый из разноцветных

сегментов прочной и легкой ткани, по краям которого расположены ручки — петли. В зависимости от диаметра может предназначаться для разного количества участников.

*Задачи игрового пособия:*

- удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении;
- создавать условия для всестороннего развития.

*Игры с парашютом помогают:*

- создавать радостное настроение, вызывают желание заниматься физической культурой;
- развивать координацию, ловкость, быстроту;
- совершенствовать двигательные навыки;

- учиться взаимодействию друг с другом;
- формировать выдержку, умение соблюдать правила игры;
- активизировать малоподвижных детей;
- развивать внимание, память, речь, чувство ритма, творческие способности.

Игровой парашют находит широкое применение в ДОО:

- на физкультурных и интегрированных занятиях;
- во время утренней гимнастики;
- на физкультурных досугах и праздниках;
- на занятиях с психологом;
- в семейном оздоровительном клубе (взаимодействие с родителями).

Использование игрового парашюта решает задачи физического воспитания, так необходимого детям с недостатками речи, одновременно способствует развитию речи и профилактике дисграфии. Закрепление основных видов движений (ходьба, бег, мение) и коррекционно-логопедическая работа позволяют осуществлять различные направления развития социально-коммуникативного и речи:

- общих речевых навыков, лексико-грамматической ее стороны, мелкой и общей моторики;
- формирование фонематических процессов;
- подготовка к обучению грамоте.

## Игры и упражнения с игровым парашютом

Для детей 3—5 лет

### «Разбудим парашют»

*Задачи:*

- учить технике работы с парашютом;
- развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, выполнять движения в едином для всех темпе.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держат парашют двумя руками, совершают сначала легкие движения кистями рук, затем раскачивают парашют сильнее и, наконец, поднимают его как можно выше — «парашют проснулся».

### «Домик»

*Задачи:*

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- создавать положительный настрой;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

*Оборудование:* игровой парашют с сетчатым отверстием в центре.

Дети двигаются по кругу, держа парашют одной рукой, и произносят слова:

Заходите в гости к нам,  
Будем рады мы гостям!



После этих слов поднимают парашют двумя руками — «открывают домик» для одного ребенка, который заходит под парашют и старается посмотреть в сетчатое «окошко»:

В домике сижу,  
В окошечко гляжу.

### Для детей 3—7 лет

#### «Улыбница»

*Задачи:*

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- создавать положительный настрой.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держатся за парашют двумя руками. По сигналу педагога поднимают его как можно выше, стараясь увидеть стоящих напротив товарищей и улыбнуться им.

#### «Мышка»

*Задача:* развивать внимание, память, ориентировку в пространстве.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети встают вокруг разложенного на полу парашюта, отворачиваются от него и закрывают глаза. Один ребенок — «мышка» — незаметно прячется под парашют. Дети открывают глаза и отгадывают, как зовут «мышку».

*Усложнение:*

- дети кружатся,

- меняются местами,
- под парашют прячутся два ребенка.

### Для детей 4—5 лет

#### «Идем в гости»

*Задачи:*

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- создавать положительный настрой;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети по очереди пробегают под поднятым парашютом к своему товарищу — «идут в гости».

### Для детей 5—7 лет

#### «Море»

*Задача:* развивать координацию, выдержку, умение согласовывать свои действия с действием товарища.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держатся за парашют двумя руками. По сигналу «море спокойное» выполняют легкие движения кистями рук; по сигналу «волны» двигают руками вверх — вниз; по сигналу «шторм» поднимают парашют как можно выше.

#### «Зонтики»

*Задачи:*

- развивать внимание, координацию, выдержку, умение

- действовать синхронно, реагировать на сигнал;
- закреплять представления об основных цветах.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держатся двумя руками за парашют. По сигналу поднимают его как можно выше — «раскрывают зонтик» для названного по имени ребенка. Последний забегает под парашют — «прячется под зонтиком» и выбегает, продолжая держать ткань парашюта руками.

#### *Варианты:*

- «раскрываем зонтики» определенного цвета — под парашют забегают все, кто держится за сектор названного цвета;
- «раскрывают зонтики» все девочки или все мальчики;
- все «прячутся под зонтиком» — забегают под него и выбегают.

#### **«Вертушки»**

*Задача:* развивать ловкость, внимание, умение реагировать на сигнал и действовать синхронно, мелкую моторику.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держат парашют двумя руками. По сигналу поднимают его для названного по имени ребенка, который должен успеть сделать поворот вокруг себя, не отпуская ткань парашюта (не перекручивая его, а переставляя руки).

Варианты — как в игре «Зонтики».

#### **«Вверх — вниз»**

*Задача:* развивать внимание, выдержку, чувство ритма, умение выполнять движение в различном темпе, начинать движение точно по сигналу.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держат парашют двумя руками. Поднимают и опускают его в соответствии со словами педагога, который дает команды в разном темпе.

#### **«Ловкие ручки»**

*Задача:* развивать координацию, умение реагировать на сигнал, мелкую моторику.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети поднимают парашют. Названный ребенок должен отпустить его, затем, подпрыгнув или потянувшись, схватить двумя руками.

#### **«Самолет, лодка, подводная лодка»**

*Задача:* развивать внимание, выдержку, умение согласовывать свои действия с действием товарища.

*Оборудование:* игровой парашют.

По сигналу «Самолет!» дети поднимают парашют как можно выше; по сигналу «Лодка!» резко опускают вниз, коснувшись



серединой парашюта пола и подняв его края вверх; по сигналу «Подводная лодка!» приседая, опускают парашют на пол, прижав его к полу руками и образуя купол.

### «Ладошки»

*Задача:* развивать быстроту, внимание, умение согласовывать свои действия с действием товарища.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети поднимают парашют. Двое названных педагогом детей пробегают под ним, в центре касаются друг друга ладонями и возвращаются на свои места.

### «Запрещенный цвет»

*Задача:* развивать внимание, умение менять свои действия в соответствии с требованиями обстановки.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети бегают вокруг парашюта, по сигналу занимают место в любом его секторе, кроме «запрещенного».

### «Найди пару»

*Задачи:*

- развивать речь, умение согласовывать свои действия с действием товарища;
- закреплять знания по лексическим темам.

*Оборудование:* игровой парашют, карточки по темам («Фрук-

ты и овощи», «Дикие и домашние животные», «Зимние и летние виды спорта», «Геометрические фигуры» и т.д.).

Дети по очереди пробегают под парашютом, берут одну из заранее разложенных под ним карточек, кладут на пол за собой и продолжают поднимать парашют для других детей. Когда все карточки разобраны, опускают парашют на пол и находят себе пару (по цвету, форме или назначению предмета, изображенного на карточке и т.д.).

Усложнение — вместе с парой нужно занять сектор определенного цвета.

### «Раз, два, три — слово назови»

*Задачи:*

- развивать речь, умение согласовывать свои действия с действием товарища;
- закреплять знания по лексическим темам.

*Оборудование:* игровой парашют

Дети называют по очереди фрукты, овощи, цветы, деревья, виды спорта и т.д. и пробегают под парашютом.

### «Закрытый домик»

*Задачи:*

- развивать быстроту реакции, умение менять свои действия в соответствии с требованиями обстановки;

— воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

*Оборудование:* игровой парашют, цветные мешочки, совпадающие по цвету с цветами секторов парашюта по количеству детей.

Дети с мешочком в руках («ключиком от дома») двигаются подскоками вокруг парашюта, произнося:

Дождик, дождик,  
что ты льешь,  
Погулять нам не даешь?  
Дождик шепчет нам с тобой,  
Что пора идти домой!

Педагог называет один из цветов. По этому сигналу дети занимают сектор («домик»), совпадающий по цвету с цветом мешочка («ключика»). Названный цвет занимать нельзя — «домик закрыт» («ключик потерян»). Ребенок, у которого мешочек названного цвета, «идет в гости к другу» — встает в любой другой сектор.

### «Математический салют»

*Задачи:*

— развивать координацию, умение согласовывать свои действия с действием товарища;  
— упражнять в количественном счете.

*Оборудование:* игровой парашют, разноцветные шарики из сухого бассейна.

Дети держат парашют двумя руками. Педагог высыпает на не-

го разноцветные шарики. Дети с помощью парашюта подбрасывают их вверх до тех пор, пока все они не окажутся на полу. Затем парашют кладут на пол. Дети должны разложить шарики на его цветных секторах в соответствии с заданием педагога. Например, по четыре шарика в каждом «домике», во всех «домиках» по три шарика, а в красном — пять.

### Для детей 6—7 лет

#### «Попади и назови слово»

*Задачи:* развивать меткость, звуковой анализ, умение называть слово на нужный звук.

*Оборудование:* игровой парашют, мешочки по количеству детей.

Парашют разложен на полу. Дети стоят в 2—3 м от него, в руках — мешочек. По команде воспитателя они по очереди бросают их на парашют. Если мешочек попал на синий сектор, нужно назвать слово, начинающееся с твердого согласного, если на зеленый — с мягкого согласного, если на красный — с гласного. Выполнившие задание получают фант. Если мешочек попал на желтый сектор, один фант забирается.

#### «Времена года»

*Вариант I*

*Задача:* развивать внимание, ориентировку в пространстве, умение менять свои действия в



соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети бегают вокруг парашюта, по сигналу занимают место на цветном его секторе в соответствии с условием игры: «зима» — синий цвет, «весна» — зеленый, «лето» — красный, «осень» — желтый.

### *Вариант 2*

*Задачи:* развивать быстроту, ловкость, умение согласовывать свои действия с действием товарища;

— закреплять знания о временах года.

*Оборудование:* игровой парашют, карточки с изображением времен года.

Дети по очереди пробегают под парашютом, берут одну из заранее разложенных под ним карточек, кладут ее на пол за собой и продолжают поднимать парашют для других детей. Когда все карточки разобраны, нужно расположить их в соответствии с изображенным на ней временем года: «зима» — синий цвет, «весна» — зеленый, «лето» — красный, «осень» — желтый.

### *Вариант 3*

*Задача:* развивать внимание, мелкую моторику рук, координацию речи и движения.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держат парашют одной рукой и выполняют движения в соответствии с текстом:

Придумала мать

Дочерям имена:

Дети ходят по кругу с парашютом.

Вот Лето и Осень,

Поднимают и опускают парашют (2 раза),

Зима и Весна.

Кладут парашют на пол.

Приходит Весна —

Встают на зеленый сектор парашюта.

Зеленеют луга,

Соединяют ладони и поднимают руки вверх.

И птицы повсюду

Звенят голоса.

Двигают скрещенными кистями.

А лето пришло —

Встают на красный сектор парашюта.

Все под солнцем цветет,

Соединяют запястья («бутон»).

И спелые ягодки

Просятся в рот.

Нам щедрая осень

Переходят на желтый сектор.

Дарует плоды —

Дают урожай

Приседают, встают, кладут руки на плечи.

И поля и сады.  
Зима засыпает

Переходят на синий сектор.

Снегами поля.  
Зимой засыпает

Приседают, кладут руки под щеку.

И дремлет земля.

*(Немецкий хоровод)*

### «Летает — не летает»

*Задачи:*

- развивать внимание;
- активизировать словарь по лексической теме.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети держатся за края парашюта и идут (бегут) по кругу. Если педагог называет летающий предмет (ворона, самолет, пчела, соловей), поднимают его вверх. В других случаях руки опущены.

Игру можно проводить и стоя на месте. В этом случае парашют раскрывают, образуя купол.

### «Земля, воздух и вода»

*Вариант 1*

*Задачи:*

- развивать быстроту, ловкость, умение согласовывать свои действия с действием товарища;
- закреплять знания о мире живой природы.

*Оборудование:* игровой парашют, карточки с изображением животных, птиц, водных обитателей.

Дети по очереди пробегают под парашютом, берут одну из заранее разложенных под ним карточек, кладут ее на пол за собой и продолжают поднимать парашют для других детей. Когда все карточки разобраны, нужно разложить их по цветным секторам: «водные обитатели» («вода») — синий, «животные» («земля») — зеленый, «птицы» («воздух») — желтый.

*Вариант 2*

*Задачи:*

- развивать внимание, ориентировку в пространстве;
- закреплять знания о мире живой природы.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети бегают вокруг парашюта, по сигналу занимают место на цветном секторе в соответствии с названным педагогом словом: животные — зеленый сектор, птицы — желтый, водные обитатели — синий.

*Вариант 3*

*Задачи:*

- развивать внимание, ориентировку в пространстве;
- закреплять знания о мире живой природы.

*Оборудование:* игровой парашют.



Дети бегают вокруг парашюта, по сигналу занимают место на любом его секторе, кроме красного. По правилам игры каждый ребенок должен назвать слово в соответствии с цветом выбранного сектора: зеленый — животные, синий — водные обитатели, желтый — птицы.

#### *Вариант 4*

**Задача:** активизировать словарь по лексической теме.

**Оборудование:** игровой парашют.

Дети держатся за края парашюта. При команде «Воздух!» один ребенок называет любую птицу. Парашют поднимают, и он пробегает под ним к любому игроку, который становится водящим. По команде «Вода!» парашют опускают на пол, ребенок называет водного обитателя и пробегает по нему (остальные дети делают волны легкими движениями рук). По команде «Земля!» парашют опускают (ниже пояса), и водящий, назвав любое животное, проползает под ним на четвереньках.

#### **«Кто больше назовет слов»**

**Задачи:**

- активизировать словарь по лексической теме;
- развивать мелкую моторику.

**Оборудование:** игровой парашют.

Парашют лежит на полу. Дети делятся на две команды. Одна

скатывает (складывает) парашют с одной стороны к центру, другая группа — с другой, по очереди называя слова по той или иной лексической теме (одно слово — один оборот парашюта).

Побеждает команда, назвавшая больше слов (быстрее скатавшая парашют).

#### **«Пробеги под парашютом»**

**Задача:** развивать внимание, быстроту.

**Оборудование:** игровой парашют.

Педагог называет месяц (время года), дети поднимают парашют. Участники игры, родившиеся в названном месяце (времени года), отпускают его и, пробегая под ним, меняются местами.

В эту игру можно также играть, называя цвета одежды участников игры или первый звук имени.

#### **«Часики»**

**Задачи:**

- развивать координацию движений и быстроту;
- упражнять в счете движений;
- учить соотносить число и цифру в пределах 12;
- закреплять знания о часовом циферблате.

**Оборудование:** игровой парашют, состоящий из 12 цветных секторов, карточки с цифрами от 1 до 12.

Дети по очереди пробегают под парашютом, берут одну из

заранее разложенных под ним карточек, кладут на пол за собой и продолжают поднимать парашют для других детей. Когда все карточки разобраны, опускают парашют на пол и раскладывают их по порядку, как на часовом циферблате. Затем дети встают рядом со своей цифрой, а ведущий — в центр парашюта. После слов «Стрелка, стрелка, покружишься, час который — покажи!» последний вытянутой рукой указывает на названную педагогом цифру («стрелкой показывает время»). Ребенок, стоящий рядом с этой цифрой, делает соответствующее количество хлопков.

### «Двенадцать месяцев»

*Задачи:*

- развивать ориентировку в пространстве;
- закреплять названия месяцев.

*Оборудование:* игровой парашют.

Дети, держа парашют, идут по кругу, произнося:

Закружился хоровод —  
Начинаем новый год!

После этих слов останавливаются. Каждый ребенок по очереди называет месяц, начиная с января, пробегает вокруг парашюта и встает на место следующего, стоящего справа (или слева) ребенка. Тот произносит название следующего месяца и бежит по кругу, меняя

следующего игрока. При необходимости дети могут участникам подсказать.

## Времена года

### Интегрированное занятие для детей 6—7 лет с тяжелыми нарушениями речи

*Задачи:*

- развивать восприятие, внимание, память, мышление, фонематический слух;
- учить определять первый (последний) звук в слове, делить слова на слоги, устанавливать семантическую связь между непроизводными и производными словами одного словообразовательного гнезда;
- активизировать словарь по теме, словесно-логическое мышление;
- закреплять навык образования и употребления в речи сложноподчиненных предложений;
- создавать позитивный эмоциональный климат в группе;
- совершенствовать разные виды ходьбы, бега, ползания;
- развивать речедвигательную координацию, умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, двигаться в едином для всех темпе и ритме, мелкую моторику, ловкость, ориентировку в пространстве;



- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- совершенствовать функции и системы организма.

*Оборудование:* игровой парашют, карточки с изображением времен года и животных по количеству детей, красные, зеленые, желтые и синие шарики по количеству детей, аудиозапись музыки, аудиопроигрыватель.

\*\*\*

Дети входят в зал и строятся вокруг парашюта.

#### Л о г о п е д

Ну, ребята, выбирайте  
Путешествия маршрут!  
Как обычно, нам поможет  
Наш любимый парашют.  
Над собой раскроем купол  
И умчимся в небеса.  
И под нами пронесутся  
Горы, реки и леса.  
А еще под парашютом  
Можно с визгом пробегать,  
Быстро вытащить картинку  
И загадку отгадать.  
Прокричать скороговорку  
И движенья повторить.  
Передать флажок соседу  
Или даже подарить.  
Разноцветные полоски  
Парашюта непросты:  
Слоги скрыты в них и звуки,  
Фрукты, овощи, цветы...  
Путешествуй с парашютом,  
Мир огромный открывай!

Соревнуйся, фантазирий,  
Не грусти и не зевай!

*И. Гуцал*

И н с т р у к т о р п о ф и з -  
куль туре. Здравствуйте, ребя-  
та! Сегодня нам предстоит путе-  
шествие на парашюте по време-  
нам года.

#### Игр овое упражнение «Полет»

Дети поднимают и опускают па-  
рашют в заданном темпе в соотве-  
тствии с указаниями инструктора по  
физкультуре.

Л о г о п е д. Давайте предста-  
вим, что мы летим над Землей и  
видим, как времена года сменяют  
друг друга.

Дети бегают по кругу, держась за  
парашют. По сигналу поднимают и  
опускают его, меняя направление.

И н с т р у к т о р п о ф и з -  
куль туре. А сейчас вспомним  
название каждого времени года и  
их признаки.

#### Хороводная игра «Времена года»

Дети стоят по кругу, держась ле-  
вой рукой за парашют.

Ах, зима, зима, зима!

Дети ходят по кругу.

Замела снежком дома.  
И метели закрутила,

Переставляя руки, поворачива-  
ются вокруг себя.

Реки льдами замостила.

Наклоняются вперед, держа парашют двумя руками.

На деревьях бахрома.

Левая рука с парашютом, правая поднята, кисть расслаблена.

Ах, красавица-зима!

Поднимают парашют, надувают купол.

Ой, весна, весна, весна!

Ходят приставными шагами в сторону, держа парашют.

Мир проснулся ото сна.

Поднимают парашют вверх.

Вдруг капели зазвенели,

Опускают руки, встряхивают кистями.

Птицы с юга прилетели,

Левую руку держат на парашюте, делают взмах правой.

Травка первая видна.

Приседают, опускают парашют.

Ай, красавица-весна!

Подняв парашют, надувают купол.

Ах, ты, лето, лето, лето!

Ходят по кругу.

Солнцем ярким разогрето!

Поднимают парашют вверх.

Луг душистый

Приседают, опускают парашют.

Весь в цветах,

Поднимают парашют, делают шаг в центр круга.

Снова в ульях суета.

Мелкими шагами бегут назад.

В цвет зеленый разодето,

Делаю два поворота в сторону и отводят руку.

Ой, ты, лето, лето, лето!

Поднимают парашют, надувают купол (2 раза).

Ох, ты, осень, осень, осень!

Ходят по кругу.

Как приход твой плодоносен!

Фрукты, ягоды, грибочки,

Кладут правую руку на левое плечо.

Наклоняются, делают хватательное движение снизу вверх.

Листья желтые в лесочке,

Поднимают парашют вверх, слегка трясут им.

Гроздья яркие рябины.

Держат парашют двумя руками, сжимают руки в кулак.

Осень, осень, осенины!

Поднимают парашют, надувают купол (2 раза).

*И. Гуцал*

Л о г о п е д. Все времена года перепутались, давайте наведем порядок в природе!



## Игра «Наведи порядок в природе»

Дети по очереди пробегают под поднятым парашютом, берут карточку с изображением приметы времен года, кладут ее на пол за спиной и продолжают поднимать парашют для других детей. Затем раскладывают карточки по секторам: зима — синий сектор, весна — зеленый, лето — красный, осень — желтый.

**Инструктор по физкультуре.** Ребята, а сколько месяцев длится зима? А весна?

Дети отвечают.

Да, все времена года делятся три месяца.

А сколько всего месяцев в году? Давайте вспомним их названия и представим, как они меняют друг друга.

Дети отвечают на вопрос и выполняют задание.

## Игра «Двенадцать месяцев» (см. с. 87)

**Логопед.** Давайте соберем «зимнюю семью» — назовем родственные слова к словам «снег», «мороз».

## Игра «Собери семью»

Дети по очереди называют однокоренные слова к словам «снег», «мороз» и пробегают под поднятым парашютом.

## Упражнение «Узнай звук»

**Логопед.** Давайте подготовимся к приходу весны, вспомним ее приметы. Сейчас мы будем двигаться вокруг парашюта. Я буду называть «весенние» слова, а вы должны занять «домик» определенного цвета в соответствии с первым (последним) звуком в слове (красный, синий, зеленый).

**Слова:** весна, оттепель, ручей, капель, солнце, листва, тепло, апель, лужа, бутон.

**Инструктор по физкультуре.** Весной у животных появляются детеныши, давайте вспомним их названия.

## Игра «Назови детеныша»

Дети по очереди пробегают на четвереньках под поднятым парашютом, берут карточку с изображением животного. Затем называют его детеныша и кладут карточку за собой.

## Упражнение «Сколько слогов в слове?»

**Логопед.** За весной наступит лето. Я буду называть «летние» слова, а вы разделите их на слоги, поднимая и опуская парашют.

**Слова:** жара, купание, гроза, грибы, радуга, ягоды.

## Упражнение «Любимое время года»

**Логопед.** Какое время года вы любите больше всего?

Дети отвечают.

Выберите соответствующий шарик.

Дети берут заранее разложенные в зале шарики одного из четырех основных цветов. Затем раскладывают их по секторам парашюта: зи-

ма — синий сектор, весна — зеленый, лето — красный, осень — желтый. Они должны закончить предложение о любимом времени года: «Я люблю весну, потому что...».

Инструктор по физкультуре и логопед подводят итоги. Под музыку дети выходят из зала.

## Занимательные факты о спорте

- Бокс стал законным как настоящий вид спорта только в 1900 г.
- Единственная страна, участвовавшая во всех чемпионатах мира по футболу, — Бразилия.
- Самым молодым хоккеистом в истории Национальной хоккейной лиги, забившим пятьдесят или более голов и набравшим сотню или более очков за один сезон, а также самым молодым игроком, признанным «лучшим игроком лиги» в возрасте 19 лет, стал Уэйн Гретцки (сезоны 1979—1980 гг.).
- Вопреки достаточно популярному заблуждению, в дзюдо не десять, а двенадцать данов. Правда, 11-го дана не удостоился пока еще ни один человек, а 12-й был присужден лишь основателю дзюдо Дзигоро Кано.
- В 1936 г. в Берлине японский вратарь Танаки Хоима впервые применил специальную хоккейную вратарскую маску, до этого масок не использовали.
- Из 51 матча, проведенных боксером Майком Тайсоном на профессиональном ринге, 21 он закончил нокаутом в самом первом раунде (40,8% случаев).
- Масса обычного мячика для игры в пинг-понг — всего 2,5 г.
- Возможно, скоро будет признан олимпийским киберспортом, ведь уже сейчас можно купить планшет игрового типа.
- Победителям Кубка Стэнли выдается на руки только копия кубка, а оригинал вешицы хранится в Зале хоккейной славы в Торонто.
- После удара волейболиста мяч может лететь со скоростью до 130 км в час. А от удара профессионального хоккеиста шайба способна развить скорость до 160 км в час.

Источник: <http://www.wolfreactor.ru/?p=5426>



# Занятие по формированию здорового образа жизни «Дым вокруг от сигарет» Для старших дошкольников

Данич Е.И.,

воспитатель-методист по физическому воспитанию  
МДОУ д/с № 5 «Чебурашка», г. Днестровск,  
Приднестровская Молдавская Республика

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников, направленный на формирование здорового образа жизни. На занятии используется разнообразный дидактический материал, способствующий расширению представлений детей о строении тела и естественных потребностях человека, факторов, оказывающих влияние на здоровье.

*Ключевые слова.* Здоровый образ жизни, азбука здоровья, строение тела.

---

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский*

Одно из основных направлений в воспитательной работе — внедрение здоровьесберегающих технологий. Воспитально-образовательный процесс в ДОО строится на основе личностно ориентированного подхода с использованием современных методов и информационных технологий. Основная его цель — воспитать не только социально-активную,

творческую, грамотную, самостоятельную, но и физически и психически здоровую личность. Поэтому важной задачей воспитательной работы служит формирование у детей здорового образа жизни.

*Цель:* охрана здоровья детей.

*Задачи:*

- вызывать у детей эмоциональный подъем;
- способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей;
- укреплять общее физическое состояние, дыхательную систему;
- формировать интерес к изучению человека, здоровьесберегающее сознание;
- развивать мышление, воображение, память, внимание;
- воспитывать заботливое отношение к собственному здоровью, дружелюбие.

*Предварительная работа:* беседа о человеке, строении человеческого тела, здоровом образе жизни, рассматривание демонстрационного материала на темы: «Я человек», «Утренняя гимнастика», «Гимнастика», чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», просмотр мультфильмов «Здоровье начинается с дома» (Союзмультифильм, 1973), «Приключения Лунтика и его друзей».

*Оборудование:* презентация по теме «Дым от сигарет»; презентация игры «Азбука здоровья», голубой картон, на котором солнышко и облака из салфеток, схема внутренних органов человека, компьютер, аудиозапись ритмичной музыки, листы бумаги, цветные карандаши.

\* \* \*

Воспитатель здороваются с детьми.

На экране фото доктора Айболита.

Воспитатель. Алло!

Доктор Айболит. Детский сад?

Воспитатель. Да, это детский сад.

Доктор Айболит. У вас все дети здоровы? Я хочу к вам приехать.

Воспитатель. Мы будем рады вас видеть, приезжайте. Ребята, как вы думаете, зачем доктор Айболит хочет прийти к нам в гости? Может, у нас кто-нибудь заболел?

Дети отвечают.

Я думаю, доктор Айболит хочет вас увидеть и убедиться, что вы здоровы. А пока он к нам едет, предлагаю вспомнить, что вы знаете о здоровье. Что нужно делать чтобы тело было крепким и здоровым?



## Дидактическая игра «Азбука здоровья»

**Задачи:**

- систематизировать представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- развивать речь, внимание, память.

Воспитатель показывает картинки с изображением различных ситуаций, связанных со здоровьем, а дети говорят, что нужно делать в том или ином случае.

**Воспитатель.** Ребята, давайте вспомним, что необходимо человеку для жизни.

**Дети.** Пища, вода, воздух.

**Воспитатель.** А как долго человек может находиться без воды? Без еды? Без воздуха?

**Дети отвечают.**

Без воздуха человек может прожить лишь несколько минут. Человек дышит легкими, которые располагаются в грудной клетке. Посмотрите на доску.

На доске схемы внутренних органов человека.

Сегодня я хочу рассказать вам о том, как мы дышим. Давайте попробуем не дышать, закроем нос, рот. Что вы почувствовали? Правильно: нам не хватает воздуха, необходимо вздохнуть. Мы не можем прожить без воздуха и нескольких

минут. Даже не думая об этом, днем и ночью, играем или спим, мы все время вдыхаем воздух. Как вы думаете, куда попадает воздух сначала? Правильно, мы вдыхаем воздух носом. Здесь он согревается и очищается. Затем воздух попадает в легкие. Их два. Когда мы вдыхаем, легкие увеличиваются, когда выдыхаем — сужаются.

## Дыхательное упражнение «Спасем солнышко»

**Задачи:**

- развивать легкие;
- учить правильно дышать.

Детям дают голубой картон, на котором — солнышко и облака из салфеток. Нужно сделать продолжительный выдох так, чтобы «облака разлетелись».

**Воспитатель.** Давайте попробуем вдохнуть воздух, задержим его и выдохнем. Надуваем мыльные пузыри. Легкие внутри чистые, как они. Ребята, как вы думаете, что происходит с человеком, который курит? У курильщиков легкие чернеют.

Воспитатель показывает на экране легкие курящего человека.

«Живые» трубочки, по которым в легкие поступает воздух, становятся скользкими, черными от смолы, содержащейся в сигаретах. Человек тяжело кашляет. Ребята, а вы хотите, чтобы ваши

легкие стали вот такими черными?

Дети. Нет.

Воспитатель. Значит, надо уже теперь дать себе обещание не курить. А что нужно делать, чтобы наши легкие были здоровыми?

Дети высказывают предположения.

Надо чаще быть на свежем воздухе, ездить в лес, на речку, заниматься физкультурой.

### **Физкультминутка «Курящие стулья»**

Воспитатель. Выучим слова: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».

Под музыку дети бегают вокруг стульев, когда она смолкает, дети садятся на стульчики и хором произносят слова: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».

Ребята, курение вредит не только людям, но и животным. Сейчас я расскажу сказку С.В. Михалкова «Как медведь трубку нашел».

Воспитатель пересказывает сказку.

Решил лесник бросить курить — закинул в лес за кустик свою трубку, кисет с табаком, зажигалку.

А Медведь их нашел.

С этого все и началось. Раньше бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается, на речку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник за малиной, а теперь только глаза продерет, только лежит под кустом и курит трубку.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.

Шел как-то опушкой, встретил Лису. Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

Лиса (удивленно)

Миша, друг мой!

Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел.

Будто целый год не ел!

Что с тобою? Ты больной?

Медведь (нездоровым голосом)

Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях

ломота,

Ничего почти не ем —

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать

ложиться,

Да не сплю!

Никак не спится!

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам:

Колет в сердце, в лапах

дрожь.



Л и с а

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?  
К Дятлу нужно обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Сразу скажет, что к чему,  
Не ленись, сходи к нему!

М е д в е д ь

Вот неделю обожду,  
Станет хуже, так пойду!

Вот прошла неделя, другая.  
Стало Медведю еще хуже. Шел он  
как-то оврагом, встретил Волка.

В о л к (*удивленно*)

Слушай, Миша-Михаил!  
Что ты делал?  
Как ты жил?  
Провалились бока —  
Шкура стала велика!  
Ты хвораешь?

М е д в е д ь (*нездоровым го-  
лосом*)

Сам не знаю...

В о л к

Пропадешь,  
Если к Дятлу не пойдешь!  
Надо к Дятлу обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Разберется, даст совет.  
Да, так да! А нет, так нет!

М е д в е д ь. Завтра к Дятлу я  
пойду.

Разыскал Медведь в лесу Дятла.  
Тот сидел на дереве.

М е д в е д ь. Здравствуй, Да-  
тел.

Д я т е л. Ба, Топтыгину при-  
вет! Ты здоров ли?

М е д в е д ь (*нездоровым го-  
лосом*). Сам не знаю...

Д я т е л. Видно куришь, коль  
не пьешь?

М е д в е д ь. Курю. Откуда  
знаешь?

Д я т е л

Больно дымом ты воняешь.

Ну-ка сядь под этот сук!

Дай-ка спину!...

Тук-тук-тук!

Да-с, выстукивать не просто,  
Медведей такого роста!

Не дышать и не сопеть.

Ты больной, хоть и Медведь!  
Ну-с... Мне все как будто  
ясно...

М е д в е д ь. Что со мной?

Д я т е л (*строго*)

Накопилась в легких  
копоть —

От куренья вся беда!  
Ты, Топтыгин, хочешь топать?  
Брось куренье навсегда!

М е д в е д ь. Жалко.

Д я т е л

Выполняй-ка мой совет!  
А не то в своей берлоге  
Ты протянешь скоро ноги!

Поблагодарил Медведь Дятла  
за совет и поплелся домой. При-

плелся, сел на пенек, хотел закурить, да вспомнил, что ему сказали Дятел на прощание, и выбросил трубку. День не курит. Два не курит, на третий не выдержал, пошел искать. Так все лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил. Наступила зима. Пошел как-то лесник в лес и видит: из медвежьей берлоги дымок вьется. Удивился лесник, посмотрел, а там Медведь трубку курит и так ослаб, на четырех лапах качается, глаза от дыма слезятся. Пожалел лесник Медведя. Повез в город к врачу. Врач вылечил Медведя от курения и отдал его в цирк.

Если кто проходит мимо  
С папиросою во рту  
Или с трубкой —  
Запах дыма  
Миша чует за версту.  
И, топчась на задних лапах,  
Начинает вдруг реветь,  
Потому что этот запах  
Не выносит наш Медведь.

Вот так, ребята. Там, где выступает этот Медведь, стоит такой знак.

Воспитатель показывает знак «Курение запрещено».

Знаете, что он обозначает? Это значит, что здесь курить запрещено. Почему Медведь заболел?

Дети отвечают.

Каким должен быть воздух, которым мы дышим?

Дети. Чистым, свежим.

Воспитатель. А если воздух загрязнен, что может случиться?

Дети. Мы можем заболеть.

Появляется Доктор Айболит.

Доктор Айболит. Здравствуйте, ребята. Как ваше здоровье? Все здоровы?

Дети. Да!

Доктор Айболит. Скажите мне, что необходимо человеку, чтоб он был здоровым?

Дети. Воздух, пища, вода.

Доктор Айболит. Правильно! Какой должен быть воздух?

Дети отвечают.

Знаете, пока я к вам шел, встретил Медведя, который передал вам письмо.

Воспитатель читает письмо.

Воспитатель. Медведь просит нас нарисовать знак «Курить запрещено», чтобы он смог развесить его по всему лесу и чтобы больше никто не захотел курить.

Дети рисуют знаки, кладут их в конверты и передают воспитателю.

Доктор Айболит прощается с детьми. Воспитатель подводит итог занятия.



# Олимпийская символика: ее характеристика и значение

**Рябикова Н.Н.,**  
инструктор по физической культуре;

**Новикова Т.М.,**  
воспитатель ГБОУ «Школа № 285 им. В.А. Молодцова»,  
Москва

---

**Аннотация.** Статья посвящена истории возникновения и развития Олимпийских игр, олимпийской символики. Представлено развитие олимпийского движения.

**Ключевые слова.** Олимпиада, олимпийское движение, олимпийская символика.

---

**П**опробуем представить долину Алфею, когда в ней раз в четыре года собирались десятки тысяч гостей из всей Древней Греции. Молодежь соперничала в борьбе, кулачном бое, прыжках и скорости бега. А после гонок устраивали славный пир. Участие в Олимпиаде было привилегией каждого свободного грека. Победителя награждали венком из оливковых листьев и веточкой оливы, срезанной в священной роще Олимпии. Для греков это была честь в высшей степени.

Имя победителя имело обще-греческое значение, им называли четырехлетний период календаря. Еще в честь победителя исполняли национальный гимн и поднимали государственный

флаг. Эти ритуалы стали традиционными.

В наши дни ни одно более или менее крупное спортивное мероприятие не обходится без ставших уже привычными атрибутов: наградных жетонов, значков, формы, флагов, вымпелов и т.п. Все это спортивная атрибутика, имеющая особую притягательную силу как для самих спортсменов, так и для любителей спорта.

## История Олимпийских игр

Олимпийские игры — крупнейшие спортивные соревнования нашего времени. Они занимают большое место в жизни всей планеты, способствуют укреплению сотрудничества и сплоченности.

В Древней Греции были очень популярны состязания в силе и ловкости, которые проводились в небольшом городке Олимпия. Они назывались Олимпийские игры. Первыми считаются игры 776 г. до н.э. Именно с этого года греческий историк Тимей ввел летоисчисление по олимпиадам.

Олимпийский праздник отмечался в «священный месяц», начинавшийся с первого полнолуния после летнего солнцестояния. Он повторялся через каждые 1417 дней, которые составляли олимпиаду — греческий олимпийский год. Таким образом, Олимпийские игры проводились каждые четыре года без перерывов до 394 г. н.э., когда римский император Феодосий выпустил эдикт, их запрещающий.

Ради Олимпиады греки откладывали войны, это называлось «священным перемирием». Олимпийские игры древности прошли очень большой путь, но в силу различных причин почти на двадцать веков о них забыли.

В конце XIX в. рост экономических и культурных международных связей нашел отражение и в развитии спорта. Были созданы первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов различных стран. С выходом спорта на международную арену возникла необходимость в организации

крупных комплексных состязаний, образования центра международного спортивного движения. В этих условиях французский общественный деятель Пьер де Кубертен выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

В июне 1894 г. в Париже собрался международный конгресс, на котором присутствовали представители спортивных организаций 12 стран. Заслушав доклад Кубертина и ознакомившись с разработанными им организационными основами олимпийского движения, участники приняли решение о возобновлении олимпийских состязаний и проведении в 1896 г. в Греции игр I Олимпиады, а также о создании руководящего органа олимпийского движения — Международного олимпийского комитета (МОК).

С тех пор уже более ста лет каждые четыре года проводятся Олимпийские игры. С 1924 г. начали проходить и Зимние Олимпийские игры. Из-за Первой мировой войны не состоялась VI Олимпиада 1916 г., из-за Второй мировой войны — XII и XIII Олимпиады (в 1940 и 1944 г.).



Вступление в олимпийское движение в 1951 г. спортсменов Советского Союза положило начало новому этапу в истории этих состязаний. Представители СССР и других социалистических стран при поддержке прогрессивной спортивной общественности возглавили борьбу за демократизацию олимпийского движения, предоставление всем участвующим в нем странам равных прав, доступность спорта широким массам. Высокое мастерство советских спортсменов способствовало повышению общего уровня спортивных достижений.

Представители зимних видов спорта начали разыгрывать олимпийские награды задолго до того, как родились Белые олимпиады. Первым зимним олимпийским видом спорта стало фигурное катание на коньках. На IV Олимпийские игры (1908) в Лондон наряду с представителями летних видов спорта были приглашены и фигуристы. На этой же Олимпиаде зрители увидели еще один зимний вид спорта — были проведены показательные матчи по хоккею с шайбой. Прошло 12 лет, и в программу VII Олимпийских игр в Антверпене снова включили зимние виды — фигурное катание и хоккей.

В 1921 г., через год по окончании Олимпиады в Антверпене в Лондоне собрался олимпий-

ский конгресс, на котором обсуждалось предложение Пьера де Кубертена об учреждении зимних Олимпийских игр. Но идея основателя Олимпийских игр современности встретила решительный отпор со стороны делегатов Скандинавских стран. Аргументировали они это тем, что с 1901 г. регулярно проводятся Северные игры, собирающие лучшие силы зимних видов спорта (надо заметить, что в них участвовали только скандинавы), и совершенно не нужно параллельно проводить еще одни. Кроме этого, представители Швеции и Норвегии заявили, что соревнования на льду и снегу, входящие в программу этих игр, они считают глубоко национальными и не хотят их связывать с олимпийскими традициями, берущими свое начало в Древней Греции.

В Лондоне так и не был решен вопрос о зимних Олимпийских играх. Через год МОК вновь вернулся к этой проблеме. На этот раз П. де Кубертену удалось убедить скандинавов.

В 1924 г. в Шамони (Франция) были проведены соревнования, получившие наименование «Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады». В 1925 г. МОК, наконец, принял решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр. Тогда же соревнования 1924 г. были объявлены I зимни-

ми Олимпийскими играми. С тех пор они проводятся регулярно раз в четыре года и имеют собственную нумерацию.

## Олимпийская символика

Во второй половине XIX в., благодаря созданию первых международных федераций (гимнастов, 1881 г., гребцов, 1892 г., конькобежцев, 1892 г.) и проведению мировых чемпионатов и международных встреч, спорт становится одним из важнейших элементов межгосударственного общения, способствующих сближению народов.

Инициативу П. де Кубертена на учредительном конгрессе в Париже поддержали представители 12 стран. Была утверждена Олимпийская хартия — свод правил и положений МОК.

Впоследствии Олимпийская хартия стала основой уставных документов Международного олимпийского комитета. В ее первом разделе даны описание и статус Олимпийского флага (утвержден МОК в 1913 г. по предложению П. де Кубертена) — белое полотнище с олимпийским символом, представляющим собой пять цветных переплетенных колец, которые обозначают объединение в олимпийском движении пяти континентов.

С 1920 г. частью олимпийской эмблемы стал олимпийский

девиз: «*Citius! Altius! Fortius!*» («Быстрее! Выше! Сильнее!»), предложенный соратником и другом П. де Кубертена А. Дидоном.

В 1928 г. была воплощена идея П. де Кубертена, высказанная им еще в 1912 г. — зажжение олимпийского огня от солнечных лучей (с помощью линзы) у храма Зевса в Олимпии и его доставка факельной эстафетой на олимпийский стадион к церемонии открытия Игр по специальному маршруту, разработанному оргкомитетом очередных игр совместно с Национальными олимпийскими комитетами (НОК) стран, по территории которых он проходит.

Среди олимпийских ритуалов особенно эмоциональна определяется церемония зажжения огня в Олимпии и доставки его на главную арену Игр. Это одна из традиций современного олимпийского движения. За волнующим путешествием огня через страны, и даже иногда — континенты, следит весь мир.

Согласно Олимпийской хартии, честь проведения Олимпийских игр предоставляется городу, а не стране. Решение об избрании столицы Олимпиады принимается МОК не позднее чем за 6 лет до начала игр.

С 1970-х гг. в рекламных и коммерческих целях используется так называемый олимпийский талисман — изображение животного, призванного общественно-



стью страны-организатора наиболее популярным, например, на Московских Олимпийских играх 1980 г. талисманом был медвежонок Миша.

В уставе МОК записано, что «Олимпиаду можно не проводить, но ни в коем случае нельзя менять ее порядковый номер, сроки и место ее проведения».

Каждые Олимпийские игры имеют еще и свою дополнительную символику. Разрабатываются определенные символы и эмблемы, которые приурочены к тем или другим играм. Это обогащает олимпийскую символику, привносит в нее национальные особенности и колорит.

## Церемонии Олимпийских игр

Церемонии открытия и закрытия должны проводиться в соответствии с протоколом, установленным МОК. Они отражают и демонстрируют гуманистические принципы олимпизма, распространению которых они способствуют.

Детали всех программ, всех церемоний должны быть представлены на утверждение Исполкому МОК не менее чем за шесть месяцев до начала Олимпийских игр. Одновременно в эти же сроки должны быть сообщены детали культурной программы.

Церемония открытия должна проходить не менее чем за день

до начала соревнований Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр. Церемония закрытия должна проходить в последний день соревнований. Оргкомитет Олимпийских игр (ОКОИ) должен предложить подробную программу этих церемоний и представить ее на утверждение Исполкома МОК.

### Церемония открытия Олимпийских игр

Олимпийские игры объявляются открытыми главой государства страны-организатора. Его встречают у входа на стадион Президент МОК и Президент ОКОИ. Затем оба президента провожают главу государства в его ложу на официальной трибуне. После этого начинается парад участников. Перед каждой делегацией, идущей в своей официальной форме, должны нести транспарант с ее наименованием в сопровождении флага, который несет один из членов делегации.

Флаги участвующих делегаций и транспаранты с их наименованиями предоставляются Оргкомитетом; все они должны быть одинакового размера. Лица, несущие транспаранты, назначаются ОКОИ. В параде стран первой всегда выходит команда Греции. Далее команды стран идут в алфавитном порядке. Замыкает парад команда страны-хозяйки Олимпийских игр.

На параде присутствуют только спортсмены, участвующие в Олимпийских играх и имеющие право размещаться в Олимпийской деревне. Их возглавляют максимум шесть официальных лиц от делегации.

Делегации приветствуют главу государства и Президента МОК во время прохождения мимо их ложи. Сделав круг по стадиону, каждая делегация отправляется на места, отведенные для нее, чтобы наблюдать за дальнейшим ходом церемонии, за исключением того, кто несет флаг: он остается на поле.

Президент ОКОИ в сопровождении Президента МОК подходит к трибуне, находящейся на поле перед официальной трибуной и выступает с обращением (не более трех минут), затем приглашает выступить Президента МОК. Он произносит речь и приглашает главу государства объявить Олимпийские игры открытыми.

Во время исполнения олимпийского гимна на стадион вносится олимпийский флаг — развернутый, в горизонтальном положении, и затем он поднимается на мачте, установленной на арене. Олимпийский факел вносится на стадион бегунами, передающими его по эстафете. Последний бегун совершает круг по дорожке перед зажжением Олимпийского огня, который не должен быть погашен

до закрытия Олимпийских игр. После зажжения огня в качестве символического жеста выпускаются голуби.

Знаменосцы всех делегаций выстраиваются полукругом перед трибуной. Спортсмен страны-организатора поднимается на нее. Держа в левой руке угол Олимпийского флага и подняв правую руку, он произносит торжественную клятву. Сразу после этого на трибуну поднимается судья из страны-организатора и, приняв то же положение, произносит клятву. После этого оркестр или хор исполняют гимн, знаменосцы проходят на отведенные места, чтобы наблюдать за художественной частью программы.

### Церемонии награждения

Церемонии награждения должны проводиться в соответствии с определенным МОК протоколом. Медали и дипломы представляются Оргкомитетом для вручения Международным олимпийским комитетом, которому они принадлежат.

Медали на Олимпийских играх вручаются Президентом МОК (или назначенным им членом МОК) в сопровождении Президента соответствующей МСФ (или его заместителя) по возможности сразу же по окончании соревнования и в том же месте, где оно проводилось. Медали вручаются следующим



образом: спортсмены, занявшие первое, второе и третье места, занимают свои места на пьедестале (они должны быть одеты в свою официальную или спортивную форму), лицом к официальной трибуне, победитель несколько выше второго призера, стоящего справа от него, и третьего призера, который находится слева от него. Объявляются фамилии этих победителей, а также тех, кто награждается олимпийским дипломом.

На центральной мачте поднимается флаг делегации страны спортсмена-победителя, а флаги стран второго и третьего призеров поднимаются на соседних мачтах, справа и слева от центральной, если стоять лицом к арене. Во время исполнения (в сокращенном варианте) государственного гимна в честь победителя все три медалиста стоят лицом к флагам.

В личных соревнованиях первый приз состоит из позолоченной серебряной медали и диплома, второй — из серебряной медали и диплома, а третий приз — из бронзовой медали и диплома. На медалях должны указываться вид спорта и вид соревнований, за победу на которых они присуждаются, и медали прикрепляются к расстегивающейся цепочки или на ленте для того, чтобы ее можно было надеть на шею спортсмена. Спортсмены, заняв-

шие четвертое, пятое, шестое, седьмое и восьмое места, также получают диплом, но не медаль. В случае равенства результатов за первое, второе или третье место, каждый из участников имеет право на медаль и диплом.

В командных видах спорта и в командных соревнованиях в других видах спорта каждый член команды-победительницы, участвовавшей во время Олимпийских игр, хотя бы в одном матче или соревновании, имеет право на позолоченную медаль и диплом; каждый член, занявший второе место команды — серебряную медаль и диплом, занявший третье место команды — бронзовую медаль и диплом. Остальные члены команд имеют право получить только диплом. Члены команд, занявших четвертое, пятое, шестое, седьмое и восьмое места, получают дипломы.

Все участники, все официальные лица команд и другой персонал команд, члены МОК, а также присутствующие на Олимпийских играх президенты и генеральные секретари МСФ, признанные МОК, члены НОК, арбитры, судьи, хронометристы, инспекторы, помощники судей и т.д., официально назначенные соответствующими МСФ в пределах норм, установленных МОК, награждаются памятными дипломом и медалью. Каждому спортсмену, который должен по-

лучить медаль, дают и памятный значок, согласно решению Исполкома МОК.

## Церемония закрытия Олимпийских игр

Церемония закрытия должна проводиться на стадионе по окончании всех соревнований. Участники Олимпийских игр, имеющие право размещаться в Олимпийской деревне, занимают отведенные им места на трибунах. Знаменосцы участвующих делегаций и лица, несущие транспаранты, входят на стадион колонной по одному в том же порядке и занимают в центре поля те же места, что и на церемонии открытия Олимпийских игр. За ними маршируют спортсмены, без различия национальной принадлежности. Знаменосцы образуют полукруг позади трибуны.

Президент МОК и Президент ОКОИ поднимаются на трибуну. Под греческий национальный гимн на мачте, находящейся справа от центральной мачты, используемой на церемонии награждения, поднимается флаг Греции. Затем на центральной мачте поднимается флаг страны-организатора (во время исполнения гимна). Наконец, на левой мачте под звуки гимна страны-организатора следующих Олимпийских игр поднимается ее флаг.

Мэр города-организатора присоединяется на трибуне к

Президенту МОК и передает ему олимпийский флаг. Президент МОК передает его мэру города-организатора следующих Олимпийских игр. Этот флаг должен быть выставлен в главном здании муниципалитета города-организатора следующих Олимпийских игр.

После обращения Президента ОКОИ Президент МОК выступает с заключительной речью, объявляет Олимпийские игры закрытыми и называет город, в котором пройдут следующие игры.

Раздаются звуки фанфар, гасится олимпийский огонь, и под звуки олимпийского гимна олимпийский флаг медленно опускается с флагштока и уносится (развернутым в горизонтальном положении) с поля, за ним следуют знаменосцы. Исполняется прощальная песня.

С древних времен Олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения Олимпиад на всей земле воцарялся мир. Войны прекращались, и сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но, несмотря ни на что, Олимпийские игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные



юноши, и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни Олимпиада — одно из крупнейших мировых событий. Игры оснащены по последнему слову техники. За их результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, результаты спортсменов во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире, которой не знал бы, что такое Олимпиада или не видел соревнования по телевизору.

За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы, столицы игр на время их проведения становятся столицами мира.

Основные атрибуты олимпийского движения: общий олимпийский символ и олимпийский девиз, которые составляют олимпийскую эмблему, и олимпийский флаг. Эта символика — собственность МОК и не может быть использована без его разрешения в рекламных или коммерческих целях. Кроме этого, к олимпийской символике относятся официальные эмблемы НОК, представляющие собой сочетание олимпийских символов с элементами государственной геральдики; эмблемы игр, сессий, конгрессов, которые создаются

на основе сочетания олимпийского символа со стилизованным символом города-организатора мероприятия; пиктограммы (стилизованные изображения олимпийских видов спорта, с использованием изображений деталей спортивного инвентаря и силуэтов спортсменов); талисман (изображение животного, признанного наиболее популярным и любимым в стране-организаторе Олимпийских игр), а также официальные термины-надписи, связанные с организацией и проведением Олимпиады.

На церемонии открытия выступают Президент ОКОИ и Президент МОК. Олимпийский флаг поднимают во время исполнения олимпийского гимна. Олимпийский факел, доставленный из Греции, используется для зажжения олимпийского огня. Выпускаются голуби как символ мира. Все атлеты и официальные лица команд произносят олимпийскую клятву.

## Литература

*Кудряшов В.* Спортивная атрибутика. М., 1989.

*Кулик В.В.* Олимпийский в сердцах огонь. Киев, 2008.

*Платонов В.Н., Гуськов С.И.* Олимпийский спорт. Киев, 1994.

*Сегал М.Д.* Физкультурные праздники и зрелища. М., 1977.

*Штейнбах В.Л.* Олимпийские эмблемы. М., 1978.

# Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса\*

## Социальный проект

Перебоева В.П.,

заведующий отделением по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних;

Тимофеева И.Г.,

методист ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Здоровье и развитие личности”, г. Кемерово

---

**Аннотация.** В статье представлен социальный проект «Физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса». Раскрываются его цель, задачи, этапы реализации.

**Ключевые слова.** Культура здорового образа жизни, дети-сироты, детский дом, социализация.

---

**В** последние годы на государственном уровне принимаются меры, направленные на противодействие социальному риску, угрожающему детям-сиротам. Для этого выделяются значительные бюджетные средства в поддержку детства, реорганизуются различные социальные инсти-

туры. Несмотря на вышесказанное, государственная политика в отношении таких детей остается недостаточно эффективной и на практике зачастую не приводит к желаемым результатам.

Существующая учебно-воспитательная система детского дома не обеспечивает в полной мере формирование положительного социального опыта воспитанников, поскольку не приобщает эту категорию детей к со-

---

\* В этом номере представлена первая часть проекта. Вторая часть будет опубликована в следующем номере.



циально и личностно значимым ценностям, которые могли бы стать ориентиром в их последующей жизни и деятельности.

Результат пребывания детей-сирот в детском доме — наличие в социально-психологическом статусе воспитанников таких характеристик, как неразвитый социальный интеллект, иждивенчество, отклоняющееся поведение, и, как следствие, высокий уровень правонарушений и самовольных уходов. Ситуация усугубляется и тем, что дети, лишенные родительской поддержки, зачастую уже имеют негативный социальный опыт, отличаются ослабленным физическим и психическим здоровьем, а также нравственной неустойчивостью.

По данным Генеральной прокуратуры РФ, только 10% выпускников детских домов нормально адаптируются в обществе. У остальных отмечаются различные формы девиантного и делинквентного поведения.

В «Комплексной программе социализации воспитанников детских домов на 2013—2018 годы» отмечается, что у выпускников детского дома имеется недостаточная готовность к выходу в самостоятельную жизнь: не сформированы некоторые необходимые жизненные навыки практического и материального порядка; есть существенные трудности в общении с окружа-

ющими; неумение противостоять асоциальным явлениям; затруднения в построении своей семьи и личной жизни. В связи с этим программой предполагается внесение необходимых педагогических корректировок в условия жизни, содержание и формы воспитательной работы в детском доме. Детский дом для детей становится основной моделью социального мира, и от того, как будет построен процесс воспитания, зависит приобретение детьми социального опыта. Таким образом, очевидна необходимость усиления социализирующей функции системы государственного воспитания, через которую проходит значительное количество детей-сирот.

Несмотря на значительное число публикаций по проблемам формирования позитивного социального опыта у детей-сирот, вопросы их социализации в условиях воспитательно-образовательной системы детского дома с привлечением усилий (сетевого взаимодействия) организаций дополнительного образования (детско-юношеских спортивных), центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи изучены не в полной мере.

Анализ литературы и современного состояния практики физического воспитания, развития и формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) позво-

лил сделать вывод о существовании ряда противоречий:

- между необходимостью разработки и внедрения индивидуального подхода к детям-сиротам и недостаточным научно-теоретическим и практическим обеспечением решения этой проблемы;
- необходимостью улучшения психологического и физического состояния детей-сирот и недостаточным для этого программно-методическим, материально-техническим обеспечением физического воспитания.

На фоне данных противоречий обозначился ряд проблем.

- ◆ Дефицит квалифицированных специалистов в детских домах. К сожалению, необходимо констатировать факт, что в нашей стране нет специальности «воспитатель детского дома» и нет образовательных организаций, которые готовят педагогических работников к работе в условиях детских домов. Поэтому многие педагогические работники оказываются психологически не готовыми к данным условиям работы, отсюда высокая текучесть кадров. Дети вынуждены привыкать к тому, что взрослые вокруг них — постоянно меняющиеся «временщики». А это негативно влияет на развитие и социализацию ребенка.

- ◆ Эмоционально-личностные деформации. Несмотря на

то что круг общения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, достаточно широк, потребность в эмоционально теплом контакте не находит удовлетворения, поскольку ребенок нуждается в специфически материнском типе эмоциональной стимуляции. Реально существующий широкий круг общения при эмоционально поверхностном отношении к конкретному воспитаннику в условиях детского дома не может восполнить дефицит эмоционального тепла, адекватные поведенческие стереотипы вырабатываются у детей-сирот с большим трудом. Опека нескольких взрослых, со средоточенная в раннем детстве на уходе за ребенком, а позже — контроле за ним, многочисленные контакты со сверстниками, перегружающие и истощающие психику ребенка, не могут иметь позитивного значения для формирования личности и ее безболезненной социальной адаптации.

- ◆ «Закрытость» пространства детских домов. Дети-сироты плохо социализированы вследствие их длительного пребывания на полном государственном обеспечении в искусственно благополучных условиях детских учреждений. Воспитанникам детского дома свойственно однообразие и унификация стилей поведения, что приводит к недостаточному развитию социализации в кон-



крайних социальных ситуациях. Своеобразная закрытость социального пространства учреждения, ограниченность социальных связей детей-сирот, сферы реализации усвоенных ими социальных норм и опыта, формирование единственной социально-ролевой позиции — позиции сироты — проявляются в будущем в том, что выпускники-сироты не дорожат своей жизнью, ведут асоциальный и криминальный образ жизни или, наоборот, первыми становятся жертвами различного рода преступлений.

♦ Межличностные отношения. У детей-сирот существуют трудности в установлении межличностных отношений с воспитателями, педагогами, сверстниками, что отражается в характеристике этих отношений как «плохих» и «скорее плохих». В детских домах к воспитанникам довольно часто обращаются по фамилии, а имя используют в сочетании с фамилией. Мотивами обращения выступают приказ, порицание, а обращение с целью похвалы или проявления любви используются редко, в результате этого у ребенка появляется негативная установка в отношении своего имени. Возможно, поэтому воспитанники из детских домов часто используют в общении клички и прозвища, а мир делят на «своих» («детдомовых») и «чужих» (живущих в семьях), на «мы» (своеобразный

психологический феномен детей из детского дома) и «они». Потребности в любви, признании, уважении, свойственные любому человеку, у них фruстрированы и чаще реализуются через физическую силу, агрессию, другие асоциальные формы поведения, отсюда «особые» отношения к «чужим», от которых они не ожидают ничего «хорошего» и чаще всего стремятся извлечь хотя бы выгоду.

♦ Негативное отношение к детям из детских домов. Еще одним последствием социализации в детском доме служит негативное отношение к воспитанникам из детских домов, которое рассматривается социологами и социальными работниками как навешивание ярлыка, когда в обществе человек воспринимается через призму того, что он находился и воспитывался в детском доме. С таким отношением ребенок сталкивается не только по выходе из детского дома, он растет и воспитывается в атмосфере, ограничивающей круг выбираемых профессий.

♦ Неприспособленность к самостоятельной жизни. Длительное проживание в детском учреждении и специфика первичной социализации, социализация в процессе проживания детей-сирот в детском доме, безусловно, затрудняют формирование у них необходимых навыков и требуют специальных социально-педа-

гогических программ по подготовке к самостоятельной жизни в обществе.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что воспитание в детском доме не способствует успешной социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Поэтому нужно использовать новый тип учебно-воспитательной работы с воспитанниками детских домов, при котором акцент делается не на удовлетворение простейших потребностей детей, а на формирование у них позитивного социального опыта. Основой успешного формирования социального опыта у воспитанников детского дома выступает включение их в социально-ролевую, социально-полезную, спортивную, творческую и социально-бытовую деятельность.

Одним из путей решения вопросов позитивной социализации детей-сирот служит создание в учебно-воспитательном процессе детского дома организационных, психологических и педагогических условий реализации индивидуального подхода к физическому воспитанию. При этом учитываются уровень способностей и интересов воспитанников, им даются возможности для самоопределения и самоутверждения на доступном уровне. Все это способствует мотивации к дальнейшему гармоничному развитию личности.

В детских домах воспитанники ограничены в своем выборе. Занятия спортом доступны далеко не многим. Приобретение спортивной формы и инвентаря, участие в соревнованиях требуют значительных материальных затрат. Воспитанники детских домов имеют ограниченные возможности посещений спортивных секций, в основном они посещают секции, организованные в детских домах, в клубах по месту жительства, что не дает больших возможностей развитию потенциала ребенка в полной мере.

Физическое развитие, физическая подготовленность и психологическое состояние детей-сирот имеют четко выраженную социально-экономическую сторону, поскольку физическое здоровье — одно из обязательных условий социальной успешности.

Актуальность, теоретическая значимость и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор направления социального проекта «Физическое развитие, воспитание и формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов как условие позитивной социализации».

Цель проекта: создание условий для полноценного проявления и развития физических и личностных функций у воспитанников детских домов для фор-



мирования опыта позитивной социализации.

*Задачи проекта:*

- анализировать и обобщать литературные источники, связанные с проблемами физического воспитания и развития детей-сирот;
- определять суть и структуру социального опыта у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в детском доме;
- определять, научно обосновывать и организовывать комплекс оптимальных организационно-содержательных условий, социально-психологического и педагогического сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в детских домах Кемеровской области для их позитивной социализации;
- диагностировать индивидуально-личностные, психофизиологические и социально-психологические особенности воспитанников детских домов на начальном и завершающем этапах проекта;
- разрабатывать и апробировать на основе изучения и обобщения научно-теоретических и практических данных модель оптимальных организационно-содержательных условий, социально-психологического сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, способствующую приобретению позитивного социального опыта;
- разрабатывать, описывать и апробировать механизм организационного и социально-го взаимодействия детских домов и детско-юношеских спортивных организаций для формирования позитивного социального опыта у воспитанников детского дома;
- создавать и обосновывать программно-методическое обеспечение учебного процесса физического воспитания детей-сирот на основе индивидуального подхода;
- оценивать эффективность программно-методического обеспечения учебного процесса физического воспитания и развития детей-сирот на основе индивидуального подхода;
- обосновывать направления и способы модернизации учебно-воспитательной системы детского дома;
- разрабатывать и экспериментально апробировать теоретическую модель процесса формирования социального опыта у воспитанников в модернизированной учебно-воспитательной системе детского дома.

*Объект исследования:* условия для полноценного проявления и развития физических и

личностных функций у воспитанников детских домов для формирования опыта позитивной социализации.

*Предмет исследования:* процесс формирования позитивного социального опыта у воспитанников детского дома.

*Гипотеза исследования:* процесс формирования позитивного социального опыта у воспитанников детского дома будет эффективным, если включить в учебно-воспитательный процесс детского дома механизм организационного и социального (сетевого) взаимодействия детских домов и детско-юношеских спортивных организаций Кемеровской области для формирования позитивного социального опыта у воспитанников детского дома.

Для этого необходимо:

- модернизировать учебно-воспитательную систему детского дома;
- выявить педагогические условия, обеспечивающие формирование социального опыта у воспитанников в модернизированной учебно-воспитательной системе детского дома;
- осуществить комплектование групп проживания детей на добровольной основе по признакам разновозрастности и направленности физических и творческих интересов;
- разработать и внедрить модель процесса формирования

социального опыта у воспитанников в модернизированной воспитательной системе детского дома, обеспечивающую поэтапную реализацию педагогических условий, средств и методов физического воспитания.

Внедрение в учебный процесс физического воспитания программно-методического обеспечения, направленного на компенсацию недостаточности индивидуального подхода к детям-сиротам в основном учебном процессе, будет способствовать улучшению психологического и физического состояния здоровья, повышению уровня знаний, умений, навыков, работоспособности. За время проекта в экспериментальной группе (занимающейся спортом) улучшится самочувствие, повысятся активность, настроение, самоконтроль в общении, уменьшится ощущение одиночества. К концу проекта дети-сироты в экспериментальной группе будут лучше учиться, сократится количество побегов.

### Этапы и механизмы реализации проекта

Главная идея нашего проекта — помочь воспитаннику выбрать вид спортивной деятельности с учетом индивидуальных задатков, склонностей и интересов.

По данным областного мониторинга «Спорт для всех и каж-



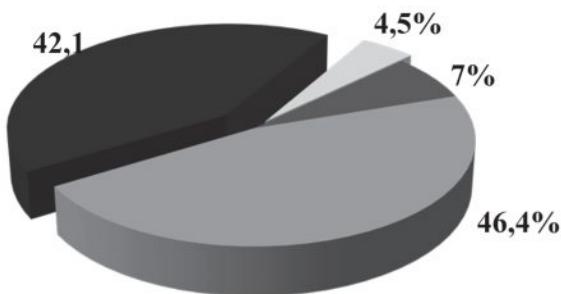
дого», лишь 4,5% воспитанников детских домов имеют противопоказания для занятий спортом, 46,4% детей посещают тренировочные занятия по различным видам спорта на базе детских домов, общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ Кемеровской области (рис. 1). 42,1% обучающихся, воспитанников детских домов не занимаются в спортивных секциях. Они совершают правонарушения и самовольные уходы, так как внеурочное время воспитанников «группы риска» не организовано. Предварительный опрос детей-сирот, занимающихся спортом, показал, что они не соблюдают режим сна, курят, плохо питаются, имеют низкую

физическую подготовленность, которая подтверждается отсутствием спортивных достижений. Все это отражается на их физическом и психологическом состоянии.

Столь невысокие показатели связаны с тем, что для воспитанников детских домов не созданы условия для достижения значимых спортивных результатов.

Выяснилось, что большое количество детей-сирот отдают предпочтение игровым видам спорта (42%), занятиям в водной среде (26%), различным видам единоборств (14%), легкой атлетике (6%) (рис. 2).

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают



- Дети, имеющие противопоказания по состоянию здоровья
- Дети, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах
- Дети, занимающиеся в спортивных секциях
- Количество воспитанников детских домов, не занимающихся спортивной деятельностью

требования к физической подготовленности детей и подростков, необходимой для их дальнейшей жизнедеятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе детского дома выступают как фактор социального становления, активного развития их индивидуальных качеств, достижения ими физического совершенства.

Интенсификация учебного процесса сопряжена с увеличением умственного напряжения детей-сирот, которое превалирует над физическим. Такое несоответствие приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности детей-сирот. Для оптимизации процесса физического воспитания применяются различные

средства и методы. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Ведущая роль в физическом воспитании обширного комплекса специфических методов, результат физкультурно-спортивных занятий определяются их рациональным сочетанием со всеми общепедагогическими и психофизиологическими методами.

Учитывая особенности детей-сирот, для решения возникающих проблем в учебном процессе нужно использовать индивидуальный подход. Очень важен педагогический компонент, связанный с воспитанием и образованием детей-сирот, формированием у них физических





качеств, повышением уровня физической подготовленности, улучшением психологического состояния, отражающегося на работоспособности. Для эффективности индивидуального подхода к детям-сиротам в учебном процессе мы рекомендовали его структуру, включающую условия его реализации, формы и принципы, а также социальный, психологический и педагогический блоки.

Программно-методическое обеспечение физического воспитания детей-сирот на основе индивидуального подхода содержит направления: организационные, психологические и педагогические условия, этапы учебного процесса.

Программно-методическое обеспечение направлено на компенсацию недостаточности индивидуального подхода к детям-сиротам в обычном учебном процессе. Его задачи — расширить индивидуальные контакты в физкультурно-спортивной деятельности, помочь в разрешении внутренних и внешних конфликтов, улучшить психологическое и физическое здоровье, повысить уровень знаний, умений, навыков, работоспособность и успеваемость.

Оценка эффективности программно-методического обеспечения по физическому воспитанию детей-сирот в учебном процессе проводится на осно-

вании сравнительного анализа показателей физического развития, функционального состояния организма, уровня физической подготовленности, психологического состояния и оценки успеваемости детей-сирот, занимающихся и не занимающихся спортом.

Отделение по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних служит структурным подразделением ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Здоровье и развитие личности”», в состав которого входят педагоги-организаторы, закрепленные за детскими домами и школами-интернатами Кемеровской области.

В течение четырех лет педагоги-организаторы Отделения на базе двух детских домов Кемеровской области успешно реализуют работу по вовлечению детей в секции по различным видам спорта на базе детско-юношеских спортивных школ Кузбасса.

Администрация Детского дома № 1 г. Кемерово заключила соглашение о сотрудничестве с ГОУ ДОД «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по боксу» и с МАОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по

футболу». Соглашения направлены на совместную деятельность по организации и проведению тренировочных занятий на базе специализированных спортивных школ. На основании подписанных соглашений воспитанники детского дома имеют возможность посещать тренировочные занятия согласно расписанию под руководством тренера-преподавателя спортивной школы. В специализированной спортивной школе по боксу занимаются 12 подростков от 12 до 17 лет из «группы риска». Шестеро воспитанников из этой группы состояли на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.

Воспитанники за один год обучения в спортивной школе достигли значимых результатов, стали призерами городских и областных соревнований. Для поддержки спортсменов привлечены спонсорские средства на приобретение спортивного инвентаря и командирования ребят на областные соревнования. В 2014/15 уч.г. по сравнению с 2013/14 уч.г. снизился уровень правонарушений и самовольных уходов среди воспитанников МБОУ «Детский дом № 1» г. Кемерово.

В целях ранней профилактики 22 ребенка в возрасте от 8 до 11 лет из детского дома № 1 зачислены в МАОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская

спортивная школа олимпийского резерва по футболу». Футбол увлекает почти всех мальчишек любого возраста. Считаем, что сотрудничество детского дома со специализированной спортивной школой по футболу — наиболее эффективный способ вовлечения детей в систематические занятия спортом и, как следствие, — успешная социализация в детской и подростковой среде.

В сентябре 2015 г. воспитанник МБОУ «Детский дом № 1» г. Кемерово поступил в ГОУ СПО «Ленинск-Кузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва» на отделение футбол.

Еще один пример — работа Окуневского детского дома «Мечта» Промышленновского района, в котором более 70% воспитанников занимаются спортом, а именно, борьбой дзюдо, самбо и легкой атлетикой. Ребята участвуют в районных, областных и региональных соревнованиях и становятся победителями и призерами.

В детском доме «Мечта» реализуется программа «Правда» по спортивно-правовому воспитанию, разработанная педагогом-организатором Отделения по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних Р.В. Переваловым. Он мастер спорта России по пауэрлифтингу, чемпион Сибири и Дальнего Востока по дзюдо, многократный чемпион Сибири по самбо.



В ходе реализации проекта будет разработана организационно-педагогическая модель социализации воспитанников детских домов через выстроенную сеть межведомственного взаимодействия образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Кемеровской области с детскими-юношескими спортивными школами Кузбасса.

Взаимодействие всех структур и ведомств системы профилактики, а также развитая инфраструктура Кузбасса позволит успешно реализовать главную цель и задачи социально-значимого проекта.

## Этапы реализации проекта

На каждом этапе реализации проекта предусмотрено последовательное решение поставленных задач, применение адекватных целям и задачам этапа методов и средств формирования социального опыта у воспитанников детского дома.

### Первый этап (2015—2016)

- ◆ Изучение литературных источников по проблеме проекта.
- ◆ Определение концептуальных подходов к исследованию закономерностей обеспечения формирования социального опыта у воспитанников детских домов.

- ◆ Изучение возможностей модернизации учебно-воспитательной системы детского дома.

- ◆ Подготовка и заключение договоров о сетевой форме реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций (детских домов и детскo-юношеских спортивных школ).

- ◆ Проведение обучения участников проекта по вопросам реализации проекта.

- ◆ Разработка программно-методического обеспечения физического воспитания детей-сирот на основе индивидуального подхода.

- ◆ Формирование методического обеспечения сетевой программы по физическому воспитанию детей-сирот. Его задачи — расширить индивидуальные контакты в физкультурно-спортивной деятельности, помочь в разрешении внутренних и внешних конфликтов, улучшить психологическое и физическое здоровье, повысить уровень знаний, умений, навыков, работоспособность и успеваемость.

- ◆ Определение содержания мониторинга физического развития и характеристик физической подготовленности детей-сирот.

- ◆ Выбор средств и методов организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

- ◆ Проведение сравнительного анализа уровня показателей

физического развития, функционального состояния организма, уровня физической подготовленности, психологического состояния и оценка успеваемости детей-сирот, занимающихся и не занимающихся спортом.

### Второй этап (2016—2017)

♦ Определение направлений и способов модернизации воспитательной системы детского дома.

♦ Выявление показателей и уровней сформированности социального опыта у воспитанников детских домов, а также факторов, ее обеспечивающих.

♦ Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей-сирот заключается в том, что он представляет собой систему, функционирование которой позволяет непрерывно наблюдать за состоянием определенного объекта, регистрировать его важнейшие характеристики, оценивать их, принимать управленческие решения и оперативно выявлять результаты воздействия на объект различных процессов и факторов.

♦ Мониторинг состояния здоровья, индивидуально-личностных, психофизиологических и социально-психологических особенностей воспитанников детских домов.

♦ Динамика показателей физического развития и функцио-

нального состояния организма детей-сирот.

♦ Реализация дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

♦ Проведение общественных, социальных акций для привлечения средств на закупку формы и спортивного инвентаря.

### Третий этап (2017—2018)

♦ Обобщение итогов проекта, систематизация полученных результатов.

♦ Разработка научно-практических рекомендаций для внедрения результатов проекта в практику.

♦ Оформление материалов проекта, разработка механизма распространения опыта и дальнейшего развития проекта.

### Оценка эффективности проекта

Эффективность проекта будет оцениваться по количественным и качественным показателям.

*Количественные показатели:*

— увеличение числа детей из детских домов, вовлеченных в тренировочные занятия по различным видам спорта на базе детско-юношеских спортивных школ Кемеровской области;

— принимающих участие в соревнованиях различного уровня;



- поступивших в высшие и средне-специальные учебные заведения на факультет «Физическая культура и спорт».  
*Качественные показатели:*
- укрепление физического здоровья воспитанников детских домов;
- повышение мотивации к обучению и улучшению качества жизни, уровня спортивных достижений среди воспитанников детских домов Кемеровской области, профессионального мастерства тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных организаций, повышение их психолого-педагогической компетентности;
- привлечение спонсорских средств на закупку формы и спортивного инвентаря, студентов спортивных факультетов для наставнической и волонтерской работы;
- повышение рейтинга воспитанника детского дома в образовательной среде;
- разработка и внедрение образовательных программ, направленных на развитие спортивно-досуговой деятельности для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе и индивидуализированных программ развития для воспитанников с особой одаренностью;
- разработка именных сертификатов для детей-сирот и детей,

- оставшихся без попечения родителей, на получение гарантированных бесплатных спортивных услуг;
- снижение числа правонарушений и самовольных уходов среди воспитанников детских домов;
- создание сайта, аккумулирующего сведения о результатах работы в рамках проекта;
- освещение результатов работы по реализации проекта в СМИ.

### **Формы предоставления результатов деятельности проекта**

По окончании работы проекта планируются следующие мероприятия:

- освещение в СМИ;
- публикация статей;
- размещение информации о реализации мероприятий в рамках проекта на сайтах департамента, ГОО «Кузбасский РЦППМС», образовательных организаций интернатного типа Кемеровской области;
- проведение педагогических советов, круглых столов, конференций с участием всех заинтересованных лиц;
- аналитические справки по результатам работы в ходе реализации проекта.

В процессе реализации проекта планируется проведение трех диагностирующих срезов:

- 1-й позволит выявить начальные уровни сформирован-

- ности социального опыта, культуры здорового образа жизни и физического развития у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и наметить пути и способы работы с экспериментальной группой;
- 2-й (промежуточный) позволит внести корректиды в работу;
  - 3-й позволит оценить достигнутый в процессе экспериментальной работы уровень сформированности социального опыта у детей-сирот в

модернизированной воспитательной системе детского дома, определить динамику физического развития и развития культуры ЗОЖ.

## Социальное партнерство в рамках проекта

В указе президента Российской Федерации В.В. Путина от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012—2017 гг.» определены основные направления и задачи государственной поли-





тики в интересах детей, которые должны опираться на технологии социального партнерства посредством привлечения общественных организаций к решению актуальных проблем, связанных с обеспечением и защитой прав и интересов детей.

Проект «Физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов как условие позитивной социализации» реализуется при поддержке и непосредственном участии Комитета по вопросам туризма, спорта и молодежной политики Совета народных депутатов Кемеровской области, Департамента образования и науки Кемеровской области, Департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области (рис. 3).

Предполагается, что детско-юношеские спортивные школы на основании соглашения о сотрудничестве будут набирать воспитанников детских домов, учитывая возраст, индивидуальные задатки, склонности и интересы, а также особенности здоровья.

Кроме того, работа над проектом осуществляется через взаимодействие с общеобразовательными школами области и клубами по месту жительства. Сотрудничество со школами и клубами предполагает вовлечение воспитанников в секции по различным видам спорта во внеурочное время, участие в со-

ревнованиях в составе команды школы, клуба, рекомендации тренера-преподавателя для занятий перспективных ребят в спортивных детско-юношеских школах Кузбасса.

## Литература

*Байтингер И.Е.* Творческая деятельность детей-сирот младшего школьного возраста как фактор социально-педагогической адаптации в условиях детского дома: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2000.

*Бегидова С.Н.* Формирование социального опыта как целевой ориентир процесса воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 2.

*Беличева С.А.* Социально-педагогические методики оценки социального развития дезадаптированных подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1995. № 1.

*Блудов Ю.М.* Личность в спорте: Учеб. пособие. М., 1987.

*Горбунов Г.Д.* Психология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М., 2009.

Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей в Российской Федерации (Министерство труда и социальной защиты РФ, 2011) // <http://komitet2-6.km.duma.gov.ru/site.xp/050049124053056055.html>.

*Гулина М.А.* Словарь-справочник по социальной работе. СПб., 2008.

*Дубровина И.В., Лисина М.И.* Особенности психического развития детей в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей. М., 1998.

*Ермакова А.А.* Творческое разновозрастное объединение как фактор социализации подростков в системе дополнительного образования: Автотеф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2010.

*Загайнов Р.М.* Как осознанный долг: Учеб. пособие. М., 1991.

*Загайнов Р.М.* Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Учеб. пособие. М., 2005.

*Казин Э.М.* и др. Здоровье учащихся как базовая адаптивная и социальная ценность // Валеология. 2008. № 3.

*Китаева М.В.* Психология победы в спорте: Учеб. пособие. Ростов-н/Д., 2006.

*Кондратьев М.Ю.* Социальная психология закрытых образовательных учреждений. СПб., 2005.

Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект): В 3 ч. / Сост. Е.Б. Мизулина и др. Ч. 1. М., 2013.

*Кумарина Г.Ф., Вайнер М.Э., Выонкова Ю.Н.* Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб. пособие. М., 2003.

*Лебединский В.В.* Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие. М., 2003.

*Молодежь в России. 2010:* Стат. сб. М., 2010.

*Морозова И.В.* Детский дом как социализирующая воспитательная система // Воспитание школьников. 2011. № 6.

*Морозова И.В.* Детский дом как социализирующая воспитательная система // Воспитание школьников. 2011. № 6.

*Морозова И.В.* Призрение детей-сирот в России как средство их социализации // Образование XXI века: Сб. науч. тр. / Под ред. проф. Л.П. Крившенко. М., 2011.

*Морозова И.В.* Принципы организации социализирующей воспитательной системы детского дома // Стандарты и мониторинг в образовании. 2011. № 2.

*Морозова И.В.* Социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях воспитательной системы: метод. рекомендации. М., 2012.

*Полозов А.А.* Модули психологической структуры в спорте: Учеб. пособие. М., 2009.

*Рожкова М.И.* Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением. М., 2001.

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».



## Книжные новинки октября 2017



### ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 1–3 ЛЕТ

*Авторы — Токаева Т.Э., Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф.*

Данное учебно-методическое пособие посвящено воспитанию ребенка 1–3 лет как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности. В нем представлена технология физического развития детей раннего возраста. Дано подробное описание развивающих физкультурно-оздоровительных занятий, игр, гимнастик, планирование освоения основных видов движений и физкультурно-оздоровительной деятельности детей.



### ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

*Авторы — Токаева Т.Э., Кустова Л.Б.*

Данное учебно-методическое пособие по воспитанию ребенка 5–6 лет как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности является методическим обеспечением парциальной программы дошкольного образования по физическому развитию детей 3–7 лет «Будь здоров, дошкольник».

Пособие состоит из вводной части и конспектов занятий. Раскрываются основная структура педагогической технологии, вопросы организации физкультурно-оздоровительных занятий, развития двигательных способностей детей 5–6 лет.



### РЕБЕНОК В МИРЕ ПОИСКА Программа по организации познавательно-исследовательской деятельности дошкольников

*Автор — Дыбина О.В.*

В программе, основанной на современных подходах к развитию и воспитанию дошкольника, определены содержание и задачи интеллектуально-личностного развития ребенка, решаемые в ходе познавательно-исследовательской деятельности. Представлены методические рекомендации по реализации программы и описан механизм диагностики познавательно-исследовательской деятельности дошкольника. Программа предназначена педагогам дошкольных образовательных организаций (ДОО) для работы с детьми 3–7 лет при решении задач образовательной области «Познавательное развитие».

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОИСК Обновление системы методической работы в ДОО

*Авторы — Кузнецова С.В., Пронина М.Ю., Ромакова М.В.*

В методическом пособии представлены проекты инновационной деятельности педагогов в системе методической работы ДОО. Описаны разнообразные формы работы с педагогическим коллективом, содержание которой направлено на принятие педагогами изменений в современном дошкольном образовании и понимание значимости своей активной позиции в использовании новых подходов организации образовательной деятельности дошкольников.

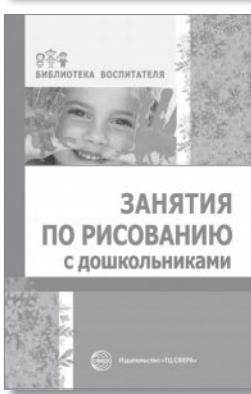


## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПЕСОЧНИЦА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ 3–5 ЛЕТ

*Авторы — Сапожникова О.Б., Петрик Т.А.*

В пособии представлены занятия по формированию и коррекции речи детей 3–5 лет с использованием педагогической песочницы. Особое внимание уделяется формированию мелкой моторики, совершенствованию перцептивных движений, а также обогащению и закреплению словаря.

Пособие адресовано учителям-логопедам, воспитателям ДОО, а также родителям.



## ЗАНЯТИЯ ПО РИСОВАНИЮ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Авторы — Р.Г. Казакова, Т.И. Сайганова, Е.М. Седова, В.Ю. Слепцова, Т.В. Смагина*

В данной книге представлены планирование занятий с использованием различных нетрадиционных художественных техник, а также сценарии наиболее интересных из них. К традиционным техникам детского рисования относят рисование карандашами и красками с помощью кисти; к нетрадиционным — другие виды художественно-изобразительной деятельности для развития художественной одаренности.

Авторами проанализировано влияние различных художественных техник на особенности развития детского изобразительного творчества.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



## НОВЫЙ САЙТ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Интернет-магазин  
**www.sfera-book.ru**



### НА НОВОМ САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!**

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



**Издательство «ТЦ Сфера»**  
**Представляем периодические издания  
для дошкольного образования**

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспра- чать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804  Под- писка с рабочи- ми жур- налами в первом полу- годии	39757  Без рабо- чих журна- лов	10399  Без рабочих журна- лов
<b>Комплект для руководителей ДОО (малый):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
<b>Для самых-самых маленьких:  для детей 1—4 лет</b>	<b>ДЕТСКИЕ ИЗДАНИЯ</b>	34280	16709
<b>Мастерилка: для детей 4—7 лет</b>		34281	16713

Чтобы подписать на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**  
**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

**Если вы не успели подписать** на наши издания,  
то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

**На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
РЕДАКЦИОННАЯ И ЭЛЕКТРОННАЯ**



# В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Физкультурный праздник к Дню защитника Отечества для старших дошкольников
- ◆ Занятие для детей 5—7 лет «Прыжки через резиночку»
- ◆ Технологии использования нетрадиционного оборудования «Балансир» в развитии равновесия
- ◆ Физкультурно-оздоровительный проект «Фитнес-вагон»

## УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2017, № 7 (67)

*Научно-практический журнал*  
ISSN 2220-1467

**Журнал издается с 2008 г.**

**Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь**

**Учредитель и издатель**  
Т.В. Цветкова

**Главный редактор**  
М.Ю. Паромонова

**Литературный редактор**  
И.В. Пучкова

**Оформление, макет**  
Т.Н. Полозовой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректоры**

И.В. Воробьева, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**  
«Роспечать» — 48607, 36804

(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

**www.sfera-podpiska.ru**

**Рекламный отдел:**

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 25.10.17.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2500 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2017  
© Цветкова Т.В., 2017



4 607091 440270 0 0 0 6 6

# НОВАЯ ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию  
детей 3–7 лет



**БУДЬ ЗДОРОВ,  
ДОШКОЛЬНИК!**

Программные  
требования

Методики  
и листы  
диагностики

Планирование

Конспекты занятий  
на все возрастные  
группы

Сценарии  
праздников

Описание игр

и многое другое



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

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru), Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





# Инструктор по физкультуре

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

## УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



«Инструктор по физкультуре» — это первый в России специализированный журнал для инструкторов по физкультуре, инструкторов по плаванию и руководителей ДОО, педагогов, методистов, исследователей, специалистов в области физического воспитания дошкольников.

В журнале публикуются материалы по планированию и организации образовательной и физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, интересные, в том числе авторские методики, опыт взаимодействия с родителями, специалистами ДОО, нормативные, правовые и справочно-информационные материалы, дискуссии по актуальным вопросам физического воспитания и развития детей.

Вместе мы сможем решить задачу укрепления здоровья детей и внести свой вклад в обеспечение здоровья нации!

## Подпишитесь на свой профессиональный журнал!



Подписные индексы в каталогах:

- «Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)
- «Пресса России» — 42122; 39757 (в комплекте)
- «Почта России» — 10399 (в комплекте)

На сайте журналов [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта  
редакционная и электронная подписка

Подробнее на сайте [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)